



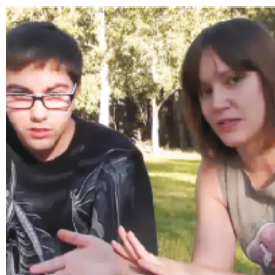
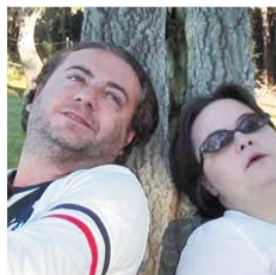
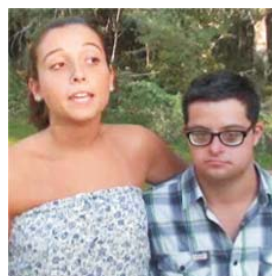
fotos



relatos



dibujos



## Mi herman@ y yo

Equipo de trabajo: Grupo de Hermanos de las entidades federadas y miembros de la Red Nacional de Hermanos DOWN ESPAÑA:

DOWN ALICANTE  
DOWN ÁVILA  
DOWN LLEIDA  
DOWN PRÍNCIPADO DE ASTURIAS  
DOWN VALENCIA. ASINDOWN

Coordinación de la edición: Pilar Agustín Sanjuán-  
Coordinadora Red Nacional de Hermanos DOWN ESPAÑA  
y Adriana González-Simancas Sanz-  
Directora de Programas DOWN ESPAÑA

Materiales escritos y audiovisuales: cedidos para esta publicación por los hermanos de la Red Nacional de Hermanos DOWN ESPAÑA

Depósito legal:  
M-35156-2012  
Diseño, maquetación e impresión  
ZINK soluciones creativas



## Mi hermano y yo

Mi nombre es Miquel, tengo 15 años y soy el hermano pequeño de Guillem. Me gustaría poder hacer de este texto como una pequeña guía para saber que es vivir con un hermano con síndrome de Down, a través de mis vivencias y anécdotas a lo largo de los años, a todas aquellas personas, de cualquier edad, sexo, religión, tengan o no un hermano con síndrome de Down. Ser el hermano menor y haber crecido con mi hermano me ha hecho aceptarlo en todo momento, primero sin saber que era diferente, y luego aprendiendo sus dificultades. Para poder explicarlo todo de una manera breve lo he querido distribuir en tres partes de mi vida: Nacimiento, Infancia y Adolescencia, que es la actualidad. Espero que os guste.

### Nacimiento

Todo empezó un 6 de marzo, en el que yo nací. Des de aquel momento se supo que Guillem y yo nos llevaríamos muy bien. Poco a poco, mi hermano se dio cuenta que yo también necesitaba más atención, pues era un bebé. Guillem lo único que quería era que viniera alguien y me sacara a pasear, así estar a solas en casa y recibir toda la atención de papá o mamá. Una vez cuando salía con mi canguro, él, aunque estaba enfermo, corrió a cerrar la puerta de golpe y aplaudió. Aún así también le gustaba llamarme e ir a la cama de los papás conmigo a jugar y decirme cositas.

### Infancia

En esta etapa de nuestra vida, más o menos a partir del año y medio, fue un tiempo en el que hice alguna travesura, aunque siempre con mi hermano. Me gustaba esconder las cosas de papá: sus gafas, las llaves, el teléfono..., pero como no llegaba a la mesa, siempre le pedía a mi hermano que lo cogiera y luego escapábamos a correr cuando lo veía papá. Muchas de las otras cosas que nos gustaba hacer era 'cavar' el parquet, como los enanitos de la película de Blancanieves, con nuestras



# relatos

1 Miguel Gracia. DOWN LLEIDA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 2

palas de la playa. Nos lo pasábamos tan bien cuando sacábamos los cojines de los sofás y los tirábamos por el suelo para luego tumbarnos. Pero no todo era así, nos queríamos mucho y jugábamos a juegos normales, con muñecos, castillos, juegos de mesa... y más tarde a la Play Station o la Wii, donde Guillem me demostró sus grandes capacidades y me enseñó muchos trucos.

## Adolescencia

Actualmente la relación con Guillem es del todo estupenda, vamos juntos al esplai, a veces al cine, nos ayudamos con los deberes... Quizás, ahora ya no juguemos tanto como antes, pero nos seguimos queriendo, a pesar de nuestros enfados de vez en cuando, ¿pero quién no se enfada alguna vez?. Yo me siento muy orgulloso de sus capacidades, él ha terminado la Eso y está estudiando Hotelería en nuestra ciudad. Deseo lo mejor para su futuro y para que dure para siempre nuestra relación de hermanos.



## Mi experiencia como hermano

Me llamo Jordi, y soy hermano de Irene.

Mis primeros recuerdos son de cuando era pequeño, y durante la infancia. Cuando jugábamos en la playa durante parte del verano, en Altafulla, Torredembarra, etc. Montar los castillos de arena con los cubos, jugando en el agua con la pelota, etc.

Todos esos años me divertí mucho con ella, como cuando jugábamos a juegos de mesa como el Cluedo, que siempre tenía sus más y sus menos pero al final era un simple juego, muy bueno por cierto, entre otros muchos.

Cuando era adolescente, cuando me pasaba todo que no me comprendía nadie y sacaba malas notas, cuando ella sacó una mala nota, la defendí con uñas y dientes y que no me pensaba que ella pudiese suspender una asignatura como cualquier otra, mientras ella lloraba y mis padres regañándola, pero me hicieron ver que cuando suspendía que no pasaba nada y que también tenía derecho a cometer ese fallo.

Después lo entendí, pero, al momento me enfurecí pero lo comprendí bastante. Ella, si me ha faltado algo, me ha ayudado en cantidad de veces. Siempre me ha cuidado, para que no me pasase nada malo en ningún momento.

Pero, inevitablemente tuve que sufrir y en el caso del amor, he sufrido, pero he sido fuerte cada vez. También he llevado a chicas a casa y siempre ella se ha portado bien con ellas, aparte de que sean buenas o malas mujeres conmigo, pero siempre me ha respaldado.



# relatos

2 Jordi Garcia. DOWN LLEIDA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 4

Nos llevamos muy bien aunque a veces tenemos nuestras discusiones, no siempre es todo bonito y color de rosa ni con esas dulces florituras.

Poquito a poco le voy contando mis cosas, lo que me pasa y me sucede, me voy abriendo mucho más a ella, nos gusta compartir las cosas.

Me gusta que me venga a visitar donde trabajo, estoy orgulloso de ella, la adoro muchísimo y siempre me ha apoyado en mis grandes decisiones tanto en positivo como en negativo, siempre ha estado ahí conmigo.

Mi hermana es de las personas que más me importan en esta vida. La quiero muchísimo y mi existencia no sería la misma si ella no estuviese presente.



## Mi hermano y yo

Ponerse delante del ordenador y empezar a describir mis sentimientos y emociones es un acto que siempre me ha costado, ya no es solo el hecho de tener que mostrar una parte de ti sino la de hacer llegar a otros tu forma de ver y entender el mundo y de cómo te relacionas con los de tu alrededor.

Como no podía ser, el hecho de tener que ponerme a describir o explicar la relación con mi hermano no es una excepción, ¿cómo se describe algo tan grande?, ¿hay realmente palabras para eso?

La relación con mi hermano ha ido pasando por diferentes etapas, cuando éramos pequeños al llevarnos solo un año de edad íbamos juntos a todas partes, incluso cuando él empezó en el colegio las profesoras de párvulos tuvieron que separarnos durante las horas de patio para que cada cual desarrollase sus propias amistades.

Ya en la adolescencia cada uno teníamos que desarrollar nuestra personalidad, siendo a veces un choque de trenes entre los dos, por esa época supimos que tenía hiperactividad y déficit de atención, entonces todos los de casa tuvimos que hacer un reset con nuestra relación con él, era la misma persona, con sus defectos y virtudes, pero ahora sabíamos qué hacer, aunque muchas veces no como tratarlo y entenderlo, tuvimos nuestras fricciones ya que había que amoldarse a algo nuevo.

No fue un tiempo fácil, muchas veces mi sentimiento era que mis padres me dejaban un poco de lado para atenderlo a él, creando en mi una sensación de desplazamiento.



# relatos

3 Irene Garcia. DOWN LLEIDA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 6

Pero mejor centrémonos en el momento de ahora, superadas las dificultades, y hecho cada uno nuestro sitio, puedo decir que tengo en mi hermano un gran apoyo, una persona que es capaz de superar sus dificultades, aceptando sus limitaciones y superándolas con el día a día y perdiendo los miedos que anteaer parecían permanentes.

Ahora vamos los dos de compras, quedamos con nuestros amigos, nos vamos de fiesta, al cine, planeamos cosas para nuestras padres, etc. en definitiva nuestra relación es la de cualquier hermano y hermana que se llevan bien, porque aunque se tengan hermanos/as con capacidades especiales para nosotros siguen siendo eso, nuestros/as hermanos/as y con todo lo que ello implica, y estaremos allí para todo y para siempre que lo necesiten.



## La experiencia de tener a mi hermana con síndrome de Down

La experiencia de tener como hermana a Esther, ha sido y es, muy enriquecedora, bonita y especial.

