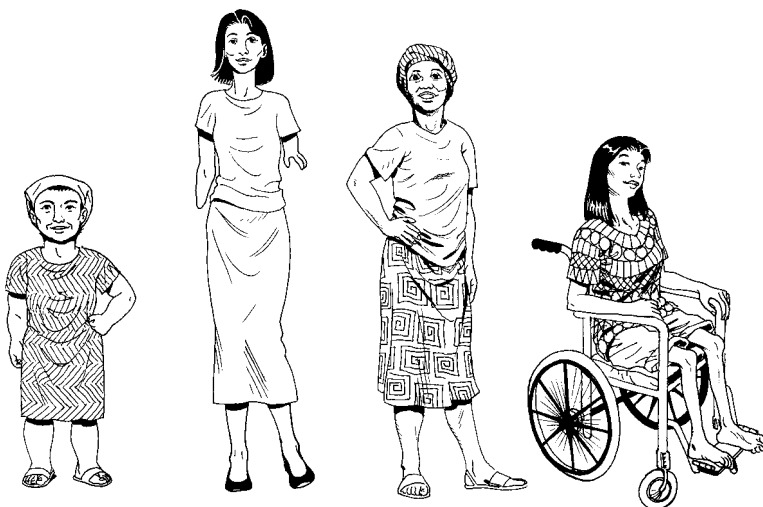


CAPÍTULO 4

Conocer su cuerpo

Los cuerpos de estas mujeres se ven diferentes, pero todos pasan por los mismos cambios en cada etapa de la vida.



Es importante que cada mujer entienda cómo funciona su cuerpo. Mientras más sepa acerca de su cuerpo, mejor podrá cuidar su salud. Cuando una mujer con discapacidad conoce su cuerpo y entiende los cambios normales que le suceden por ser mujer, ella podrá darse cuenta cuando algo le suceda a causa de su discapacidad, a diferencia de algo que le podría pasar a cualquier mujer. Eso también le ayudará a decidir por sí misma si los consejos de otras personas son útiles o si podrían causarle daño.

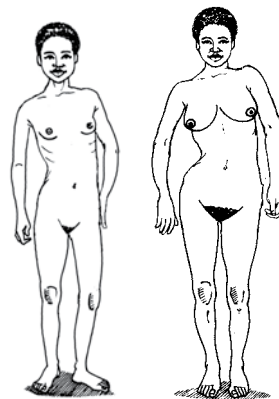
Cuando el cuerpo de una niña empieza a cambiar (pubertad)

Aun cuando los cuerpos de las mujeres se ven muy diferentes por fuera, casi todos pasan por los mismos cambios a lo largo de la vida.

En algún momento entre los 9 y los 15 años de edad, el cuerpo de una niña empieza a desarrollarse y convertirse en el cuerpo de una mujer. A este proceso se le llama pubertad. Una discapacidad no interfiere con esos cambios. Todas las niñas pasan por la pubertad, tengan o no tengan una discapacidad.

Éstos son los cambios principales que se notan durante la pubertad:

- La muchacha generalmente crece más y las caderas se le ponen más redondas.
- Le sale vello en las axilas y la entrepierna, alrededor de los genitales.
- Le crecen los pechos en preparación para producir leche materna en el futuro.
- Dentro del cuerpo, la matriz (el útero), las trompas, los ovarios y la vagina crecen y cambian de posición.
- La vagina se pone más húmeda y esa humedad sale como un flujo leve y transparente.
- Empieza a tener la regla (menstruación).
- Empieza a sentirse atraída sexualmente por otras personas y a tener deseos y fantasías sexuales.
- Es posible que la piel de la cara se le vuelva más grasosa y le salgan barros y espinillas.
- Es posible que sude más y que el sudor huela diferente a como olía antes de la pubertad.



Todos estos cambios son normales y naturales. Le ayudarán a darse cuenta de que se está convirtiendo en una mujer apta para tener relaciones sexuales y para embarazarse.

Aun así, los años de la pubertad pueden ser difíciles. Muchas jovencitas ya no se sienten niña, pero tampoco se sienten mujer —sus cuerpos están en un punto intermedio.

Si es usted una joven, con o sin una discapacidad, es importante que se cuide bien durante esta etapa de su vida, que coma alimentos saludables (vea la página 86) y que tenga una buena higiene cuando esté con la regla (vea la página 109). Además, es muy importante que se proteja contra el abuso sexual (vea el Capítulo 14).

