

# el Cuento de Teresa

A veces los cuentos  
más pequeños  
esconden las historias  
más grandes





## ¿Quiénes somos?

Brains in Motion (BIM) es un proyecto que nació hace cinco años en Brains International School La Moraleja, en el que participamos alumnos de 4º de ESO y Bachillerato. Su objetivo

principal es desarrollar nuestro espíritu crítico y formarnos en la búsqueda de soluciones creativas, comprometidas y consensuadas para los problemas sociales que más nos preocupan.

## ¿Cuál es nuestro objetivo?

En su V Edición, Brains in Motion "Sense the Motion" tiene como principal objetivo ayudar a niños que padecen enfermedades que les obligan a vivir ingresados en un hospital durante, a veces, temporadas demasiado largas. En la campaña "Un achuchón por la UCI" de la Fundación Aladina encontramos la oportunidad de colaborar en la reforma de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Niño Jesús.

## ¿Cómo lo vamos a conseguir?

Elaborando una serie de cuentos inspirados en el testimonio de tres valientes que se encuentran o se han encontrado frente al reto de sufrir una terrible enfermedad. Ellos nos han contado su historia en primera persona y esto nos ha permitido conocerles, adentrarnos a fondo en su situación personal y finalmente transformar sus historias, mediante metáforas, en los cuentos infantiles 100% solidarios que tenéis en vuestras manos. Absolutamente todo lo que se recaude de la venta de los libros será destinado a la Fundación Aladina, así todos aportaremos nuestro granito de arena en la reforma de la UCI del Hospital Niño Jesús. Por último, una curiosidad... ¿Os habéis planteado por qué nuestros cuentos son libros tan pequeñitos? Muy fácil: porque queremos demostrar que, a veces, **los cuentos más pequeños esconden las historias más grandes.**



Brains in Motion



BrainsinMotion



@sensethemotion

# el Cuento de Teresa

A veces los cuentos más pequeños  
esconden las historias más grandes



brains/  
INTERNATIONAL SCHOOLS

ESIC  
BUSINESS MARKETING SCHOOL

Fundación Aladina

Una iniciativa de:



Con apoyo de:



Fondos destinados a:



**“El Cuento de Teresa”** es un texto conjunto elaborado por el equipo de 22 alumnos de “BIM Sense the Motion” de Brains International School La Moraleja.

**Coordinadoras del proyecto:** Erika Pérez Figueroa y Marta Ragel Mármol.

**Ilustraciones:** Adriana Meyers, alumna de Brains International School La Moraleja.

**Diseño y maquetación:** Biotipo Estudio.

Primera Edición: mayo de 2017.

Copyright © Brains International Schools / Todos los derechos reservados 2017.

# Teresa y Walt Disney

**Luis Villarejo**

Director de Deportes de la Agencia EFE



Teresa Perales es pura vida. Sus 26 medallas paralímpicas son el fruto de una trayectoria de leyenda, fraguada en el estímulo, el esfuerzo y la determinación.

Su gran referente fuera del deporte es Walt Disney, el padre de la imaginación. Disney ha dejado un legado que invita a conseguir retos, a superar límites, a que se cumplan los sueños de niños y mayores.

Y en ese camino se encuentra Teresa Perales, que ve en el cine de Disney como su fortaleza mental le aípa a los podios, a sufrir para disfrutar, a quitar centésimas al reloj para superar a sus rivales y hacernos sentir a todos los españoles, a todos los que amamos el deporte, orgullosos de compartir nacionalidad.

Teresa es sin duda además una deportista repleta de inteligencia emocional. Un valor esencial para explicar a la sociedad las claves para vencer a la adversidad.

Sus charlas a ejecutivos de empresas y a profesionales liberales son excelentes y en ese escenario conocemos a la Teresa Perales valiente, competitiva y con una capacidad de comunicación que toca la excelencia.