También, sorprendente, ya que en principio, lo que podía ser algo que no supiera llevar hoy para mí, es una fuente de aprendizaje mutuo.

Mi hermana, me ha animado en momentos de bajón, ya que posee un sexto sentido para darse cuenta de cuando algo me preocupa, siempre me pregunta: ¿Sera, estás bien? Le gusta hablar conmigo, me cuenta sus cosas y yo le cuento las mías. Me gusta reír con ella, bailar, y divertirnos juntas y siempre me ha demostrado todo su cariño. Es cabezota, cuando algo le gusta, le pone mucho entusiasmo, ganas e ilusión. Le gusta ver pelis, hablar con sus amigos ir a la falla y viajar, también es curiosa y muy familiar.

Me ha hecho ser más paciente y tolerante con los demás, me saca mi lado loco y divertido y me hace sonreír en muchos momentos.

En definitiva, es mi hermana y la quiero como ella a mí.

Gracias a ella he aprendido que la vida puede ser como nosotros queramos que sea, que el esfuerzo, tiene siempre recompensa, que lo que hoy puede darte miedo, mañana te puede hacer sentir más feliz.

Tiene muchas fantasía, y sueños, como todo el mundo, algunos que quizá no pueda alcanzar, aunque ¿quién sabe? en lo que esté en mi mano, yo le ayudaré en todo lo que pueda.





# relatos

4 Sera Martínez. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 8

Aún así, no puedo decir que no haya tenido algunos momentos de preocupación o miedo a lo desconocido, sobre todo en mi infancia y adolescencia, donde me surgían preguntas que nadie podía contestar, o dudas que me daba reparo preguntar, eché de menos alguien que estuviera en mi misma situación, ya que ciertas cosas mal entendidas en la mente de un niño, le pueden marcar y sin embargo, explicadas de una manera natural, pueden cambiar la perspectiva de la misma de una manera brutal. (Esa es mi humilde opinión). Por ese motivo creo que en el nacimiento de un niño con síndrome Down es fundamental la comunicación padres-hijos y resto de familia, además de la unión entre estos.

Hoy, que ya soy mayor, puedo decir que es una buena experiencia, muy real, que te hace ser más madura y ver en ciertos momentos la vida desde otro punto de vista, y que no cambiaba a mi hermana por ninguna. Me veo con fuerzas para colaborar, para crecer, y que esa normalidad que siempre he deseado, sea dentro de una sociedad más justa y diversa, en el que todo el mundo pueda realizarse como persona y ser feliz sin que nadie se lo impida.

Creo que los hermanos, también podemos ayudar en la educación del niño o mayor con S. Down, de otra manera diferente que los padres, pero no menos importante, encontrando soluciones que beneficien a todos y primordialmente a la persona con síndrome Down.



## Redacción sobre mis hermanos José y Sera

Mi hermano se llama José, trabaja mucho todos los días, tiene turnos de tardes, de mañana y de noches.

Sale casi todos los días con sus amigos, se va en moto a la playa y a tomar algo con sus amigos de la falla y del trabajo.

También va a la falla por la noche a cenar los viernes, es un poco festero, él coge el móvil y se se va a la playa o por ahí.

Mi hermana se llama Sera, me gusta ir con ella al centro a ver ropa, y tomar algo, le gusta mucho ir a la piscina y a la playa, le gusta bailar mucho, y también es un poco festera, le gusta hacerse fotos, y chatear con sus amigos.

Es monitora de ocio y tiempo libre en la fundación asindown.

A mi me gusta hablar con mi hermana mucho, ir a cenar, y por la noche a la falla.

Me he ido con mi hermana a muchos sitios como por ejemplo a Menorca y a Madrid.



## Sin él, no sería yo

El 16 de noviembre de 1993 mi vida empezó a ser diferente, yo tenía 6 años, ese día era uno de los más felices para mí porque llegaba a nuestra familia un nuevo miembro, mi hermano, Sergio, tanto tiempo esperando ese momento, que ya pensaba que me quedaba siendo hija única. A los días de llegar a casa recuerdo un día caminando por la calle mi madre me dijo: Jessica, mira a tu hermano. “¿Lo ves diferente?” A lo que yo respondí que no. Y ella me dijo “fíjate en sus ojos, son más rasgados a lo habitual.” Pero yo no lo veía diferente. Entonces ella me explicó que tenía Síndrome de Down, que iba a necesitar mucha ayuda por parte de todos/as nosotros/as ya que su aprendizaje iba a ser más lento. Y mi respuesta fue: “Mamá, es mi hermano y yo lo quiero así, me da igual lo que tenga. Yo no lo veo diferente.” Este fue unos de esos momentos que se te quedan grabados en la memoria.

Desde ese momento yo me involucré mucho, por un lado, porque era pequeña y tenía que ir con mi madre siempre a todos los sitios a los que iba con mi hermano, y por otro, porque me encantaba. Me iba al Hospital La Fe a las sesiones de Estimulación Temprana, entraba en las sesiones de Logopedia de ASINDOWN, y en casa pasaba muchas horas con él. Recuerdo que mi madre siempre me decía habla tu con él que a ti te hace más caso. Y era cierto, yo recuerdo que hablaba con él y, siempre, he tenido mucha paciencia y le dejaba su tiempo para responder, para reaccionar, creo que este ha sido la clave de que nos entendiéramos tan bien.



# relatos

6 Jessica y Sergio Requena. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 11

Desde siempre hemos estado muy unidos y ha habido una química muy especial entre nosotros. Hemos tenido discusiones varias, sobre todo, cuando él quería algo que no conseguía se enfadaba y me cogía algo que sabía que a mí me gustaba mucho y lo escondía, o en el caso de ir por la calle, se sentaba y cruzaba piernas y brazos y no había manera de levantarlo. Ahí es cuando la paciencia actuaba y hablando tranquilamente con él conseguía que reaccionara, como le insistieses o te enfadaras...no tenías nada que hacer.

Conforme hemos ido creciendo y madurando tanto él como yo nuestra relación ha seguido manteniéndose y uniéndose cada vez más, porque cuando éramos pequeños yo era la que cuidaba de él y estaba pendiente. Ahora él también cuida de mí, me ayuda, me escucha y es un gran apoyo para mí en mi día a día y en mi vida. En los momentos difíciles siempre sabe cómo hacerme sonreír y hacerme sentir bien, ¡¡ES GENIAL, ME ENCANTA TENERLO COMO HERMANO!!

Hablando de los amigos/as Sergio tuvo una época muy difícil ya que sus compañeros/as de toda la vida del colegio hacían su marcha y él veía que no hacía la misma y aunque él siempre se muestre alegre, faltaba la vidilla que desprende Sergio cuando está feliz. Él me escuchaba a mí hablar de mis planes, de mis salidas...y cambiando el nombre de mis amigas por el de sus amigos/as contaba lo mismo como si él también lo hubiera hecho. En mis grupos de amigos/as él siempre ha sido muy aceptado y querido y en muchas ocasiones se viene con nosotros/as. En otras ocasiones nos juntábamos algún/os hermanos/as y nos íbamos junto con nuestros/as respectivos hermanos/as al cine, al teatro...Ahora él tiene su grupo de amigos/as y yo el mío, pero en muchas ocasiones él se viene conmigo o yo me voy con él ¡¡A los dos nos encanta!!



# relatos

6 Jessica y Sergio Requena. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 12

El año pasado tomé la decisión de irme al extranjero durante cinco meses, cosa que hasta ese momento nunca me había planteado porque separarme de él se me hacía un mundo. Pero llegó un momento en que a él lo vi feliz en su día a día y yo me vi capaz para irme tanto por como lo veía a él como por cómo me sentía yo. Tengo que decir que fue duro pero que el skype fue de gran ayuda y esto también nos sirvió para enfrentarnos a nuevos retos en la vida.

Y, para finalizar, hago hincapié en el título de esta redacción “SIN ÉL NO SERÍA YO”. Esta frase me surgió el año pasado cuando tuve que poner título a la foto para el encuentro de hermanos/as de personas con Síndrome de Down de Menorca, ya que la persona que soy ahora lo soy gracias a que Sergio está y forma parte de mi vida. Gracias a él he conocido y vivido de cerca el mundo de la discapacidad y me di cuenta de que era lo que quería estudiar. Quería estudiar magisterio de educación especial y poder trabajar con personas que tienen necesidades educativas especiales, poderles ayudar en su crecimiento, en su mejora día a día como han hecho las profesoras que ha tenido Sergio y, sobre todo, aprender de ellos/as, ya que a veces, son los que más te enseñan.

Y, a continuación, a ver CÓMO ME VE ÉL A MÍ, voy a hacerle unas preguntas, ya que si por él fuera...nos contaba toda su vida con pelos y señales y os daba cada uno de los detalles. Él quería titular a su redacción: SERGIO Y JESSICA, JUNTOS PARA SIEMPRE.