No debería avergonzarse de los cambios de su cuerpo. Si una joven se avergüenza mucho durante esta etapa, a tal punto que no ponga interés en cuidarse o que se quiera esconder de la gente, es probable que otras personas le estén diciendo o haciendo cosas que la hacen sentirse así. Para información acerca de la autoestima y la salud mental, vea las páginas 62 a 63.

Las hormonas

La mayoría de los cambios que suceden durante la pubertad son impulsados por las hormonas. Las hormonas son sustancias químicas que produce el cuerpo y que controlan el crecimiento y otras funciones. Poco antes de que una jovencita empiece a tener su regla por primera vez, su cuerpo empieza a producir más estrógeno y progesterona, las 2 principales hormonas que regulan el ciclo menstrual (vea la página 75) y los procesos relacionados con el embarazo y el amamantamiento. Los métodos de planificación familiar que contienen hormonas previenen el embarazo porque alteran el tipo y la cantidad de ciertas hormonas en el cuerpo de la mujer (vea la página 196).

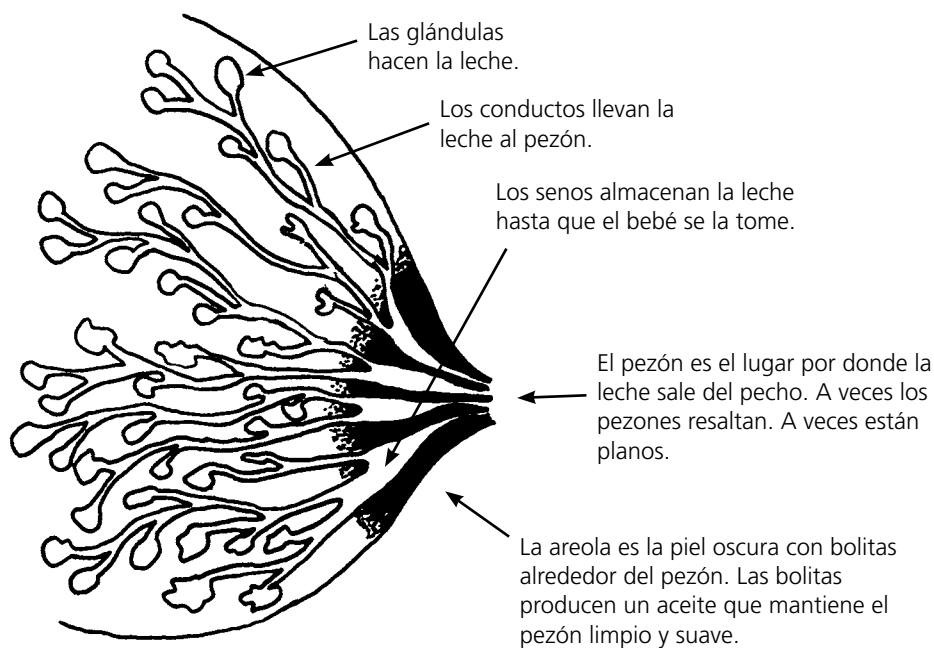
LOS PECHOS (SENOS, MAMAS, CHICHIS)

Los pechos de una jovencita empiezan a crecer cuando ella tiene entre 9 y 15 años de edad. A veces uno de los pechos empieza a crecer antes que el otro, pero casi siempre terminan siendo del mismo tamaño. No hay por que preocuparse si los pechos no se ven idénticos. Muchas mujeres tienen pechos que no son exactamente del mismo tamaño o que no tienen precisamente la misma forma. Y si los pechos de una muchacha se ven diferentes que los pechos de su amiga, es porque así son los pechos. ¡Hay de muchas formas y tamaños!

A medida que los pechos de una mujer van creciendo, se preparan para producir leche materna después del embarazo. Además, los pechos son muy sensibles. Cuando se tocan durante las relaciones sexuales, los pezones se ponen duros y se excita todo el cuerpo, incluida la vagina, que se humedece más para que pueda entrar el pene más fácilmente.

También es posible que los pechos se le hinchen y le duelan un poco antes de que le baje la regla, o que los pezones a veces le duelan.