A los 19 años, una neuropatía le hizo perder la movilidad en las piernas. Aprendió a nadar, a sorprender al mundo entero con su fuerza de voluntad y después de triunfar en los Juegos Paralímpicos de Sídney, Atenas, Pekín, Londres y Río, Teresa es un ejemplo a imitar por todos aquellos que aman el deporte.

A Teresa Perales le apasiona el compromiso. En todas sus vertientes. Cuenta mi admirada compañera de la Agencia EFE Natalia Arriaga que Teresa se inventó un axioma para definir su forma de entender la vida: el espiralismo. Una catarata de pensamientos positivos que se retroalimentan y acaban siendo conceptos afirmativos. Y que podría dar lugar, según ella, al “teresaperalismo”.

Sin duda, Teresa es icono de resiliencia, de revertir situaciones adversas, y de mostrarnos con su hermosa sonrisa, que lidera un equipo de trabajo -entrenador, fisio, manager...- donde queda claro que solos podemos ir más rápidos, pero que juntos llegamos más lejos.



# EL CUENTO DE TERESA

iiiiGoooooooooooool!!!! iiiGooooool!!! iiGol!! iGol!  
Gritaron Teresa y sus amigos.

El equipo de fútbol de su ciudad acababa de ganar la Requetecopa de Europa con la que tanto habían soñado todos. La celebración se hizo en la plaza más importante y colosal de la ciudad, la cual tenía una imponente fuente en el centro, decorada con un colorido mosaico compuesto por pequeños trozos de cerámica y vidrio.



Todos cantaban, bailaban, reían, chapoteaban con el agua de la fuente... Hasta que de repente, Teresa empezó a sentirse un poco mareada.



Al apoyarse en el borde de la fuente le pareció ver pasar una pequeña criatura marina, con apariencia de piraña, pero con colores mucho más vivos y dientes más afilados. Cuando la buscó con la mirada, la criatura había desaparecido.

- ¿Qué te pasa Teresa? -Preguntó Laura, su mejor amiga.

- Creo que me ha picado algo en la fuente, no sé. Y me estoy empezando a marear, pero no te preocupes, seguro que en un par de minutos se me pasa.

De repente, Teresa dejó de sentir las piernas y se desplomó en el suelo.

- ¡Teresa! ¿Qué te pasa? Teresa mira tus piernas... ¡Por favor que alguien me ayude! Son eso que veo... no pueden ser... ¡¡¡escamas!!! Aguanta Teresa, aguanta.

Unos minutos después llegó la ambulancia y se llevaron a Teresa al hospital tan rápido como pudieron. A la mañana siguiente, la joven se despertó desconcertada en una pequeña habitación de hospital.

- Buenos días, Teresa, ¿qué tal te encuentras? -Le preguntó una voz amable.
- Bien, bien. ¿Dónde estoy? -Preguntó con voz débil.
- Estás en el hospital, Teresa. Soy la doctora Vázquez, te desmayaste en la celebración, ¿recuerdas?

Teresa empezó a recordar todo lo que le había pasado, se llevó las manos a las piernas y las notó por primera vez: tenía escamas. Las palpó asustada. No comprendía nada. ¿Por qué a ella? ¿Qué había hecho para merecer tal cosa?

Al cabo de un par de días y sin poder hacer nada por ayudarle, los médicos le dieron el alta. Teresa regreso a casa con su familia, pero tenía grandes dolores.

Tras muchos días sin poder moverse de la cama, empezó a notar cambios en sus necesidades y en su físico. Primero, empezó a tener la extraña necesidad de beber agua con sal, ya que era lo único que satisfacía su sed. Progresivamente empezó a tener que estar constantemente en el agua para poder sobrevivir, en un principio dándose largos baños y finalmente yendo a nadar a los interminables y laberínticos canales que rodeaban y cruzaban toda la ciudad.

Un buen día, durante uno de sus recorridos matutinos por el gran canal, el dolor que llevaba semanas sintiendo de forma continua aumentó en un agudo pico que le hizo pararse en seco. Cuando abrió los ojos, que había apretado en un gesto de puro dolor, descubrió ante ella una gigantesca cola de color verde aguamarina.