# relatos

6 Jessica y Sergio Requena. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 13

- ¿Te gusta tenerme como hermana?  
Sí, porque me encanta tener a mi hermana cerca de mí y no lejos. No me gusta que vaya a estudiar fuera. Me gusta que estés cerca. A mi me gusta porque eres buena, guapa y amable.
- ¿En qué te ayudo?  
En hacer los deberes y hablar conmigo de cosas.
- ¿Qué hacemos juntos en casa?  
En hacer la comida, poner la mesa, quitar la mesa, limpiar la casa (eso dice él pero no es real).
- ¿El momento más divertido que recuerdas conmigo?  
Salir de fiesta por ahí con nuestra peña, ir a ver el musical del Rey León e ir a hacer Rafting.
- ¿El momento más difícil que recuerdes conmigo?  
Cuándo te fuiste a Inglaterra unos meses. La casa parecía un silencio sin ti. Menos mal que teníamos el Skype, eso sí.
- ¿El momento más feliz?  
El día que viniste de Inglaterra, primero viste a Cari (nuestra madre) y luego fui yo. También me gustó mi fiesta sorpresa de los 18.
- ¿Te gusta que nos quedemos solos en casa? ¿por qué?  
Sí, porque nos hacemos la comida, la pasta, prepararnos una pizza. Que vengan las amigas a cenar, charrar y hacer palomitas viendo pelis de amor.



# relatos

6 Jessica y Sergio Requena. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 14

- ¿Qué hago yo cuándo haces algo que no me parece bien?  
Como el día que entré en tu habitación y me comí las chuches que tenías en un paquete. Tú te enfadas y me explicas lo que ha pasado.
- ¿Qué haces tú cuando hago algo que no te gusta?  
Me enfado y me quedo donde estoy.
- ¿Qué te digo cuando consigues algo?  
Lo haces muy bien. Gracias. ¡Tú puedes conseguirlo!
- ¿Has aprendido algo de mí?  
Si, a tirar la ropa (se ríe al decirlo). A usar las redes sociales. Y a ser como tú.
- ¿En qué nos parecemos?  
En el pelo. Nos gusta la pasta, el chocolate puro y la fondue. Y nos gusta mucho bailar.
- ¿En qué somos muy diferentes?  
En la cara, en los pies y en las piernas. Eres desordenada.
- ¿Qué cosas te gustan hacer conmigo?  
Salir de fiesta, hacer viajes, ir al cine, al teatro, irnos de marcha, de botellón con todos, hacer la cena.
- ¿Algo que no te gusta hacer conmigo?  
Ir de compras porque te pruebas cosas y no me gusta estar sentado una hora.



# relatos

6 Jessica y Sergio Requena. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 15

- ¿Cómo crees que seremos dentro de unos años? ¿dónde viviremos?  
Aaaa pueesss... (Risas). Yo prefiero casarme y tener una casa y una familia. Y tu casada también claro. Yo seré el ama de casa y los demás a trabajar.
- ¿Cambiarías algo de mí?  
Nada.

## Un ANTES...



Y un DESPUÉS en la vida de SERGIO y JESSICA.





# relatos

7 Blanca y Jorge Sansegundo. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 16



## Blanca

La verdad es que de mis primeros años me acuerdo poco, pero cuando pienso en mis primeros juegos siempre los asocio con mi hermano.

Recuerdo, que en casa, mis padres habían puesto una colchoneta grande en una habitación y que mi hermano hacía torres en un extremo con cubos y yo gateaba desde el otro lado con ganas, para llegar a donde estaba él, para tirar las torres. Ahora sé que lo hacía para que yo gateara porque yo no quería, sino que lo que yo quería era andar, pero él me decía que fuera gateando y haciendo lo de las torres conseguía que gateara. Así él seguía las normas que les daban a mis padres en Estimulación Temprana, donde les decían que era muy importante gatear bien para después poder andar bien.

Otro de mis recuerdos favoritos es el de los veranos en la playa. Allí, en la arena hacíamos animales con los moldes, flores y torres, luego nos metíamos en el agua y nos tirábamos la pelota y teníamos que nadar, para ver quien la cogía antes. De todas formas mi juego favorito era los “Vigilantes de la Playa”, claro yo era quién salvaba a los que se ahogaban.

El tiempo pasa y nos hacemos mayores. Los juegos cambian pero siempre hemos seguido compartiendo muchos momentos.



# relatos

7 Blanca y Jorge Sansegundo. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 17

Recuerdo con mucho cariño cuando empecé la Secundaria. Las conversaciones con mi hermano cambiaron. En la asignatura de Ética hacíamos una iniciación a la Filosofía. En mi Colegio leíamos “Ética para Amador” de Sabater y en casa lo comentaba con mi hermano. El me hacía pensar y reflexionar sobre los temas tratados y me aconsejaba que hiciera los trabajos yo sola, salieran como salieran.

Llegó el Bachillerato y seguimos con “El libro de Sofía”, que mi hermano también había leído y seguimos con nuestras conversaciones y discusiones. Todas estas discusiones y conversaciones me han ayudado a pensar y aprender.

Ahora con él me lo paso bien, me río, me divierto, me enfado, discutimos. A veces me pone nerviosa y yo a él ( eso ya lo sé), pero me gusta porque no solo es un hermano, es un amigo.

Hay noches que a veces salgo con él a cenar, a divertirme un rato. Siempre tiene ideas para hacer algo. Otras veces nos sentamos los dos para pensar cosas que podemos hacer. Siempre cuento con él y siempre contaré.

Tengo que decir que mi hermano siempre me ha escuchado cuando tengo problemas. Me ha dado consejos, que a veces sigo y a veces no, como hacemos todos con los consejos.

Pero lo que si tengo que decir es que es un gran hermano. Ya sé que siempre las cosas que me dice son para mejorar y aprender, aunque también sé que a veces a mi hermano también le duele decirme algo que sabe que me va a molestar y lo pasa mal. Por eso también es un gran hermano.

Sé que siempre contaré con él y espero llegar a ser, algún día, tan autónoma e independiente como él.



# relatos

7 Blanca y Jorge Sansegundo. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 18

## Jorge

Ya hace 23 años que la conozco. Y muchos recuerdos vienen a mi cabeza cuando pienso en todo este tiempo y todo lo que hemos compartido. Aunque parece que fue ayer cuando la vi por primera vez, cuando esta nueva experiencia de tener una hermana comenzó. ¡Muchos amigos míos tenían hermanos o hermanas y yo también quería uno! Y por fin, venía a mi mundo Blanca.

Recuerdo hacer con ella ejercicios en una gran colchoneta que pusimos en casa, e ir a una piscina a última hora de la tarde, casi de noche para que nadara e hiciera ejercicio, todo de bebé. Acompañar a nuestros padres para recogerla en la guardería y más tarde al colegio y ahí estaba en la bola con alguna amiga dando volteretas.

Yo por aquella época jugaba con los coches, o con los GIJOE a hacer batallas y se venía a jugar conmigo, y siempre mataba a mis preferidos los primeros. Luego ya me abandonó por sus propias muñecas y barbies que paseaba en un carrito, o por la cocinita donde nos preparaba deliciosos manjares. Aunque durante una buena temporada también vimos películas en el ordenador después de comer o nos íbamos al cine.

La pasión por el cine no la ha perdido, nunca vi semejante memoria para recordar actores y actrices en diferentes películas. O por el baile, desde pequeña haciendo ballet, luego hip-hop y luego danza contemporánea. Y disfrutando de su enorme coordinación que yo nunca tuve para bailar.

Siempre he intentado mantener con ella conversaciones sobre temas actuales, sobre películas, música, internet, trabajo...esa ha sido mi pequeña aportación. Hablar de los temas normales con los que hablaba con mis amigos.



# relatos

7 Blanca y Jorge Sansegundo. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 19

Y yo empezaba la Universidad y ella acababa secundaria para empezar bachillerato. Y veía como estudiaba y trabajaba horas y horas todos los días de la semana. Sin falta. Eso si, luego aprovechaba bien el verano para salir de fiesta por las noches hasta las 5 y al día siguiente me contaba como había ido la noche.

Y recuerdo como Blanca ha ido alcanzando y superando todas y cada una de las metas que se ha propuesto, con ayuda de mucha gente por supuesto, desde que era un bebé hasta hoy en día.

Pero ha sido ella quien ha aprobado los exámenes de Bachillerato, y los del Ciclo Integración Social, y ha realizado un año de prácticas en AVAPACE, porque siempre tuvo muy claro que ella quería ayudar a gente con discapacidad y aportar su experiencia para mejorar la vida de los demás. Yo por mi lado, he tratado de ayudar a cualquier persona con cualquier problema. Porque cada nueva situación, te abre nuevas perspectivas.

Ahora está trabajando en una guardería infantil y a la vez estudiando un grado de Terapia Ocupacional en la Universidad. Y no sabéis lo que me encanta y me entusiasma que me cuente alguna anécdota de su trabajo con los bebés y de sus clases, mientras nos vamos de cena y luego salimos de fiesta. Porque no todo ha sido estudio y trabajo, siempre hemos tenido nuestros momentos de diversión, y nuestras pequeñas bromas o momentos solo para los dos. Con cada edad diferentes pero siempre han existido.

Y para mi, Blanca siempre ha sido un ejemplo de esfuerzo, fuerza de voluntad, actitud de superación, positividad, alegría y compañerismo en todos estos años. Pero sobre todo, ha sido mi hermana. Y mi amiga.