Una vez que los pechos se hayan desarrollado, hay que revisárselos una vez al mes para asegurarse de que estén sanos y no tengan bultos raros. Generalmente, una mujer puede encontrar un bulto ella misma si aprende cómo revisarse los pechos. A veces, un bulto que no se quita puede ser un signo de cáncer de mama. Los chequeos de rutina ayudan a detectar problemas de salud —como el cáncer de mama— cuando apenas estén empezando. En la página 128 le explicamos cómo examinarse los pechos.



La regla (menstruación)

Casi todas las mujeres con discapacidad tendrán la regla de la misma manera que las mujeres sin discapacidad. La regla es un signo de que la mujer se puede embarazar. No hay manera de saber exactamente cuándo le bajará la regla por primera vez. Por lo general ocurre después de que sale vello en el cuerpo y los pechos empiezan a crecer. Algunas jóvenes notan que les sale un poco de flujo de la vagina varios meses antes de que tengan la primera regla. Eso es normal.

Tal vez tenga cólicos en el bajo vientre, dolor de cabeza, dolor en la cintura o los pechos, o cambios de humor poco antes de que le baje la regla. Por ejemplo, algunas mujeres se enojan o se emocionan fácilmente sin que ellas mismas sepan bien por qué se sienten así.

Si usted es ciega o no puede ver bien, o si tiene dificultad para mover los brazos o las piernas, pídale a una pariente o a una amiga de confianza que le ayude cuando tenga la regla. Para ayudar a una niña o mujer con problemas de aprendizaje o comprensión a encargarse de la regla, vea la página 110. Para información sobre el cuidado personal durante la regla, vea la página 109. Para información sobre la salud sexual y la regla, vea la página 182.

Cuando la mujer se vuelva mayor, dejará de tener la regla. En la mayoría de las mujeres, este cambio ocurre entre los 45 y 55 años de edad. Para mayor información, vea la página 282.

Las mujeres de diferentes partes del mundo se refieren a la regla de diferentes formas.

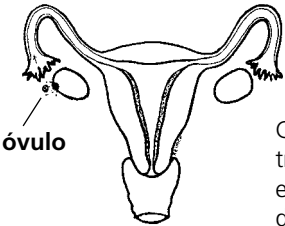


El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es un poco diferente para cada mujer. Para la mayoría de las mujeres, el ciclo es de más o menos 28 días —igual que el ciclo de la luna. Pero algunas mujeres sangran con más frecuencia, hasta cada 20 días, o con menos frecuencia, hasta cada 45 días. Durante el primer año que una joven tiene la regla, es posible que la duración del ciclo cambie cada mes. Es normal que se tarde varios meses en regularizarse.

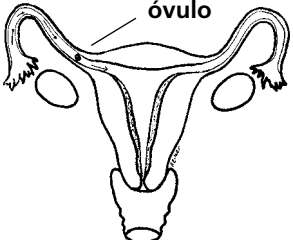
El ciclo menstrual

Más o menos 14 días antes del final de cada ciclo, uno de los ovarios expulsa un óvulo. A eso se le llama ovulación. Al mismo tiempo, la hormona llamada progesterona hace que el recubrimiento de la matriz se vuelva más grueso, preparándose para la posibilidad de un embarazo.



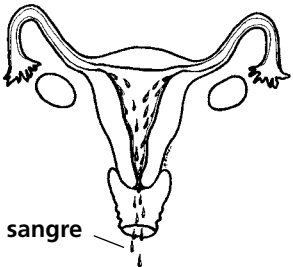
óvulo

Cuando el ovario suelta un óvulo, éste se mueve por la trompa hasta llegar a la matriz. Ahora es cuando la mujer es fértil. Si tiene relaciones sexuales con un hombre, uno de los espermatozoides del hombre podría unirse con el óvulo de la mujer para fecundarlo e iniciar un embarazo.