Las sirenas eran unas criaturas cuya existencia era conocida. Habitaban los océanos y canales, pero su presencia era muy rara y la ciudad aún no estaba adaptada para ellas. Todos las miraban diferente y la vida seguía su curso sin contar con ellas.

Teresa se preguntó cómo sería su vida a partir de ahora. Absolutamente todo había cambiado. No podía ni tan siquiera desplazarse libremente de un lado a otro. Se sentía perdida, sola, incomprendida y muy frustrada. Pasaba las horas en la bañera mirándose la cola, evitando cualquier contacto con el exterior.

Ante esta situación de desesperanza, Teresa decidió trasladarse definitivamente al mar. Sus padres y Laura le iban a visitar al agua a menudo para que no se sintiera sola. Cuando Teresa no sabía qué hacer o se sentía muy sola se iba a nadar con los peces, pero nunca le había gustado mucho y eso era algo que le hacía sentirse muy incómoda.

Un buen día, Teresa iba nadando por el fondo del mar, cuando sin darse cuenta le dio en la cabeza a un pequeño pulpo morado con desproporcionados tentáculos y grandes ojos que pasaba por allí.

- 
- ¡Ey! ¡Ten más cuidado!  
¿Es que nadie te ha enseñado  
a nadar nunca o qué?
- Perdón, lo siento mucho.  
La verdad es que no,  
nadie me ha enseñado  
nunca a nadar.

No se me da muy bien, la  
verdad. Soy nueva en  
esto de tener cola...

- Ah, entiendo... Es muy  
fácil, yo te puedo enseñar.  
Me llamo Octo, seré tu  
entrenador. -Respondió el  
pulpo.

Desde entonces, Octo se comprometió a enseñarle cómo moverse dentro del agua. Poco a poco, Teresa fue adaptándose y mejorando su técnica para desplazarse sin dificultad dentro del agua. A partir de entonces, la vida en el mar no le resultó tan tediosa. El pulpo y ella se llevaban cada vez mejor, y él veía en ella un gran potencial. Un día, su entrenador decidió hacerle una propuesta.

- Teresa, ya que he visto que has estado progresando estos últimos meses y veo que estás adquiriendo una buena técnica y un estilo increíble, ¿qué te parece si te apuntas a los Aqualympics?
- ¿Aqualympics? ¿Qué es eso? -Respondió Teresa.
- Son unas olimpiadas que se organizan cada 4 años entre las sirenas más veloces de los cinco océanos.
- ¡Wow! ¡Impresionante! Pero... ¿crees que podría ser capaz de competir? ¿Tengo el potencial suficiente? -Le preguntó Teresa.
- ¡Claro que sí! ¡Yo creo en ti! -Dijo el pulpo.

Teresa siguió sus consejos y se apuntó a los Aqualympics de Sydney del año 2000. Finalmente, el día de la gran prueba llegó.

Teresa se encontraba súper nerviosa, pero gracias al apoyo de sus familiares, amigos y principalmente su entrenador, se sintió más calmada y segura de sí misma. El cronómetro sonó y la prueba empezó.

Los espectadores estaban animando a las competidoras y había muchísimo ambiente bajo los fondos marinos. Era increíble. Teresa utilizó todo lo que le había enseñado el pulpo y gracias a su motivación y su sacrificio personal, consiguió el primer puesto.



¡No se lo podía creer! El público gritaba de la emoción y le aplaudían sin cesar. Se sentía súper orgullosa de sí misma, ¡lo había conseguido!

Había completado la prueba en tiempo y había ganado a sus rivales con diferencia. Le dieron un trofeo que observó con admiración.