## Ovidio habla de sus hermanas

Tengo dos hermanas maravillosas, ellas me educaron cuando era pequeño, me daban clases de motricidad. Cuando era pequeño y no sabía hablar bien ellas me enseñaban a cómo hacerlo. Me han ayudado en todo. También jugaba mucho con ellas, me cogían en brazos y me daban mucho cariño. Han luchado mucho por mí y siempre me han apoyado en todo, pero no penséis que me dan siempre la razón, me hacen pensar y reflexionar. Ahora de adulto soy un amigo más para ellas. También decidimos juntos todas las cosas y respetan mucho mi opinión. Me gusta mucho reunirme a comer con ellas, con mis cuñados, con mis sobrinos y con mis padres. Siempre han luchado para que su hermano preferido sea considerado normal, aunque tenga síndrome Down, han apostado por mí. Estoy muy contento con ellas.



## Nuestro hermano Ovidio

Cuando en Diciembre de 1975 nació nuestro hermano Ovidio, mi hermana que, hasta entonces, había sido la pequeña, tenía ya 17 años y yo 21. Ella aún estaba en el instituto y yo ya había terminado Magisterio.

Ovidio era un niño precioso, sano. Su llegada a casa provocó en todos nosotros un cúmulo de sentimientos encontrados. Por una parte mucha alegría por lo bonito que era, porque había llegado nuestro "chico", hasta entonces solo éramos dos hermanas, incluso antes de su nacimiento, había hecho nacer en nosotras un cariño y sensibilidad especial... Comprenderéis, que a esa edad, viviésemos el embarazo de nuestra madre con gran entusiasmo. Por otra parte, sentimos miedo y preocupación por el futuro de nuestro hermano, por como evolucionaría, por cómo se adaptaría... en definitiva, ¿ qué iba a ser de él?

Os recuerdo que en esa época no se hablaba de discapacidad y menos aún de integración como lo hacemos ahora, ni existían los medios y recursos que hay actualmente y lo que es más importante pocas personas apostaban por ellos. La sociedad aún no les había abierto las puertas, teníamos miedo a las diferencias, sabéis que todo lo que nos es desconocido, nos produce temor.

Los tres primeros meses fueron de desasosiego, inquietud, búsqueda de personas que nos pudieran orientar. Teníamos que hacer algo. No podíamos estar quietos sin buscar salidas. El tiempo pasa y no vuelve y cada día es muy valioso en el desarrollo del ser humano. No nos podíamos "resignar" sin más, había que luchar...



# relatos

9 Alicia y María Engracia Montón. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 22

Ahora en la distancia, todo ese camino de esfuerzo, de lucha, lo podemos resumir con una sola palabra, "EDUCAR". Lo único que hicimos fue educar en el más amplio sentido del término, dar a cada individuo lo que necesita para su desarrollo personal e intelectual.

Tuvimos la suerte de encontrar profesionales, médicos, psicólogos, pedagogos que como pioneros, luchaban por lo que otros creían que era una utopía, la educación de personas con discapacidad.

Y junto a nuestros padres, ahí estábamos nosotras, mi hermana y yo, apostando por nuestro hermano, convencidas de que toda la estimulación precoz, masajes, actividades, ejercicios... iban a dar sus frutos favoreciendo el desarrollo y evolución de Ovidio. Y así fue.

Después llegaron los años escolares y desde aquí nuestro agradecimiento a todas aquellas maestras que, sin ley de integración, solo por voluntad y cariño personal quisieron tener a Ovidio en sus aulas y a aquellos padres de niños "normales" que no tuvieron reparos y aceptaron, para sus hijos, la amistad y compañerismo de un niño distinto.

Hoy, a sus casi 37 años, Ovidio es una persona feliz, autónoma, independiente, que desarrolla su trabajo con una ilusión y energía inagotable. Que ama la vida. Que siente curiosidad y ganas de participar en cosas nuevas, de seguir aprendiendo, como anécdota os diré que cuando llega a casa le encanta sentarse en su escritorio y planificar actividades para realizar en la Asociación, con los grupos a los que pertenece, Actívate, Autoayuda etc. ¡Le encanta imaginar lo que puede hacer..., ¿fotografía?, ¿cocina ?, ¿informática?, ¿ a dónde viajaremos este año?...



# relatos

9 Alicia y María Engracia Montón. DOWN VALENCIA-ASINDOWN



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 23

... ¡Le gusta soñar y disfruta haciéndolo! También le gusta estar al día y se interesa por lo que ocurre en el mundo. Le gusta leer el periódico y a veces nos sorprende con su interpretación de las noticias. Es muy amigo de sus amigos y cuenta con gran número de ellos. Es una persona sensible y se preocupa por los demás. A la vez, las personas que lo conocen, también sienten estima por él. Le encanta conversar con la gente, es un maravilloso relaciones públicas...

Podría seguir y seguir escribiendo. Son 36 años de vida, llenos de anécdotas divertidas, de momentos entrañables, de situaciones increíbles... que darían para escribir un libro entero, pero no es el caso. Solo deseo que la lectura de este texto os transmita toda la emoción y el cariño que hay en mi corazón en este momento.

Quiero terminar diciendo que para toda nuestra familia, padres, hermanas, cuñados y sobrinos, Ovidio es un ejemplo de AMOR A LA VIDA.





## Los cisnes negros desconciertan porque los cisnes son blancos



### Sorpresa

Nuestra historia comenzó en la primavera de 1995 cuando mamá me dijo que iba a tener un hermanito, cosa que no me gustó mucho porque mis amigos decían que los hermanos pequeños eran unos llorones, que los papás les hacen más caso y para colmo tendría que compartir todos mis juguetes con él.

Mes a mes la barriga de mamá iba creciendo, aunque yo seguía sospechando que era de comer muchas golosinas.

Todas mis dudas se resolvieron cuando mamá llegó a casa con una sonrisa de oreja a oreja y me dijo que iba a ser una niña, o sea que iba a tener una hermanita, eso sí sería mi perdición, mamá y papá le harían más caso a ella le podrían poner vestiditos, además dicen que son más guapas y listas y yo poco a poco me iba dando cuenta de que me costaba hacer las cosas más que al resto de niños.



# relatos

10 Ana y José Carlos García. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 25



## Ella mi hermana

Poco a poco los dos fuimos creciendo.

Ella y yo nos llevábamos muy bien, nos reíamos mucho juntos, compartíamos los juguetes...comenzaba a pensar que no estaba tan mal eso de tener una hermana pequeña.

Empezamos el cole pero me sentía muy raro allí, mis compañeros me veían como un niño extraño y no me acababa de encontrar bien. Para colmo yo tenía que llevar unas lentes que me ocupaban toda la cara y que a mis nuevos amigos no les debía de gustar mucho porque se empeñaban en escondérmelas en el arenero. Era entonces cuando yo me ponía muy triste y de repente aparecía ella, mi hermana y se enfadaba mucho con los niños, porque... entre nosotros, ella tiene muy mala uva, lo mejor es no enfadarla.



## Mi heroína

La verdad es que Ana, que así se llamaba mi hermana, desde aquel momento ha sido como una súper heroína para mi, pero no una normal, no, ella siempre aparecía cuando yo estaba triste, cuando estaba solo, o cuando me sentía acorralado y no entendía nada, ella llegaba con su sonrisa y sus cosquillas y era entonces cuando me olvidaba de todo y empezaba a reír.



# relatos

10 Ana y José Carlos García. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 26



## Solos en casa

A medida que íbamos creciendo, mamá y papá nos iban dando un poco más de confianza y nos quedábamos a comer juntos, y solos. La verdad es que era divertido, lo llamábamos: La misión calentar comida, era todo un espectáculo, poníamos la música nada más llegar, nos poníamos el pijama (para que mamá no se enfadara si nos mancábamos la ropa) y poníamos a calentar la comida. En ese tiempo uno de los dos, dependiendo del día, poníamos la mesa como si fuéramos el mecánico del coche de Fernando Alonso, después no sentábamos a comer y nos contábamos el día.



## Sol, playa y pueblo

Sol, playa y pueblo, así eran nuestros veranos...

Nos íbamos a la playa, más concretamente a Peñíscola. Allí Ana y yo éramos muy felices. Papá y mamá siempre estaban muy pendientes de nosotros.

A Ana le gustaba mucho subirse a una colchoneta para que papá la tirara cuando venía una ola, a mi eso me parecía muy peligroso así que me quedaba en la orilla haciendo castillos y cuando Ana llegaba la enterraba las piernas y parecía una sirena.

Después nos íbamos al pueblo con los abuelos, que siempre han sido personas muy importantes para nosotros.

Allí mamá nos compraba animales de juguete y jugábamos que teníamos una granja y no parábamos de jugar.

Por las tardes íbamos a un huerto que cultivábamos a las afueras del pueblo. Lo deberíamos hacer muy bien porque luego la abuela hacía comidas muy ricas.





## Hoy, el presente

Los días hasta aquí, no han sido nada fáciles. Han sido muchas las preocupaciones de papá, las noches en vela de mamá y los llantos de Ana. Pero en ninguno de estos días he visto que nadie se rindiera, al contrario ellos siempre han estado ahí. Ana siempre dice que me debe a mi todo lo que es. Los cuatros hemos estado muy unidos, apoyándome en mis debilidades, siendo los cuatro, uno.