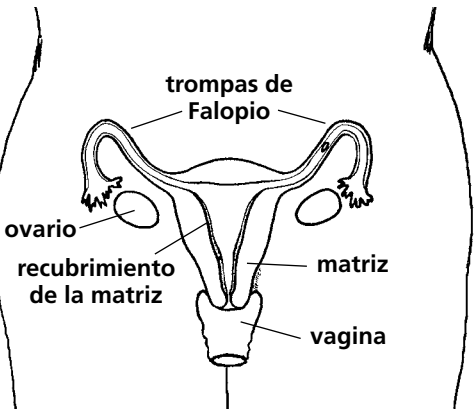


óvulo

La mayoría de las veces, el óvulo no es fecundado, así que no se necesita el recubrimiento grueso de la matriz. El recubrimiento se descompone en un líquido sangriento que sale del cuerpo a través de la vagina. Ése es el sangrado de la regla. Entonces el ciclo menstrual vuelve a empezar otra vez.



sangre



trompas de Falopio
ovario
recubrimiento de la matriz
matriz
vagina

Cuando cambia el cuerpo

Es importante que usted pueda hacer preguntas y expresar lo que siente en cuanto a los cambios que se producen en su cuerpo y en sus emociones, especialmente sus dudas y sus temores. Eso es cierto a lo largo de toda la vida, cuando la pubertad, sexualidad, fertilidad, maternidad y menopausia señalan grandes cambios para el cuerpo y la salud.

Cuando usted acepta su desarrollo físico, sus emociones y sus sentimientos sexuales, puede cuidarse y respetarse como mujer. Tómese tiempo para analizar sus propios sentimientos y expresárselos a otras personas:

- Siéntase a gusto con su cuerpo y acepte su discapacidad como parte de su cuerpo.
- Infórmese sobre la sexualidad y las responsabilidades que la acompañan. Sus parientes mayores, los trabajadores de salud, consejeros y otros adultos con discapacidad pueden ser buenas fuentes de información.
- Cultive relaciones cariñosas con sus parientes, amigos y otros seres queridos. Las relaciones positivas son esenciales para el bienestar y le pueden servir como una red de apoyo importante.
- Conozca otras niñas y mujeres con discapacidad, sobre todo mujeres que estén trabajando y también criando a una familia.
- Evite pasar tiempo con personas que la hagan sentirse mal.
- Participe en eventos fuera del hogar. Aproveche esas oportunidades para explorar el mundo y hacer amigos, y para desarrollar lo que usted hace bien y compartir eso con los demás.
- Protéjase contra el abuso sexual (vea el Capítulo 14).

PARA AYUDAR A UNA NIÑA A CONVERTIRSE EN MUJER

Es importante preparar a una niña para los cambios que experimentará su cuerpo a medida que ella se convierta en mujer.

Asegúrese de que ella sepa de la regla antes de que le baje por primera vez. Además, ayúdele a prepararse sobre los cuidados de la regla cuando empiece.

Ayúdele a entender que sus cambios físicos y emocionales son normales.

Para animar a la niña a que hable y haga preguntas abiertamente, sus parientes y asistentes mayores le pueden hacer preguntas sobre los cambios de su cuerpo de una forma despreocupada. Así, la niña con discapacidad sabrá, incluso antes de la pubertad, que los seres más cercanos a ella están dispuestos a contestar sus preguntas.



Para ser una mujer sana, necesito saber lo más posible acerca de mi cuerpo y entender por qué cambia.

Ser adolescente es bastante difícil en sí. No me ayuda para nada que mi familia actúe como si yo aún tuviera el cuerpo de una niñita.



Lo que las familias y los asistentes pueden hacer

Los padres y otros parientes pueden:

- aceptar que la niña se está convirtiendo en mujer, como cualquier otra niña.
- ayudarle a conocer a otras niñas y mujeres con discapacidad.
- animarla a que haga amigos y tenga actividades fuera del hogar. Eso le ayudará a valorarse y tener una identidad propia.
- darle buenos alimentos y atención de salud en cuanto la necesite.
- hablar con ella sobre la sexualidad. Animarla a que haga preguntas y exprese lo que siente respecto a su sexualidad.
- protegerla contra el abuso sexual.

Ceremonias para celebrar la pubertad

En algunas comunidades, la ceremonia para señalar el paso de una niña a la pubertad es un gran evento que anuncia que la niña “ya está grande” y lista para casarse.

Si usted vive en una comunidad donde se hacen ceremonias de ese tipo, festeje a su hija sin falta.



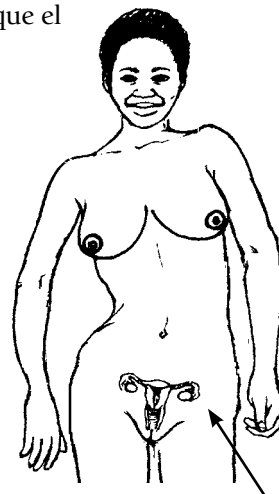
En algunas comunidades de la India, a la joven se le da un baño ceremonial y se le viste de novia. Después hay un gran festejo y los participantes le dan regalos a la joven.