Al acabar la prueba, Teresa se dio cuenta de que ¡había hecho un nuevo récord acqualímpico! Una avalancha de periodistas se acercó para entrevistarle al acabar la competición, y finalmente llegó el turno de Marino, un atractivo tritón:

- Teresa, ¿cómo explicas este repentino triunfo? Hace unos meses no teníamos ningún tipo de referencia sobre ti y ahora ¡aquí estás haciendo récords mundiales!
- Bueno la verdad es que esta temporada he aprendido que querer es poder. Por muy difícil que parezca una idea siempre vale la pena luchar por ella, y sobre todo uno debe creer en sí mismo ante todas las situaciones.

El periodista se quedó tan asombrado ante la actitud de la joven, que decidió quedarse hasta que acabase todo el turno de preguntas, para poder tener el coraje de...

- Teresa, perdona, no quiero parecer estar fuera de lugar, pero me preguntaba si es posible que... -dijo tímidamente- no sé, tú y yo... pudiésemos ir a tomar algo. Conozco un sitio a tan solo 5 minutos... ¡sirven un cocktail de algas que está para chuparse los dedos!

Teresa se quedó muy sorprendida, pues llevaba mucho tiempo sin que nadie mostrase real interés por ella, y muy contenta asintió... Fue el comienzo de una gran historia de amor.

La sirena más veloz de los cinco océanos siguió entrenando duro día a día, siempre contando con la ayuda de Octo y de Marino. Tanto su relación como su carrera no hacían más que avanzar. Ella no podía ser más feliz. Su alegría se vio colmada con la llegada de su bebé tritón, al que decidieron llamar Marino Jr en honor a su padre. Había descubierto en los últimos años su pasión por la natación, pero si algo tuvo siempre claro desde pequeña es que ella había nacido para ser “mamá”.

Unos años más tarde, mientras Teresa pasaba una tranquila mañana con su familia, recibió una llamada: habían encontrado una cura para la picadura que sufrió hace años. Con la cura recuperaría sus piernas y su vida de antes, pero debía renunciar a aquello que tenía ahora; su pareja e hijo, la natación y su entrenador, que pertenecían a un mundo diferente.

Sin necesitar ningún tiempo para meditarlo, Teresa rechazó la oferta. Ella estaba segura de que esa era no solo la decisión correcta, sino la que le hacía más feliz.

Esa noche estuvo hablando con su marido y él le preguntó por qué rechazó la cura. Ella respondió:

- Marino, nunca renunciaría a vosotros, ni a la natación. Me llenáis. Nuestro hijo es lo más bonito que me ha pasado nunca, lo que más disfruto. Por nada del mundo lo cambiaría, ni por volver a tener un par de piernas, simplemente no es una opción para mí.

Aquí es cuando la joven se dio cuenta de que había muchas cosas que de un modo u otro habían llegado a ella gracias a esa noche en la fuente, y nadie sabría nunca qué giros podría haber dado la vida de no haber sido así... Poco importaba entonces, para ella la vida iba sobre ruedas.



# La gran historia que esconde este pequeño cuento



Seguramente la gran mayoría de los adultos que lean este cuento conocerán la historia de Teresa Perales. Los medios de comunicación se han hecho eco en múltiples ocasiones de la gran hazaña que representan sus éxitos: convertir las limitaciones que le vinieron marcadas por una enfermedad en la semilla de la que germinó toda una vida que disfruta con pasión.

En cierto modo, la historia de Teresa es una recapitulación de nuestros dos anteriores cuentos: se enfrentó a la enfermedad como Celia y al posterior proceso de adaptación a su nueva vida como Guille. La continuación de su historia es el final feliz que le deseamos a cualquier niño o adulto que haya sufrido una situación de este tipo, en el que nuestra protagonista tiene completamente aceptada su condición y disfruta de una vida plena y feliz.

Su historia es inspiradora en todos los sentidos y sentíamos que tenía que formar parte de nuestra colección de libros. Afortunadamente, Teresa aceptó colaborar con nosotros y pudimos tener la esperada entrevista el 21 de noviembre de 2016 vía online.

