

## ÍNDICE

<b>Prólogo</b> .....	15
<b>Capítulo 1. Niñez agridulce, de una infancia feliz a la pérdida de mi padre y de mi visión</b> .....	23
• Una niña inquieta y curiosa .....	26
• Sabor a hogar .....	27
• Pasión por mi padre .....	28
• Una muerte que me enmudeció .....	31
• «Tienes que ser fuerte», un mandato inconsciente .....	32
• Aprendizajes en el dolor .....	33
• «Tu hija se está quedando ciega» .....	35
• No estaba dispuesta a dejar de hacer nada por el hecho de no ver .....	36
• El trato de mi madre, clave en mi fortaleza .....	38
• Renuncias dolorosas .....	39
<b>Capítulo 2. Un diagnóstico certero y una crisis vital, ¿y ahora qué?..</b>	41
• Me negaba a que mi tarjeta de presentación fuese «soy Teresa y no veo bien» .....	45
• Más obstáculos, más recursos .....	46
• La verdad de mi enfermedad, un duro golpe y una liberación .....	48
• El desgaste por la ausencia de apoyo educativo .....	50
• Todos somos diferentes, todos tenemos derecho a las mismas oportunidades .....	51
• Qué iba a ser de mi vida .....	53

<b>Capítulo 3. Del «por qué a mí» a la gratitud .....</b>	<b>55</b>
• Mi primer trabajo, mi primer contacto con el mundo de la discapacidad .....	58
• Recetas con sabor a infancia y hogar .....	59
• Necesidad de empatía de todos los actores sociales ante la diversidad .....	62
• Una escuela de vida entre fogones .....	63
• Qué es eso de la ONCE .....	65
• Una nueva e inesperada vida de estudiante en Madrid .....	66
• Por fin tenía el apoyo para formarme y cumplir mi sueño de acceder a libros .....	67
• Descubrí que no era yo la única, tenía mucho que aprender de la alegría de vivir .....	69
• Anécdotas de personas ciegas .....	70
• Una nueva propuesta y un SÍ con mayúsculas .....	71
<b>Capítulo 4. La directiva más joven y mujer, dispuesta a trabajar por la apertura y la igualdad en cualquier posición .....</b>	<b>75</b>
• Adormilada y sin energía, qué me estaba pasando .....	78
• Obstáculos, desafíos y un poco de humor .....	80
• Polonia, 1989, campeonato del mundo de ajedrez de mujeres ciegas .....	82
• Entregados para que ningún niño con discapacidad quedase sin escolarizar .....	82
• Directora de la ONCE en Alicante con 26 años .....	84
• Siempre dispuesta a cambios y adaptaciones .....	86
• Abriendo camino, la única mujer en las reuniones en una sociedad machista .....	87
• Nueve años después me tocaba volver a Madrid .....	89

<b>Capítulo 5. Madrid, Baleares, Cataluña y de nuevo Madrid: nuevas responsabilidades con el ímpetu de siempre .....</b>	<b>91</b>
• Un máster, un reto para el centro, para los compañeros y para mí ..	94
• Los cambios implican crecimiento pero también pérdidas .....	97
• Delegada territorial en Cataluña, todo un desafío .....	98
• Acogiendo la vida, a veces tan dura, a veces tan dulce .....	100
• Entre personalidades y planos de obras .....	101
• Un Fórum accesible y una inauguración del curso universitario con anécdota .....	104
• El golpe más duro, el diagnóstico de alzhéimer de mi madre .....	106
• Madrid me recibe por tercera vez .....	107
<b>Capítulo 6. Una crisis de identidad, muchas dudas y algunas respuestas .....</b>	<b>109</b>
• Mi etapa más delicada personal y profesionalmente .....	112
• Inmersión en la igualdad de las mujeres y niñas con discapacidad..	113
• La cruel realidad de algunas mujeres con ceguera .....	114
• 40 años después pude despedirme simbólicamente de mi padre ....	116
• Nuevo cambio de puesto agridulce .....	117
• Plantando cara al miedo .....	119
• Y volví a conectar conmigo misma .....	120
<b>Capítulo 7. Vivir la muerte para vivir la vida .....</b>	<b>125</b>
• Mis aprendizajes de la pandemia, mi gratitud infinita a los voluntarios .....	128
• Entre el hacer y el tener nos olvidamos de ser .....	129
• Pérdidas de seres queridos que me acompañan cada día .....	130
• Adiós a Ángela, un ángel .....	132
• Un Fin de Año inesperado y acertado .....	134

<b>Capítulo 8. En el camino hacia una vida plena .....</b>	<b>137</b>
• Un adiós sereno y necesario a más de 33 años de vida profesional..	140
• Gratitud a todas las personas que me acompañaron en mi camino laboral .....	141
• El vértigo cuando la inercia deja de llevarte .....	142
• Volver al verdadero hogar, a mi esencia .....	144
• El mayor reconocimiento que puedes tener es el que te hagas tú misma .....	146
• Y Jacob entró en mi vida, un perro guía que es mi sombra... y mi luz .....	148
• Mi labor con las personas con discapacidad continúa, imposible desligarme .....	151
<b>Epílogo .....</b>	<b>153</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>161</b>