Lo que los trabajadores de salud pueden hacer

Si usted organiza actividades educativas para niñas donde aprenden sobre sus cuerpos y la salud, asegúrese de siempre incluir a las niñas con discapacidad. Enséñeles a los parientes y maestros de las niñas y mujeres con discapacidad que el cuerpo de una niña o mujer con discapacidad casi siempre funciona igual que el cuerpo de una niña o mujer sin discapacidad.

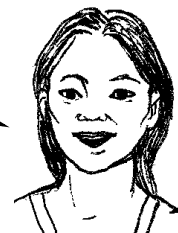
Los genitales y órganos reproductores de la mujer

Generalmente, los genitales y órganos reproductores de las mujeres con discapacidad se ven iguales o parecidos a los de las mujeres sin discapacidad, y funcionan de la misma manera. Los genitales son las partes sexuales que se encuentran afuera del cuerpo y los órganos reproductores son las partes sexuales que están adentro.



Los órganos reproductores de la mujer

A veces, es difícil hablar sobre las partes sexuales del cuerpo, sobre todo si somos tímidas o si no sabemos cómo se llaman. En muchos lugares, se considera que esas partes del cuerpo son 'privadas' y no se acostumbra hablar de ellas.



Los genitales de la mujer

En conjunto, los genitales, que se encuentran entre las piernas de la mujer, se llaman la vulva. El dibujo muestra cómo se ve la vulva y cómo se llama cada una de sus partes. Pero el cuerpo de cada mujer es diferente. Hay diferencias en el tamaño, la forma y el color de las partes, sobre todo de los pliegues de la piel.

Para embarazarse —o para evitar embarazarse— es importante entender cómo funcionan los genitales y los órganos reproductores.

A veces, la gente usa la palabra vagina para referirse a toda la zona. Pero la vagina es la parte que empieza como una abertura en la vulva y que conduce por dentro hasta la matriz. A veces se refiere a la vagina como 'canal del parto'.

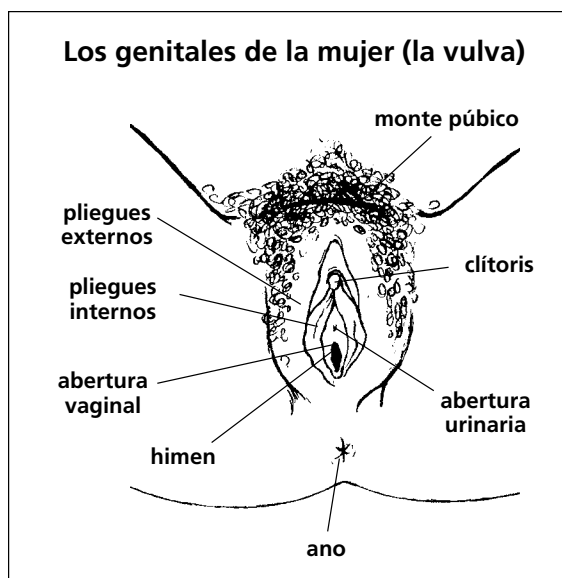
Unos pliegues de piel protegen la vagina. A veces se les llaman 'labios'. Los pliegues internos son suaves, sin vello y sensibles al tacto. Durante las relaciones sexuales, se hinchan y se vuelven más oscuros.

El himen es una membrana delgada justo adentro de la abertura vaginal. El himen se puede estirar o se puede desgarrar y sangrar un poco a causa del trabajo pesado, los deportes y otras actividades. Eso también puede suceder la primera vez que la mujer tiene relaciones sexuales. Cada himen es diferente. Algunas mujeres no tienen himen, y no todas las mujeres sangran la primera vez que tienen relaciones sexuales.

El clítoris es pequeño y tiene la forma del botón de una flor. Es la parte de la vulva más sensible al tacto. Cuando se frota el clítoris y el área a su alrededor, generalmente la mujer se excita sexualmente y puede llegar a tener un orgasmo.

La abertura urinaria es un pequeño hoyo entre la abertura vaginal y el clítoris. Es la abertura de la uretra, un tubo corto que conduce la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo.