Aquello que conocimos de ella a través de las múltiples entrevistas que ha concedido estos años y de aquella conversación tan motivadora que tuvimos el placer de tener con ella nosotros mismos está reflejado en este pequeño cuento, para que los más pequeños puedan sentir la inmensa fuerza de nuestra sirena particular.

### **Nuestro objetivo con este cuento es triple:**

- Queremos dar mayor visibilidad a las enfermedades “raras”, que afectan a entre el 6 y el 8% de la población mundial y a más de 3 millones de españoles.<sup>(i)</sup>
- Nos gustaría destacar la vital importancia de aquellos que ayudan a personas en recuperación a encontrar motivaciones en esa etapa tan difícil. Su guía también salva vidas.
- Esperamos que los lectores se contagien del espíritu de superación de este cuento, en el que la protagonista convierte la limitación física que sufre como consecuencia de una enfermedad en la semilla de una pasión y la construcción de una carrera de éxito.



### **La piraña de la fuente y la sirena**

Tal y como narra el cuento, Teresa estaba celebrando que el Real Zaragoza había ganado la Recopa de Europa en 1995 cuando comenzó a sufrir terribles dolores.

---

(i) Datos de FEDER, la Federación Española de Enfermedades Raras (<http://www.enfermedades-raras.org/index.php/enfermedades-raras>)

Una neuropatía terminó dejándole en silla de ruedas a los 19 años, sin que los médicos pudieran evitar su avance ni reducir las consecuencias. Era una enfermedad poco frecuente de la que a día de hoy seguimos sin contar con demasiada información sobre la causa o su posible curación.

Una vez que Teresa volvió a casa, comenzó un duro proceso de adaptación a las limitaciones que tendría su nueva vida. Conocemos los problemas que suponen unas escaleras para personas que tienen sillas de ruedas, pero hay muchas otras barreras con las que no estamos sensibilizados. El mero hecho de encender un interruptor colocado a cierta altura puede suponer un reto.



## **Nadar en el mar**

Teresa ha insistido siempre en que a ella no le gustaba nadar antes de la enfermedad. Descubrió su pasión de forma casi accidental, cuando empezó a meterse en la piscina para estar con el resto de chicos de su edad.

En el momento en el que empezó a adentrarse en la natación, su entrenador apostó por ella y comenzaron a preparar los Juegos Paralímpicos de Sidney de 2000. Consiguió cuatro medallas de bronce -100 y 200 libres, 50 espalda y 50 libres- y la plata en 50 metros mariposa. Su rendimiento no hizo sino mejorar, consiguiendo su primera medalla de oro en la prueba de 100 metros libres en los Juegos Paralímpicos de Atenas en 2004.

En el momento de la impresión de este libro, Teresa cuenta con 26 medallas paralímpicas, siendo una de las deportistas más destacadas de la historia.



## **Su familia marina**

Teresa contrajo matrimonio en 2005 con Mariano, un periodista que conoció gracias a su carrera como nadadora paralímpica. Cinco años después nació su hijo Mariano, que ella misma definió con las palabras que recogemos en el cuento: “lo más bonito que me ha pasado nunca, lo que más disfruto”.

Ella misma aludió a su familia como el principal regalo que le hizo la enfermedad. Si no hubiera sufrido la neuropatía, no habría sido nadadora paralímpica, no conocería a Mariano ni tendrían a su niño. Poniendo esa situación en la balanza, Teresa afirmó sin dudar que no cambiaría nada. Por supuesto, añadió que sería maravilloso volver a andar, pero se reafirmó en su decisión de no haber perdido años de su vida en búsqueda de una cura y destacó la suerte de haber encontrado la pasión por la natación y haber formado una familia como la suya.

Para conocer de primera mano su historia, os recomendamos sus libros “Mi vida sobre ruedas” y “La Fuerza de un Sueño”.