Papá, aunque para mi es chiquitín es el más reservado de los cuatro, le cuesta mostrar sus sentimientos, pero me ha enseñado muchas cosas, desde que no debo llorar porque me canten el cumpleaños feliz, hasta que para conseguir algo debo de ser constante y que nunca nos regalan nada.

Mi U, que así es como llamo a mi mamá, ella es mi dama de hierro, siempre al pie del cañón para que yo este a gusto y ha sacrificado muchas cosas para que yo esté bien.

Mi hermana que siempre ha sido como mi segunda madre, con sus cosas pero siempre me ha apoyado, me gusta hablar con ella, siempre encuentra solución a todo..

Yo poco a poco me he ido formando como persona, ahora estoy en el centro ocupacional. He descubierto que me encanta montar a caballo, ir a nadar y estar con mis amigos. Estoy muy contento porque siento que con los años he ido demostrando a todas las personas que me rodean que soy capaz de superarme a mi mismo y todo gracias a ellos: MI FAMILIA.



## Relato de hermanas

Estaba casi segura de que aquella noche se alargaría hasta altas horas de la madrugada. Ahí estábamos Rocío y yo, sentadas alrededor de la mesa del comedor del salón sobre la que teníamos esparcidos todos los lápices y bolígrafos que había encontrado ella por sus cajones. Íbamos a escribir y aquella idea le fascinaba.

“Rocío,” empecé a explicarle las reglas del juego, “tienes que contestar a tres preguntas que voy a escribirte en un folio, pero no vale una palabra sola, tienes que escribir todo lo que te apetezca. Yo voy a responder las mismas. Tú lo harás sobre mí y yo sobre tí. Es para un libro que va a hacer el grupo de hermanas”. Aquella idea captó su atención, le maravilla cuando le cuento cosas del grupo. “Empezaremos por la primera”, continué explicando, “cuando terminemos, paramos y lo leemos”. Tuve que repetírselo un par de veces más. Casi era medianoche.

“¿Cómo es mi hermana?” Rocío me miró, estiró su brazo izquierdo hasta alcanzar uno de los bolígrafos azules, sujetó el folio con la mano derecha, pegó su cara al papel y comenzó a escribir. No preguntó absolutamente nada, sabía perfectamente cómo describirme. El mismo ritual con la segunda y también con la tercera de las preguntas.

“¿Qué quiero que sea mi hermana en mi vida?” Con esta segunda pregunta nos detuvimos algo más de tiempo en la explicación, lo que me llevó a tener aún más clara si cabía, la última: “¿es igual que mamá?” Es muy importante que cada una tenga su lugar en nuestra familia. Para mí esta tercera fue distinta: “¿soy consciente de que no soy su madre?”

Tras pasar juntas aquella noche, se nos hicieron las tres de la madrugada del sábado, éste fue el resultado que he tratado de ordenar y redactar para transmitir el mensaje de lo que cada una siente respecto a nuestra relación de hermanas.



Relato de Rocío

### ***Sígueme, manteniendo las distancias***

He elegido este título porque creo que me quiere sentir cerca pero respetándola, y haciéndola sentir que es capaz de tomar sus propias decisiones. La función de consejera creo que sería la que ella espera que yo desempeñe.

Rocío me describe como una persona buena, “la más buena”, pero “un poco pesadita”. Viendo nuestra convivencia, soy consciente de que estoy quizá demasiado pendiente de todo lo que hace. Cuenta que a veces la regaña, pero que le gusta cuando nos perdonamos y vamos al cine y a merendar para celebrarlo. Por supuesto que de mi altura, mi pelo rubio y mis granitos, también escribió; y de lo que le gusta tomarme el pelo cuando me dice que se va a quedar tan delgada que me va a quitar la ropa para hacerme rabiar.

Rocío también cuenta sus planes de futuro. Quiere irse de casa cuando tenga “cuarenta o cincuenta años”, no percibe el paso del tiempo, de lo que no tiene duda es de quiere mudarse a una casa nueva en la que mamá y yo no estemos, pero que tampoco nos vayamos muy lejos. Creo que anhela autonomía y libertad sin saber verdaderamente lo que eso conlleva. Además, no tiene seguridad si está sola, quiere sentir que estamos a su lado.



# relatos

11 Carmen y Rocío Casanova. DOWN ALICANTE



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 30

Cuando me tocó redactar lo que contestó a la tercera cuestión, me sorprendí, pues tiene muy claras cuáles son las funciones de una madre: “mamá me prepara la comida, se ocupa de la ropa, de la compra, me recoge en el autobús, me lleva a la asociación, al baloncesto, al baile. También me regaña, me dice lo que tengo que hacer, me despierta por las mañanas (...)”, cuenta en su narración. “Carmen cuando no está mamá se ocupa de mí”. Paré de leer. Ella tiene claro que cuando falta mamá alguien tiene que asumir su papel, que su vida tiene “guía”, y que yo asumo ese relevo. Pero soy su hermana antes que nada, y “las hermanas se pelean, van al cine juntas, hablan de sus cosas, hacen tartas (...)”. ¡Lo tiene más claro que yo!

“La quiero mucho”. ¡Yo también a ti!



Relato de Carmen

### ***Mi particular tejedora de vida***

Efectivamente, eso es lo que Rocío significa para mí, mueve mis días. Quizá demasiado y es por eso que empiezo por el final, la última de nuestras preguntas que cambié por “¿soy consciente de que no soy su madre?”

Creo saber el papel que tomaré en su vida el día que llegue ese momento. Pero también sé que cuanto mayor calidad de vida pueda ofrecerle, más feliz será ella y por ende, también yo. Tendemos a asumir funciones como hermanos que aún no nos corresponden, y muchas veces, como en mi caso, es porque nuestros padres delegan desde pequeños responsabilidades que, aunque no tocan por la edad, se suceden por seguridad, por sentir apoyo, por el “¿qué pasará cuando yo falte?”, pregunta que muchos padres se hacen desde que nuestros hermanos vienen al mundo.

Rocío es cabezota, testaruda, ha desarrollado el sentido del orden al máximo, es sensible, perezosa cuando lo que se va a hacer no le apetece, le encanta la familia, la comida y ama la música, las películas y los libros. Si tuviera que destacar una de sus virtudes sería la constancia en lo que le gusta, sabe lo que quiere y no puede dejar nada a medio terminar. En cambio, es demasiado ordenada, si le mueves un libro de su sitio, se da cuenta al momento, instantáneamente y además se enfada, tiene mucho carácter y es muy temperamental. Al fin y al cabo es todo emociones y sentimientos.





# relatos

11 Carmen y Rocío Casanova. DOWN ALICANTE



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 32

Yo sé que el día de mañana no me quiero ir muy lejos de su lado. Se ha creado un vínculo entre ambas demasiado fuerte. Me costará aceptar sus decisiones y tendré que satisfacerlas siempre en la medida de lo posible. Será un trabajo duro que es el que nos queda a los hermanos, a los que asumiremos un papel en su vida. Creo firmemente que ella es la que debe decidir lo que quiere que yo represente para ella. Pero también he de hacerle ver que vamos de la mano.

Es complicada la relación cuando se tiene una perspectiva de futuro, pero es lo más gratificante y hermoso del mundo. Creo que he crecido como persona. Me he equivocado muchas veces y seguiré haciéndolo, pero nuestra relación se basa en el respeto y el cariño, y esa es una base muy sólida sobre la que se está construyendo su futuro, mi futuro, el de las dos.



## Super-hermanos

La historia que os vamos a contar ocurrió en un pueblo muy lejano donde nunca pasaba nada, y todos los habitantes se aburrían mucho. Solo cuando llegaba el verano el pueblo se llenaba de gente, y todo cambiaba. Empezaba la alegría, la libertad y la diversión con los días de piscina, las fiestas de los pueblos y la convivencia todo el día con los amigos.

Aquel verano pasó algo diferente e inexplicable. Tres hermanos que veraneaban en el pueblo salieron a dar un paseo por el campo en bicicleta:

El mayor de ellos es el más rápido, alto y listo. El pequeño era el más bromista, tranquilo y glotón.

La hermana del medio era curiosa, charlatana y sin duda la más guapa de los tres. Todo iba estupendamente en el tranquilo paseo hasta que de repente se sorprendieron, porque vieron a un rinoceronte que corría muy asustado. Corría porque le perseguía un águila, un ratón y una mariposa.

El rinoceronte se escondió en una cueva, y los animales que lo perseguían se despistaron de pronto.

Entonces el ratón dijo: "Mirad, tres chicos en bicicleta".

Los hermanos que le oyeron salieron volando de allí. Pero los animales, que eran más fuertes y rápidos, tras una dura persecución les alcanzaron.

La mariposa se posó en el hombro de la chica, y ésta se desmayó. Después el águila le dio un picotazo al hermano pequeño en el ombligo, y por último el ratón mordió al hermano mayor en el trasero.



# relatos

12 Hermanos Arroyo. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 34

Los tres hermanos cayeron en un profundo sueño que los durmió durante varios días.

Cuando se despertaron, se sentían mareados, pero muy felices y sin ningún dolor.

Inmediatamente después de despejarse, cogieron sus bicis para volver velozmente al pueblo.

Al llegar vieron como la gente estaba alterada gritando porque había un incendio muy grande en el pueblo. Todo el mundo corría de acá para allá intentando apagar el fuego.