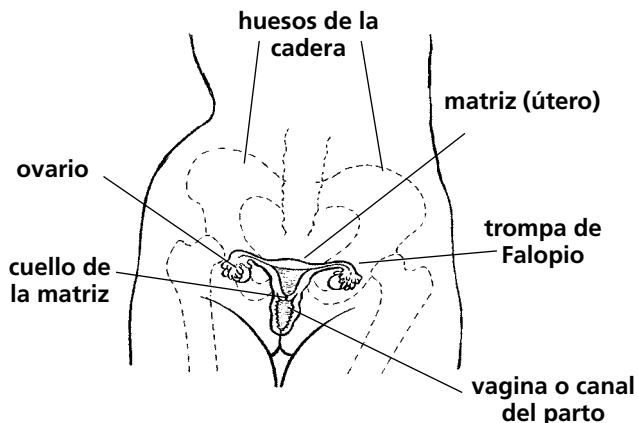
El ano es la abertura del intestino por donde el excremento sale del cuerpo.



Los órganos reproductores de la mujer

Los órganos reproductores de la mujer se encuentran en la pelvis, que es la zona entre las caderas. Usted puede sentir los huesos de la cadera justo abajo de la cintura. No importa si los huesos de cada lado de la cadera no son iguales —eso no afectará a los órganos reproductores.

La mujer tiene dos ovarios, uno de cada lado de la matriz. Cada ovario es como del tamaño de una almendra o una uva. Uno de los ovarios suelta un óvulo en una de las trompas de Falopio de la mujer cada mes. El óvulo se desplaza por la trompa hasta la matriz. La matriz es un músculo pequeño y hueco que se estira y se agranda cuando la mujer está embarazada.



Los genitales y los órganos reproductores del hombre

Las partes sexuales del hombre son más fáciles de ver porque se encuentran principalmente por fuera del cuerpo. Los testículos producen testosterona, la hormona principal que induce los cambios en el cuerpo de un joven cuando empieza a convertirse en hombre durante la pubertad.

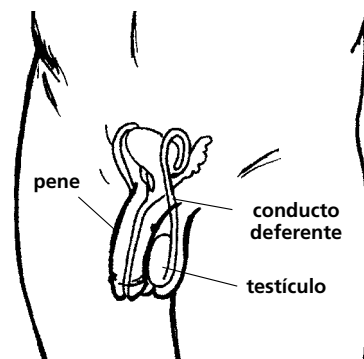
Los testículos también producen espermatozoides. Los espermatozoides pasan de los testículos a un tubo en el pene (llamado el conducto deferente), donde se mezclan con un líquido producido por unas glándulas. A esta mezcla de líquido y espermatozoides se le llama semen.



¿Qué sucede durante las relaciones sexuales?

Durante las relaciones sexuales, el semen sale del pene del hombre cuando él eyacula ('se viene' o 'acaba'). Cada gota de semen contiene miles de espermatozoides, que son tan pequeños que no se pueden ver a simple vista. Cuando el hombre eyacula en la vagina de la mujer, o cerca de sus genitales, los espermatozoides pueden pasar por la abertura en el cuello de la matriz y entrar en la matriz.

La piel de la vagina se estira fácilmente durante las relaciones sexuales (y también durante el parto). La vagina produce un líquido (flujo) que ayuda a que se mantenga limpia y previene infecciones. Durante las relaciones sexuales, la vagina produce más líquido que de costumbre para facilitar la entrada del pene, para prevenir que la vagina se desgarre y para ayudar a que los espermatozoides lleguen a la matriz.



Cómo se embaraza la mujer

Cada mes, más o menos 14 días después del comienzo de la regla, cuando el recubrimiento de la matriz está listo, uno de los ovarios expulsa un óvulo. A eso se le llama ovulación. El óvulo se desplaza por una de las trompas hasta llegar a la matriz. Ahora es cuando la mujer es fértil y se puede embarazar. Si ella tiene relaciones sexuales con un hombre, los espermatozoides de él podrían unirse al óvulo. A eso se le llama fecundación. El óvulo fecundado baja a la matriz y se implanta allí, comenzando el embarazo. Si el óvulo no se une con un espermatozoide, no habrá un embarazo y el cuerpo de la mujer expulsará el recubrimiento de la matriz. Ése es el sangrado de la regla.

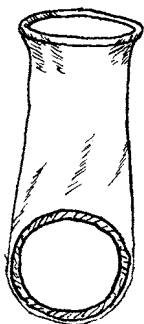


9 meses después...