# Simplemente... GRACIAS

**Jesús Charlán**

Profesor Área Universitaria ESIC BUSINESS&MARKETING SCHOOL

Este que tienes en tus manos es el tercer libro de una trilogía preciosa y maravillosa que ha demostrado cómo chavales y chavalas de primero y segundo de Bachillerato de Brains International School pueden juntar sus ilusiones, sus esfuerzos y todo su amor para ayudar a los demás.

Es de bien nacidos ser agradecidos, y por ello, no me queda más que darles las gracias de todo corazón.

**Gracias** por demostrar que la juventud bien dirigida es un motor que nadie puede parar.

**Gracias** por enseñarnos a los más mayores que con ilusión todos los problemas pueden afrontarse, y en muchos casos salir vencedores de la batalla.

**Gracias** por derrochar esa sonrisa siempre puesta en vuestro labios, que no hacen más que contagiarnos a los que a veces se nos olvida que sonreír cura mucho, y bien.

**Gracias** por trabajar mucho y bien, dentro y fuera de clase, para ayudar a cumplir a otros sus ilusiones y por construir puentes de solidaridad entre la gente que quiere ser solidaria y los casos que necesitan de la solidaridad de todos.

**Gracias** a la dirección de Brains International School, y sobre todo a Erika, Marta y Tomás por trabajar incansablemente y estar siempre en la sombra de algo tan bonito y generoso. Vuestro trabajo es la piedra angular de todo este precioso proyecto, y ya llevamos más de 4 años trabajando codo con codo.

**Gracias** Celia por enseñarnos a luchar desde tu inocencia y tu generosidad, que sólo una niña de 4 años puede ofrecer sin pedir nada a cambio.

**Gracias** Guille por ser valiente, y ofrecernos y dejarnos tu batalla y tu lucha para enseñarnos que nunca hay que rendirse.

**Gracias** Teresa por ser un ejemplo de vida y demostrarnos a todos que, sea cual sea tu condición física, puedes ser una campeona y llegar a lo más lejos.

**Gracias** ESIC Business And Marketing School por apostar y creer en la gente y apoyar el proyecto **Brains in Motion**, que nos permite a muchos enriquecernos a nivel personal y hacernos guerreros de una preciosa lucha: la **solidaridad** y el creer en la buena gente.

SIMPLEMENTE GRACIAS.





---

Teresa Perales emocionada tras conquistar el oro en 50 espalda.

 Reuters

---





Un *Achuchón*  
por la UCI infantil  
del H. Niño Jesús.

Madrid, por nuestra UCI, **sí**.

En su décimo aniversario, la **Fundación Aladina** afronta su máximo reto hasta la fecha: llevar a cabo la reforma integral de la **UCI infantil del Hospital Niño Jesús de Madrid**. Un sueño que se hará realidad a finales de 2016 y que supondrá una inversión para la fundación de 1.500.000 euros.

La nueva UCI combinará la última tecnología con la comodidad para las familias y, sobre todo, dispondrá de luz natural y ventanas al exterior. ¿Por qué es tan necesaria?

### **Porque...**

- Atiende cada año a 800 menores de toda España.
- La estancia media de los menores ronda los 4 días, pero los niños con cáncer pueden llegar a pasar 1 mes.
- Es la UCI que más niños oncológicos acoge de toda España.
- La sala actual carece de luz natural. Los niños no pueden distinguir el día y la noche, y pierden la noción temporal.
- Y porque es la UCI que recibe los casos más graves de menores de toda España.

La UCI del Niño Jesús es la de nuestros hijos, nuestros nietos, nuestros sobrinos... Es la UCI de todos los niños de Madrid y la de muchos más niños gravemente enfermos de toda España.

www.colegiobrains.com

✉ brainsinmotion@colegiobrains.com

**Brains  
in motion**

🐦 **#sensethemotion**



Una iniciativa de:



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Con apoyo de:



Fondos destinados a:



Un *Achuchón* por la UCI infantil  
del H. Niño Jesús.

Madrid, por nuestra UCI, **sí**.