

**Una carta**

Estimado señor:

Soy un joven disminuido físico. No puedo andar y tengo que ir en silla de ruedas a todas partes.

Yo me quedé sin movilidad en las piernas porque me arrolló un coche. Nunca había pensado en la cantidad de obstáculos y barreras que hay en los edificios y en la calle para la gente que vamos en silla de ruedas.

Por ello, quiero pedir que piensen en nosotros cuando construyen los edificios y las ciudades. Piensen que nosotros no podemos subir escaleras; que el bordillo de una acera es una gran barrera para nuestra silla de ruedas; que no podemos subir a un autobús o al tren como el resto de los pasajeros. Queremos que la ciudad sea también para nosotros.

Manuel Santos.

1. ¿Cómo se llama la persona que escribe la carta? \_\_\_\_\_

2. ¿Por qué no puede mover las piernas?

\_\_\_\_\_

3. Escribe algunos obstáculos que suelen encontrar en los edificios y en las calles:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Qué pide este chico en la carta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Un paseo

Hoy, domingo por la mañana, he salido a dar un paseo por el centro de la ciudad. Los domingos es una ciudad distinta. No hay prisas. No hay atascos. No hay tanto ruido. Al pasar por el Paseo del Prado he visto a Carlos en un bar y he entrado a saludarle. Hacía mucho tiempo que no nos veíamos así que hemos charlado un buen rato. Carlos tomó una cerveza con un pincho de tortilla y yo un café con leche. Más tarde llegó Helena, la mujer de Carlos; estaba muy guapa y feliz. Es periodista y me estuvo contando muchas cosas y anécdotas divertidas de su trabajo. Nos reímos mucho. Cuando salimos del bar, ellos se fueron a una sesión matinal de cine y yo he continuado mi paseo.

### Escribe una V si es verdadero y una F si es falso

- He encontrado a Carlos en el supermercado.
- Helena es profesora.
- Hemos tomado una cerveza y un café en un bar.
- Había mucho ruido y atascos por la ciudad

### Cuando salimos del bar...

- fuimos todos a dar un paseo.
- Carlos y Helena fueron al cine.
- Carlos y yo fuimos de compras.
- yo me fui a mi casa.

¿Qué día de la semana era? \_\_\_\_\_



## Ejercicio y salud



Es mejor prevenir que curar

Hacer ejercicio 30 minutos al día

Urgencias: llamar al 112

- Quema calorías
- Disminuye la cantidad de grasa
- Ayuda a controlar y mantener el peso
- Mejora la utilización del azúcar en sangre
- Disminuye la presión arterial
- Previene la osteoporosis y la depresión
- Mejora el estado físico y mental.

**Señala la frase que es falsa (solo una es falsa).**

- Haciendo ejercicio diario reducimos la cantidad de grasa en nuestro cuerpo
- Haciendo media hora de ejercicio diario adelgazamos por lo menos 1 kilo a la semana.
- Hacer ejercicio diario ayuda a no tener depresiones
- Hacer ejercicio diario mejora el funcionamiento del corazón y disminuye la presión.

**Escribe 2 efectos beneficiosos del ejercicio diario:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**¿Cuánto tiempo de ejercicio físico diario es necesario para obtener esos beneficios en nuestra salud?** \_\_\_\_\_



## *Historias de vida*

### **Me llamo Demba.**

**Soy de Gambia.**

**Me encanta bailar en la discoteca**

Demba llega a España, a Mataró, en 2004 desde Canarias, pasando por Murcia. A Canarias llegó en patera. Veinticuatro horas sentado en cuclillas sin poderse mover y pagando un “billete” muy caro.

### **¿Por qué viniste a España?**

- No quería venir, pero toda la gente en África dice Europa, Europa, y yo quiero saber qué hay en Europa.

### **Y ahora... ¿ya sabes qué hay en Europa?**

- Hay muchas cosas que no hay en mi país. Aquí no falla la luz. En África falla continuamente... Pero aquí hay que trabajar mucho. Todo el día trabajar. Ahora trabajo de paleta pero antes trabajé también en el campo.



**Demba** juega todos los días a la lotería.

- “Cuando tenga dinero para montar un negocio me iré”

En su país le esperan su madre, seis hermanos, su mujer, sus hijos Idrisa y Tija que ahora tienen seis y cuatro años, y muchos amigos. Y mientras le esperan, cada mes les llega su dinero.

- “Todos piden dinero cuando hablo con ellos por teléfono. Todos piensan que ahora soy rico y no me creen cuando les digo que no tengo más dinero. Todos dicen: yo tengo problema y tu tienes que ayudarme, necesito un poco de dinero.”

Mi pueblo se llama Sotuma Samba Koi. En mi pueblo hay muchos agricultores. En mi pueblo hay muchas vacas. En mi pueblo mi casa es grande. Mi hermano tiene una tienda. Mi pueblo tiene mezquitas. En mi pueblo hay muchos árboles. A mi me gusta la gente de mi pueblo. En mi pueblo hay muchos corderos”.



## Historias de vida

### Me llamo Alou

Soy de Mali.

Visca el Barça!