No saben cómo, pero los tres hermanos que aparecieron, y que llevaban varios días perdidos apagaron el fuego en muy poco tiempo. Resulta que los animales por los que fueron mordidos y que les provocaron un profundo sueño les habían dado superpoderes:

El chico que recibió el mordisco del ratón tenía la fuerza suficiente para coger a todas las personas y sacarlas del fuego. La chica de la mariposa, tomó el superpoder de volar tan rápido que consiguió traer el agua necesaria para apagar el fuego.

Y por último, el más pequeño de los hermanos, al cual le mordió el águila, con su superpoder pudo apagar el incendio volando por encima de las llamas y arrojando agua sobre ellas.

Y colorín colorado este cuento se ha acabado.



## Mi hermana Cristina

Cristina es muy buena conmigo y con todo el mundo. Me gusta estar con ella porque es muy simpática y siempre se está riendo. Ella siempre saca muy buenas notas así que estoy muy orgulloso de ella.

Como soy el hermano mayor a veces la tengo que reñir un poco y aconsejar para que haga las cosas bien. Siempre le digo que estudie mucho, que haga deporte y que me levante de mejor humor.

Los dos nos ayudamos mucho, ella me ayuda en algunas tareas y yo a ella trato, le recuerdo algunas cosas porque es un poco despistada.

Yo siempre estoy haciendo muchas cosas: trabajo, entreno a Kick Boxing, los domingos voy al fútbol.. Cuando tenemos tiempo vamos juntos a alguna fiesta, a cenar, al cine, a tomar algo, a las manifestaciones...

La quiero mucho porque es muy buena conmigo y aunque a veces discutamos siempre me acuerdo de ella y quiero que llegue a casa para poder pasar un rato juntos.



# relatos

14 Cristina Fernández. DOWN ASTURIAS



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 36

Toda mi vida junto a él, y ahora, después de 23 años, me toca rendirle un homenaje y me quedo sin palabras. Supongo que los otros hermanos y hermanas entenderán por qué...es complicado hablar de ellos intentando calificarlos con adjetivos comunes cuándo en realidad, superan con creces cualquiera de los apelativos que puedan rondar por nuestras cabeza.

Todos y todas los que estamos aquí sabemos sobradamente la cantidad de cosas maravillosas que estas personas aportan a nuestras vidas; por eso, mi intervención será más bien una especie de relato cronológico, en el que poder contar cómo ha transcurrido mi vida junto a José Luis y con el que poder alentar a padres, hermanos/as, y familiares que en algunos momentos puedan verse sobrepasados por determinadas situaciones.

José Luis es el hermano mayor (exactamente 16 meses), esto quiere decir que crecí sabiendo, y en ocasiones suponiendo, ciertas cosas. Sabía (porque mi familia puso mucho empeño en que lo supiera) que él era “especial”, que necesitaría un poco más de ayuda en algunas tareas, que en ocasiones me tocaría a mí ser la mayor... los aproximadamente 12 primeros años de mi vida me repetía a mí misma con frecuencia un decálogo de prescripciones que, se suponía, debía tener aprendido. La teoría, ahora me doy cuenta, la tenía perfectamente interiorizada, sin embargo la práctica...eso era más complicado. Me viene a la mente el día que José Luis, que era especialista en misiones secretas, tiró una a una todas las macetas de la ventana y me acusó a mí del desastre (obviamente yo me comí la riña), o la ocasión en que metió los dedos en un enchufe y al ir a cogerlo nos quedamos los dos enganchados a la corriente, llorando como nunca al no entender que nos pasaba (seguro que adivináis a quién le toco escuchar el sermón)...supongo que hay cosas que a cierta edad no se entienden, por mucho que te las expliquen.



# relatos

14 Cristina Fernández. DOWN ASTURIAS



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo 37

Es entre los 15 y los 18 años cuando empiezan a rondar por tu mente ciertas preguntas que muy probablemente nadie te pueda contestar o al menos no como esperas que lo hagan. Esos años impacientes en los que necesitas tener todo bajo control para poder empezar a construirte como persona y hay algo (o más bien alguien) que va a otro ritmo. Tratas de contestarte esos interrogantes y de que las cosas salgan a tu manera, y ante la imposibilidad de tal proeza, por fin, entras en razón y empiezas a darte cuenta de que los tiempos los marca él o ella y no tú. Empiezas a asumir a la persona (no al ser idealizado que en algún momento todos pretendemos) y empiezas a analizar una a una todas y cada una de las virtudes que lo hacen diferente y que inevitablemente te construyen a ti como distinto o distinta. Es sin duda, para mí lo fue, el periodo más complejo, pero a la vez más gratificante de todos; complejo, porque tienes que entender, y hacerte entender, ante personas y en contextos que muchas veces no están por la labor de comprenderte, y gratificante, porque de una vez por todas empiezas a creer que tienes al menos una razón para considerarte la persona más afortunada del mundo.

Ahora, con 23 años, y en la temida edad adulta, quizá el futuro no se nos presente como habíamos esperado, de modo que haciendo acopio de todo lo que él me ha enseñado, he vuelto a recordar que las cosas quizá deban empezar a funcionar a otro compás, con un ritmo mucho más lento. Con calma y sin demasiados apurones, toca volver a la esencia de las cosas y cada día José Luis sin complicaciones, me ayuda a lograrlo.



# dibujos

1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

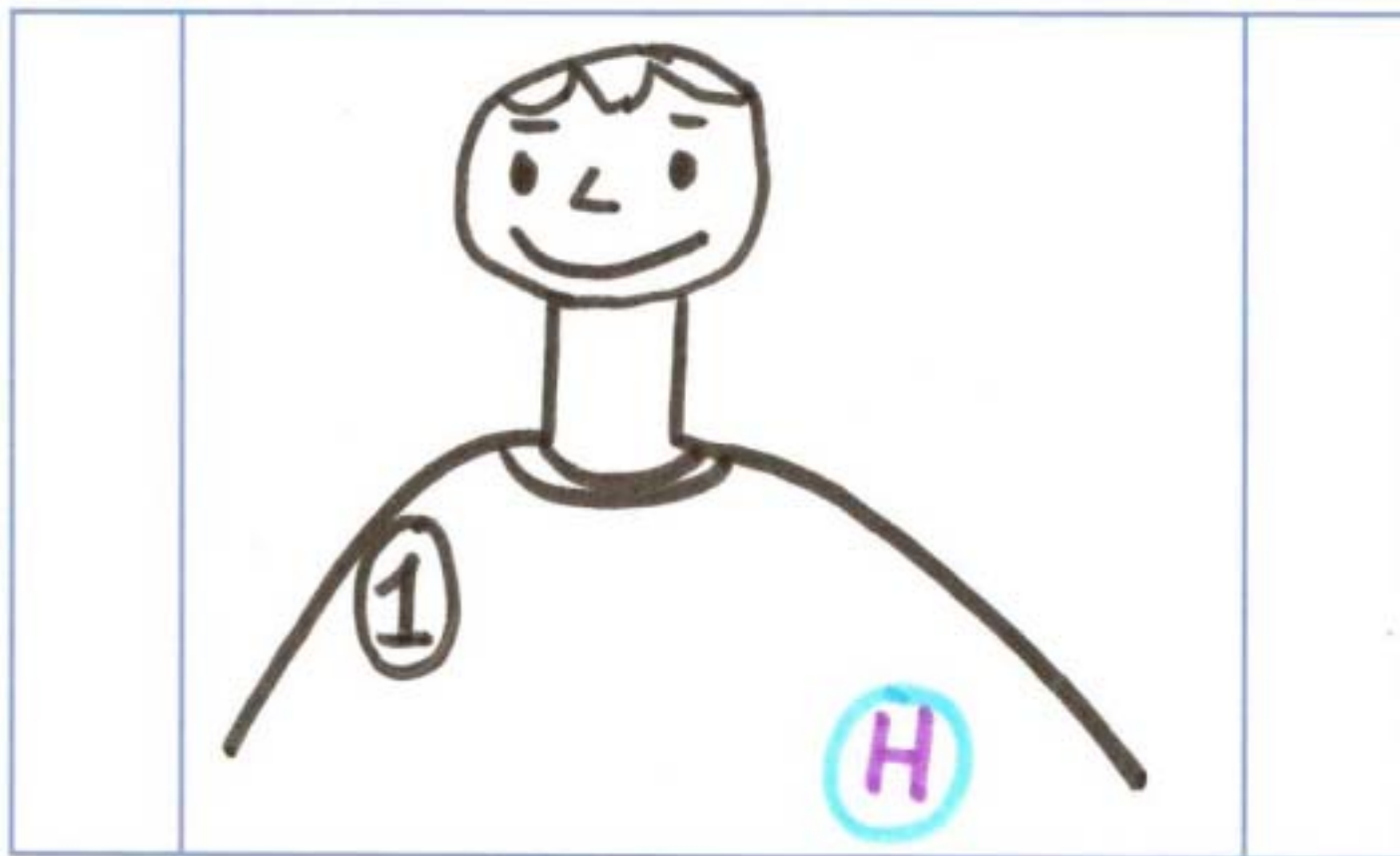
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo



*Si sabéis algo de superhéroes, sabréis que llevan su identidad muy en secreto, y que nadie cerca conoce quiénes son.*

*Todos los días os podéis encontrar con uno, pero, al no saberlo, continuamente os sorprendéis de lo que hace..., ¿no os habéis dado cuenta de que eso ocurre a vuestro alrededor?*

*Porque, por ejemplo, yo soy... **HACHESINA***





# dibujos

1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos

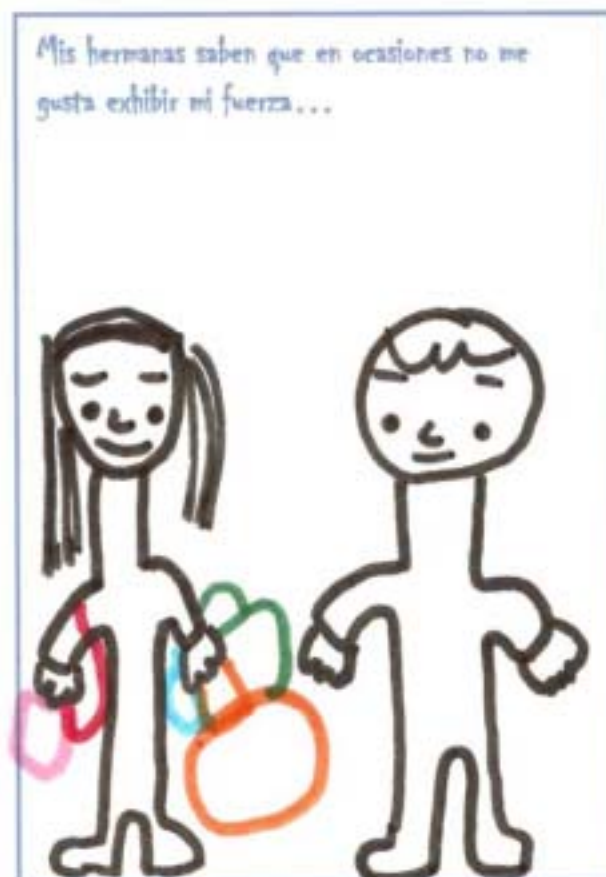


dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo



*Pero ¿sabéis? Soy un héroe muy particular. No me gusta seguir la corriente de Spiderman, Batman y los demás famosos, utilizo mis propias normas y actúo en los momentos más inesperados.*

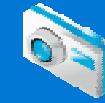






# dibujos

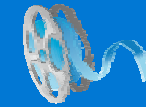
1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo



Debido a las características especiales de mi cuerpo, no me gusta que me toquen, me agarren o me besen...



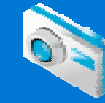
Pero tengo un sensor especial para unas vibraciones de tristeza imperceptibles para los demás...





# dibujos

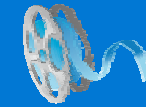
1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

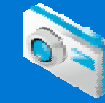
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

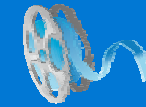
1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

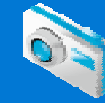
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

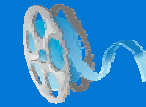
1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

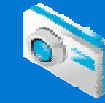
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

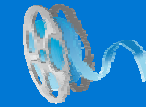
1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos

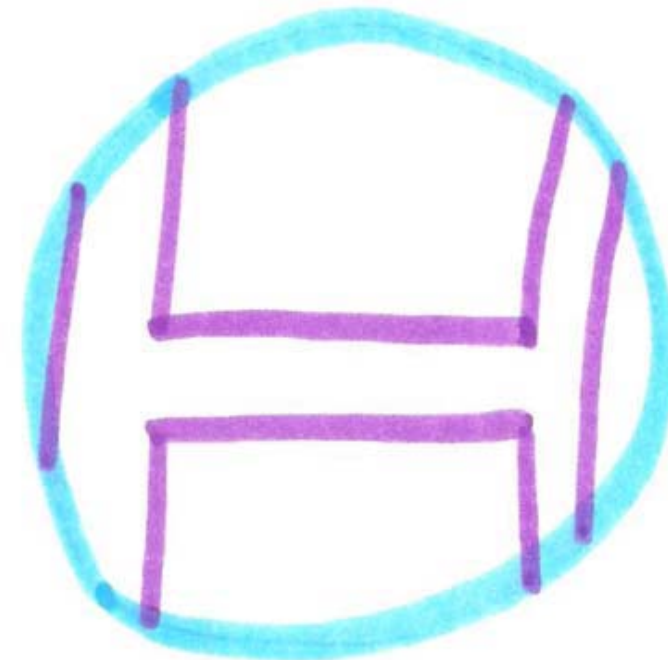
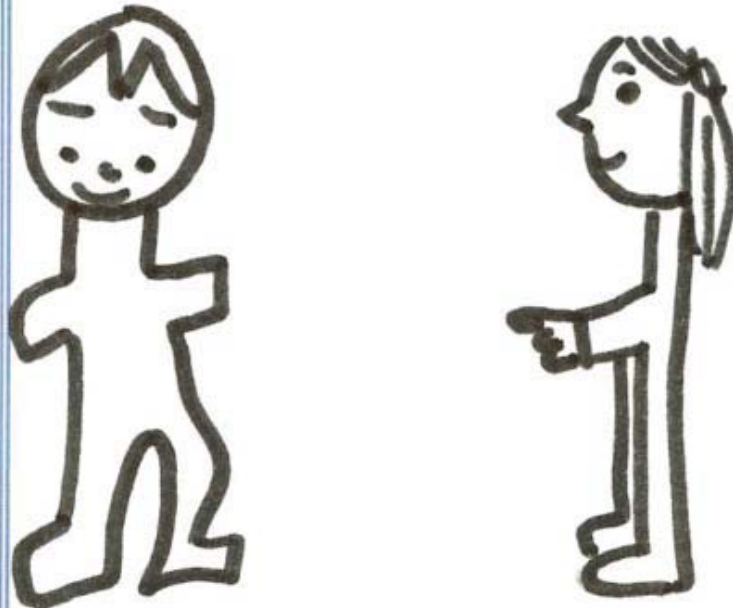


dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo



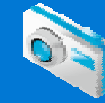
...después de la primera, ya no me costó tanto que se fueran, ¡pero me quedó la más mandona!





# dibujos

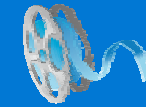
1 Mar Rodríguez y Carlos Rodríguez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo



CONTINUARÁ.....





# dibujos

2 Beatriz Pérez y Manuel Pérez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

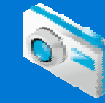
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

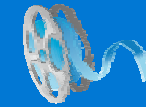
3 Francisco Javier, Quinin, Ana y Leticia Almarza. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos



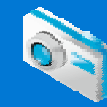
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

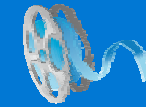
3 Francisco Javier, Quinin, Ana y Leticia Almarza. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

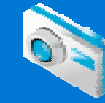
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

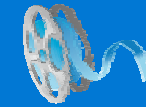
3 Francisco Javier, Quinin, Ana y Leticia Almarza. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

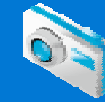


DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo



# dibujos

4 Carlos y Alejandro Arrabal. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

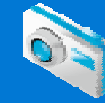
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

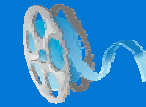
4 Carlos y Alejandro Arrabal. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

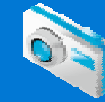
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

4 Carlos y Alejandro Arrabal. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

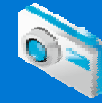
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

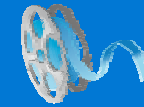
5 Soraya y Lorena Jiménez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

5 Soraya y Lorena Jiménez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

5 Soraya y Lorena Jiménez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo

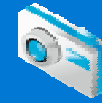






# dibujos

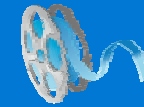
5 Soraya y Lorena Jiménez. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

6 Mario y Vega Herraéz. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

7 Pablo, Libi, Nicol y Raúl. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo

Lo vemos  
diferente...