LO QUE TODA MUJER DEBE SABER ACERCA DE LAS RELACIONES SEXUALES

- Puede quedar embarazada la primera vez que tienes relaciones sexuales con un hombre.
- Puede quedar embarazada cuando tienes relaciones sexuales sin usar un método de planificación familiar (aunque sea una sola vez).
- Puede quedar embarazada aunque el hombre piense que no dejó salir su semen.
- Le puede dar una infección de transmisión sexual (ITS) o VIH, si tiene relaciones sexuales con una persona infectada sin usar un condón. (No se puede saber si una persona está infectada con tan sólo mirarla--vea la página 172).
- Durante las relaciones sexuales, es más fácil que una mujer se contagie del VIH u otra ITS de un hombre que al revés. Eso se debe a que el semen del hombre permanece mucho tiempo en la vagina.
- Es más difícil saber si una mujer tiene una ITS porque los signos de la infección muchas veces están dentro del cuerpo y no se notan.



condón para mujer
(condón femenino)



condón para hombre

Siempre use un condón para hombre o para mujer para protegerse contra el VIH/SIDA y otras ITS. Aunque los espermatozoides y los microbios que causan las infecciones son muy pequeños, no pueden atravesar el plástico o látex de un condón bien puesto (vea las páginas 190 y 191).

Para más información sobre cómo protegerse contra las infecciones, vea el Capítulo 8. Para prevenir los embarazos no deseados, vea el Capítulo 9.

La infertilidad (cuando no logra embarazarse)

La discapacidad no causa infertilidad. Algunas mujeres con discapacidad serán infértiles, pero no en mayores números que las mujeres sin discapacidad. Si una mujer con discapacidad es infértil, generalmente la causa no es su discapacidad.



¿QUÉ ES LA INFERTILIDAD?

Se considera que una pareja es infértil si la mujer no logra embarazarse después de tener relaciones sexuales varias veces al mes durante un año sin usar ningún método de planificación familiar. Es también posible que la pareja tenga un problema de infertilidad si la mujer ha tenido 3 ó más pérdidas seguidas.

Un hombre o una mujer que ya haya tenido hijos también se puede volver infértil. El problema puede desarrollarse después de que haya nacido su último hijo. Algunas veces, el problema no es sólo del hombre o de la mujer, sino una combinación de problemas de los dos. En otras ocasiones ambos parecen estar sanos y ningún doctor o examen puede descubrir la causa del problema.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA INFERTILIDAD?

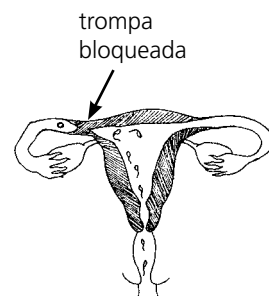
La infertilidad en la mujer

Éstas son las causas principales de la infertilidad en la mujer:

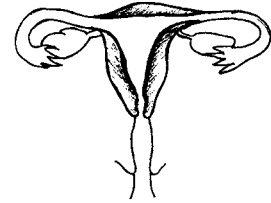
1. Cicatrices en las trompas o dentro de la matriz. Las cicatrices en las trompas pueden impedir que el óvulo se desplace por la trompa o que los espermatozoides alcancen al óvulo. Las cicatrices en la matriz pueden impedir que el óvulo fertilizado se prenda de la pared de la matriz.

Esas cicatrices se pueden deber a:

- una infección de la matriz o de las trompas (infección pélvica) causada por una ITS que no fue tratada, o por tuberculosis de la pelvis.
- un aborto mal hecho, o problemas durante el parto que causaron lesiones o una infección en la matriz.
- una infección causada por microbios que entraron en la matriz al colocársele un DIU a la mujer sin que todo estuviera absolutamente limpio.
- problemas derivados de una operación de la vagina, la matriz, las trompas o los ovarios.

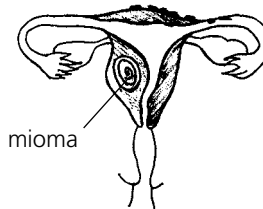


2. Problemas de la ovulación. Si el ciclo menstrual de una mujer infértil es de menos de 21 días o más de 35 días, tal vez ella no produzca óvulos. Eso podría deberse a que su cuerpo no produce suficientes hormonas o no las produce en el momento correcto. A veces eso sucede a medida que una mujer envejece y deja de tener la regla como antes (menopausia o climaterio). Algunas mujeres no producen óvulos si bajan o suben de peso muy rápido, si son muy delgadas o muy gordas, o si se enferman.



el ovario no produce óvulos

3. Miomas (fibroides, fibromas) en la matriz. Los miomas son tumores benignos (no cancerosos) que pueden causar pérdidas (abortos espontáneos).