*Yo soy de Mali, nacido en Bamako. Mi barrio es Sabaliducu. Yo tengo mujer. Yo tengo una hija. Tiene nueve años todavía. Se llama Mariamu. Yo tengo un hijo. Mi hijo tiene cuatro años y se llama Ousuman. En mi barrio hay quince mezquitas. En mi barrio hay tierra plana. En mi barrio en Bamako el noventa y cinco por ciento de las personas son musulmanes. Si yo tengo medio millón de euros yo quiero abrir una tienda en Bamako, en mi barrio. Me gustan mucho los hijos. Yo quiero cuatro mujeres. Si tengo pasta quiero ir a La Meca. Quiero que mi hijo sea futbolista.*

Alou es un forofo del Barça. No le gustan las discotecas pero le encanta el fútbol. ¡Cómo sufrió en la final de la copa de Europa entre el Barça y el Arsenal! Alou tiene una expresión seria en la cara pero es solo aparente. Tiene un gran sentido del humor. Nunca le había oído cantar y ese día, después de los goles del Barça, rodeado de gente desconocida pero igualmente locos de alegría, salía y entraba en el bar saltando y cantando: “ me duele el corasón de quererte tanto, me duele el corasón de quererte tanto...”

Alou llegó a España en agosto de 2003 y desde entonces vive aquí, en Mataró, en un piso con cuatro amigos de Mali.

Este año ha aprendido mucho español en la escuela de adultos. Muchos días cuando entra o cuando acaba la clase suele dirigirse a mi con una pregunta sobre alguna palabra o expresión que ha oído y que suelen ser difíciles de explicar: - *Qué quiere decir... depende?*

Cuando le pregunto por qué vino a España, la expresión de sus ojos y la sonrisa en su cara delatan que ha encontrado en su mente la frase adecuada para contestarme: “*a buscar la vida*”.

Trabaja en la obra, de paleta y está contento con lo que le pagan. Dice que le pagan bien, que no abusan de él, aunque el trabajo es duro. Sin embargo no está muy seguro de que trabajando pueda conseguir todo el dinero que necesita, así que hace la primitiva cada semana.

Su familia no quería que se fuera de Bamako. Allí vivía con su madre, seis hermanos, su mujer y sus dos hijos. Uno de sus hermanos tiene un taller metálico en Bamako, un taller donde hace puertas y ventanas y quería que trabajara con él. Pero a Alou le gustaría vivir solo con su mujer y sus hijos. El año 2010 es la fecha que se ha marcado para volver a su país y quedarse allí para siempre. Quiere volver con mucho dinero para montar un



## Historias de vida

### Me llamo Abdeslam

Soy de Marruecos

Quiero estudiar



*Mi pueblo se llama Charbendeban. Está cerca de Tánger, en Marruecos. Es un pueblo muy bonito. Hay muchas cosas, las mezquitas, las escuelas, los campos, los cines y una playa muy bonita. Mi pueblo tiene muchas cosas.*

*En Bendeban tengo la familia, los amigos y hay muchas chicas guapas. A mi me gustan los cines y las playas. En mi pueblo hay muchas fiestas de musulmanes. A mi me gusta todo de mi pueblo. Tengo allí muchos amigos a los que echo de menos y tengo una novia muy bonita*

*Cuando tenía 7 años, iba a leer siempre a la escuela y después a jugar al fútbol con los amigos. ¡Jugábamos mucho! Me gustaba mucho jugar a hacer carreras, a la Play Station o al tenis*

Abdeslam empezó a trabajar con 13 años en un taller como soldador. Los domingos siempre que podía iba al cine.

Vino a España porque no ganaba mucho dinero en el taller. Ahora trabaja de soldador y todas las tardes va a aprender español.

Abdeslam se ríe mucho. Es una persona alegre.



## Historias de vida

### Me llamo Chernó

Soy de Gambia.

Me encanta la música



Cherno tiene 20 años. Es de Fatoto, un pueblo de Gambia de unos 600 habitantes. Allí trabajaba haciendo fotos a la gente y fotos de bodas y fiestas. También trabajaba de disjockey en la discoteca y jugaba al fútbol. Lo más importante para él era jugar al fútbol.

*“En Fatoto tenemos 8 equipos de fútbol pero el equipo en que yo juego se llama Fatoto United. Casi todo el equipo es de mi familia porque estoy con 3 hermanos. Somos 4 hermanos en este equipo y además el hijo de mi hermana también está con nosotros en el equipo y mi colega. El equipo es grande. En Kantora ganamos 4 copas”.*

*“Yo quería jugar en el Fatoto United desde que era pequeño pero mi padre no me dejaba jugar. Pero tengo un hermano que me llevaba siempre al campo del Fatoto United. Al final mi padre me dejó jugar. Él me dijo que es mi problema. Entonces yo seguí jugando con mis hermanos grandes en el equipo hasta que ellos lo dejaron y yo seguí con mis hermanos pequeños”.*



Para Chernó, venir a España ha sido una aventura más de su juventud. Dos de sus hermanos viven en España desde hace unos años y querían que Chernó viniera también para aquí. Le enviaron unos papeles y un contrato. Esos papeles estaban a nombre de su hermano pero Chernó se parece a su hermano, se hizo pasar por él y le dieron el visado para venir.