# dibujos

7 Pablo, Libi, Nicol y Raúl. DOWN ÁVILA



fotos



relatos

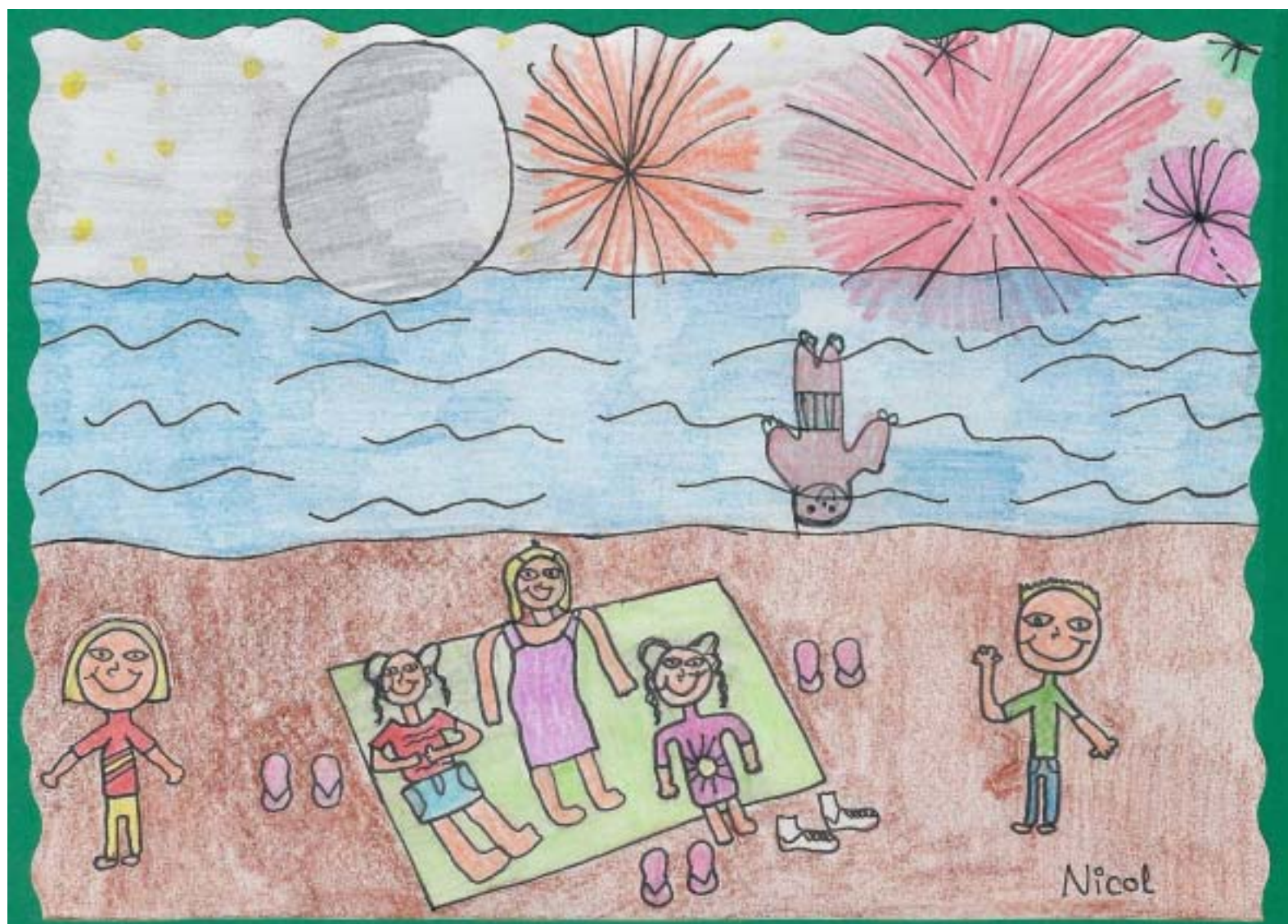


vídeos



dibujos

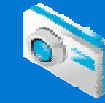
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

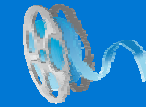
7 Pablo, Libi, Nicol y Raúl. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

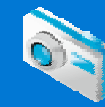
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

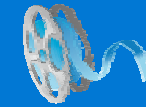
7 Pablo, Libi, Nicol y Raúl. DOWN ÁVILA



fotos



relatos

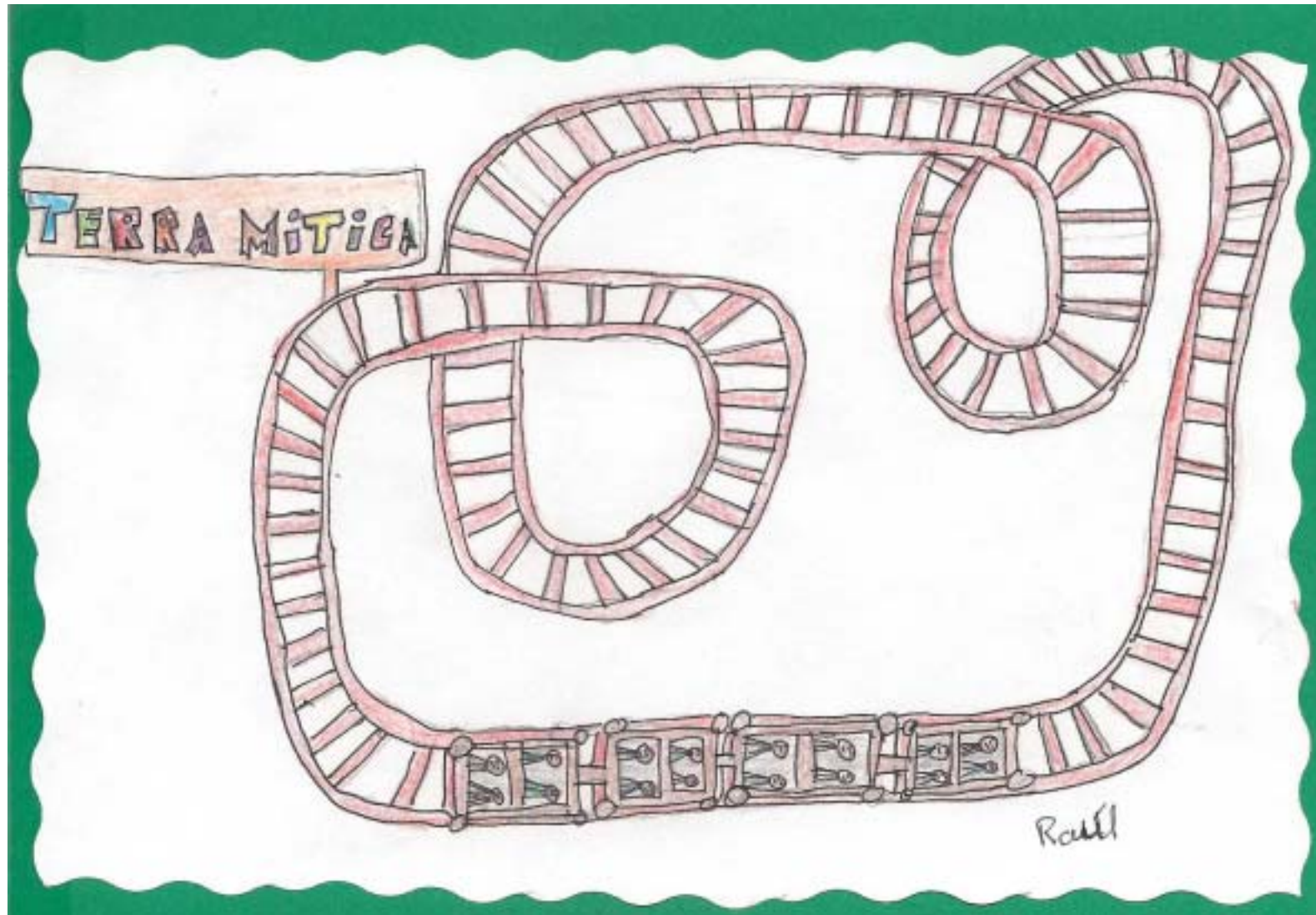


vídeos



dibujos

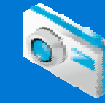
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

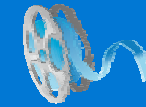
7 Pablo, Libi, Nicol y Raúl. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

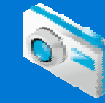
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

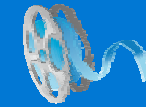
7 Pablo, Libi, Nicol y Raúl. DOWN ÁVILA



fotos



relatos

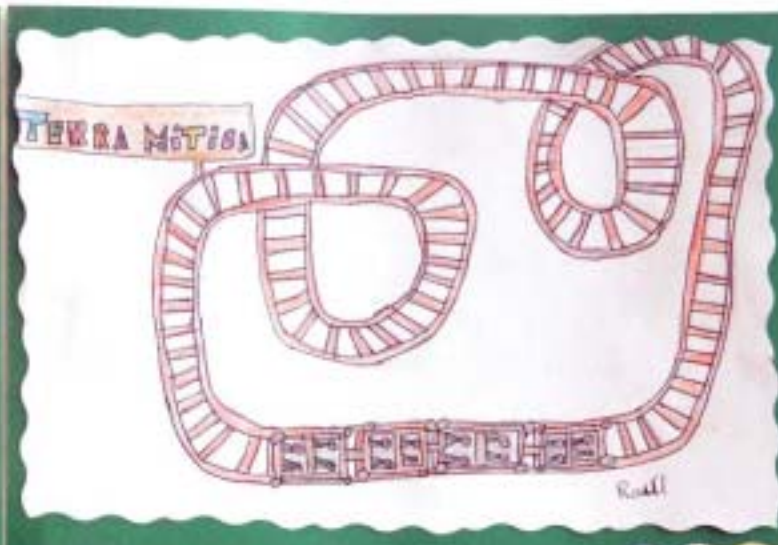


vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo

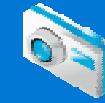






# dibujos

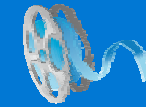
8 Estefanía y Elena Moreno. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

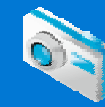
DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo





# dibujos

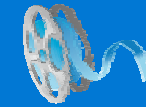
8 Estefanía y Elena Moreno. DOWN ÁVILA



fotos



relatos



vídeos



dibujos

DOWN ESPAÑA | Mi hermano y yo