La infertilidad en el hombre

Éstas son las causas principales de la infertilidad en el hombre:

1. Él no produce suficientes espermatozoides.

2. Sus testículos no producen espermatozoides sanos. Eso puede suceder si el hombre usa ropa apretada que le oprime los testículos contra el cuerpo —sobre todo si maneja un vehículo muchas horas sin descansar. También puede suceder si trabaja en un lugar muy caluroso, por ejemplo, cerca de calderas, hornos o motores. Además puede ocurrir si pasa todo el día sentado o si, antes de tener relaciones sexuales, pasa mucho tiempo sentado en una tina de agua caliente.

3. No puede eyacular porque tiene una lesión de la médula espinal o porque tiene cicatrices en los conductos deferentes a causa de una ITS.

Otras causas de la infertilidad que afectan a mujeres y hombres

Tanto el hombre como la mujer pueden ser infértiles debido a:

1. **Enfermedades** como paperas, diabetes, tuberculosis y paludismo (malaria).
2. **Beber alcohol, fumar o masticar tabaco, o usar drogas.**
3. **Desnutrición, mucho estrés, trauma, exceso de trabajo, o exposición a algunas sustancias químicas.**



LA ADOPCIÓN

Algunas mujeres con discapacidad deciden adoptar a un niño o a una niña para tener una familia. Tal vez una mujer tome esa decisión porque ella o su pareja son infértiles o porque ella tiene un problema de salud que le impide dar a luz. O quizás ella decida adoptar a un niño simplemente porque piensa que es una buena manera de convertirse en madre y de formar una familia.

Cómo me convertí en mamá

Cuando yo era una jovencita, como la mayoría de las jóvenes de los Estados Unidos, soñaba con tener una pareja y una familia. Pero al contrario de la mayoría de las demás jóvenes, no creía eso llegara a pasar. Yo uso una silla de ruedas para movilizarme y nunca había conocido a una mujer que usara silla de ruedas y que también fuera mamá. Nadie me había animado nunca a pensar que sería posible que tuviera a mi propia familia.

Cuando conocí a mi esposo por primera vez, me sentí segura de que él era la pareja que yo esperaba. Él compartía mi sueño secreto de formar una familia adoptando a un niño. Yo sabía que había muchos niños que se habían quedado sin su familia original y que estaban esperando tener una familia que fuera “para siempre”. Sabía en mi alma que nosotros podríamos ser esa familia para el niño indicado.

Al principio, mis padres pensaron que sería injusto cargar a mi esposo con la responsabilidad de cuidar a nuestro hijo él solo. No creían que yo pudiera cuidar a un niño. Aunque yo estaba nerviosa, sabía que me las había arreglado para hacer muchas cosas que otras personas habían dicho que nunca iba a poder hacer. Hacía los quehaceres de nuestra casa, tenía mi propio trabajo y había cuidado a los hijos de mis amigas. ¡Sabía que mi esposo y yo podríamos ser buenos padres!

Tuvimos que acudir a varias agencias de adopción hasta que encontramos una que apoyaba nuestro plan de convertirnos en padres. Nos dimos cuenta de que no podíamos cambiar los prejuicios de la gente, así que si una agencia pensaba que nuestro plan no iba dar resultado, simplemente íbamos a otra. Cuando encontramos a una agencia que nos apoyó, en lugar de mostrarles las cosas que yo no podía hacer, les mostramos todo lo que yo sí podía hacer bien como madre.

Por fin, la agencia encontró a la niña de nuestros sueños. Ella usaba silla de ruedas, igual que yo. Para que la adopción fuera legal, un juez tenía que aprobarla. Estábamos preocupados de que el juez le negara a causa de mi discapacidad. Pero él vio que estábamos hechos los unos para la otra y aprobó la adopción.

Para mí es un honor guiar a mi hija a medida que vaya creciendo y ayudarle a convertirse en la persona encantadora y competente que es.

—Karen Braitmayer