En realidad, solo piensa en el fútbol y en la música. Su sueño es jugar al fútbol y ser artista, cantar, grabar discos o ser un gran disjockey. Le encanta el Reggae y su ídolo es Glen. Sus amigos le llaman Glen porque canta canciones de Glen. Mucha gente no sabe su nombre verdadero.

A Chernó le gustaría volver a Fatoto pero sus hermanos no están de acuerdo.

Aquí también tiene muchos amigos, juega al fútbol, va a la discoteca, baila mucho y tiene éxito con las chicas.



## Historias de vida

### Me llamo Fakory

#### Soy de Mali

#### Hay que trabajar mucho

Fakory tiene 26 años. Es de un barrio de la capital, Bamako, que se llama Sabalbugu.

En Mali aprendía oficios: mecánico, fontanero. No quiere trabajar de peón. *“Si no eres oficial de primera te respetan poco en el trabajo”*

Quiere obtener títulos aquí como los que tenía en su país. Quiere sacar el carnet de conducir para conducir trailers y viajar. Le han ayudado a redactar curriculums y los ha llevado a talleres, oficinas de trabajo temporal, internet, etc.

Trabajó en una fábrica de semillas y ahora trabaja temporalmente como mecánico de barcos.

No fue nunca a la escuela. Sólo fue algún tiempo a aprender el Corán.

*Ahora no puedo casarme. Tengo la vida que es un desastre. No tengo trabajo fijo y no soy oficial.*

*Hoy estoy trabajando y mañana no sé si trabajaré.*



Tenía una novia, pero hace dos años murió en un accidente de coche. Tengo muchos conocidos pero solo tengo un amigo.

A Fakory no le gusta la discoteca, ni sale al cine. Escucha música en casa. *“No se puede gastar dinero”*. Vive con un hermano. Tiene otros dos hermanos en Mali. Les llama de vez en cuando, pero no quiere volver.

*“Esto es para vivir y trabajar, ganar dinero con un trabajo fijo. Si yo tengo la vida mejor aquí, me quedaré aquí. Si tuviera mucho dinero me iría allí para montar un negocio como una tienda de material de fontanería”*.

Echa de menos la vida de la gente en su país. Sentarse con los amigos en la puerta de la casa y charlar con ellos y con la gente que pasa.





## Historias de vida

### Me llamo Modibo

Soy de Mali

Me gusta mucho salir con los amigos



*“Mi pueblo se llama Calasa. Es un pueblo de Siby. Tiene muchos campos”*

Modibo tiene 19 años y llegó a España hace dos años (2004) en un avión desde Francia. Modibo vino a España para trabajar y ganar mucho dinero. En su país trabajaba a veces conduciendo una furgoneta (sin carné).

Le gusta Mataró y se lo pasa muy bien.

*“Lo que más me gusta son los fines de semana, ir a la discoteca, los amigos...”*

*No he tenido problemas de racismo. Hay alguna gente pero los demás no”.*

*Cuando tenga mucho dinero volveré para hacer una casa bonita y poner una tienda de ropa”.*

En la escuela donde estudia español siempre quiere trabajar con él. A Modibo le gustan mucho los ordenadores, y le gustaría comprarse uno, pero son muy caros.



### Me llamo Wally

Soy de Senegal

Quiero traer a mi familia para España



Wally es un senegalés que lleva viviendo en Mataró 13 años. Es de un pueblo que se llama Daloto, está casado y tiene dos hijos. Su hijo tiene 14 años y se llama Ansoumane y su hija tiene 11 y se llama igual que su abuela: Yamana. Ellos están en África, pero él quiere traerlos a España porque les echa mucho de menos. La última vez que les vio fue hace 5 años.

*“Quiero traerlos para España pero si no tienes un contrato largo no puedes traerlos. No me hacen contrato ahora y además me ha caducado el permiso de residencia. He gastado mucho dinero con un marroquí que tiene oficina para arreglar papeles de emigrantes pero no me ha arreglado los papeles y siempre pide más dinero”*

Wally estuvo trabajando hasta el 2000 haciendo trabajos temporales: en la viña, como paleta, en las aceitunas... Cuando vivía en Daloto tenía un negocio. *“Era una tienda donde vendía de todo: comida, ropa, herramientas, armas de caza...”*

Aunque la vida en España le gusta, a veces ha pasado malos momentos. Estuvo trabajando mucho tiempo, aguantando el dolor y las molestias de una hernia. Pero no tenía papeles y creía que en el hospital no le atenderían.

*“Tenía una hernia y me decían que no podía ir al hospital y operarme. No sabía que podía hacerlo”* Por fin, en el 2001 pudo operarse.

Ahora es su madre la que está enferma. Wally la llama por teléfono para hablar con ella y le envía mucho dinero para que se cuide. *“Siempre llora”* -dice-.

Wally quiere volver algún día a su pueblo y tiene un sueño para el futuro:

*“Me gustaría hacer una casa y montar una tienda mejor”*

