

VIVIR CON UNA LESIÓN DE LA MÉDULA ESPINAL

**Algunos caminan, yo ruedo.  
Veamos por qué.**



International Center for Spinal Cord Injury  
at Kennedy Krieger Institute



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION  
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

## **Agradecimientos**

Escrito por:

Janet Dean, MS, RN, CRNP y Emily Montag, MS, CCLS del Kennedy Krieger Institute

Queremos agradecer a nuestras familias, pacientes y el personal del Kennedy Krieger Institute por su asesoramiento para preparar este libro. Gracias a nuestros pacientes y familias por aportar fotos maravillosas.

Crédito de la foto de portada:

Jason Putsche Photography

Crédito del título:

Mary Jo Elmo MS, RN, ARNP

Producido por:

Patricia E. Correa, Sheila Fitzgibbon y Bernadette Mauro de la Fundación de Christopher & Dana Reeve

Edad de lectura recomendada: de 6 a 12 años

Esta guía se ha preparado sobre la base de bibliografía científica y profesional. Se presenta para fines educativos; no se debe interpretar como diagnóstico médico ni como consejos de tratamiento. Consulte a un médico o a un proveedor de atención médica apropiado si tiene preguntas específicas a su situación.

---

## **Fundación de Christopher & Dana Reeve**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Teléfono: 973-379-2690

Línea gratuita: 800-539-7309

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

# ÍNDICE

Bienvenido.....	4
La médula espinal .....	5
Espacio de actividad--Colorea la médula espinal .....	5
¿Qué hace la médula espinal?.....	6
¿Qué causa una lesión de la médula espinal? .....	7
¿Qué es una lesión de la médula espinal?.....	8
Rehabilitación.....	9
¿Qué significa ser independiente?.....	10
Manos que ayudan.....	11
Equipos adaptados .....	12
Cómo moverse .....	12
Actividades diarias.....	13
Accesibilidad.....	14
Juguemos .....	16
Actividades y deportes adaptados.....	18
Espacio de actividad--Dibújate haciendo tu actividad favorita .....	21
Cambios después de una lesión de la médula espinal .....	22
Espacio de actividad--Marca con un círculo tus sentimientos.....	22
Cómo buscar apoyo .....	23
Espacio de actividad--¿Quién está en tu equipo de apoyo? .....	23
Vida cotidiana.....	24
Vivir con una lesión de la médula espinal.....	27
Espacio de actividad--Todo sobre mí .....	27
Detrás de escena .....	28
Lo que debes saber... Niveles y funciones de la médula espinal.....	28
Lo que debes saber... Tipos de lesión de la médula espinal .....	29
Lo que debes saber... Acerca de los cambios después de una lesión de la médula espinal ..	30
Recursos.....	32

Es posible que estés leyendo este libro porque tú, un amigo o un familiar tienen una lesión de la médula espinal, o quizás simplemente quieras aprender más. Sea cual sea el motivo por el que estás aquí, bienvenido.

Al leer este libro, conocerás a niños y adultos que viven con lesión de la médula espinal. Todos están entusiasmados con la idea de contarte un poco sobre ellos.



Cuando veas un aviso de "Espacio de actividad", puedes tomarte un recreo y hacer una actividad divertida.



Al final del libro hay una sección que se llama "Detrás de escena". Esta sección brinda más información sobre la médula espinal, la lesión de la médula espinal y los efectos en el cuerpo.

# La médula espinal

¿Alguna vez has escuchado hablar de la médula espinal?

Todos nacen con una médula espinal. ¡Tú tienes una, tus padres tienen una y tus amigos también!

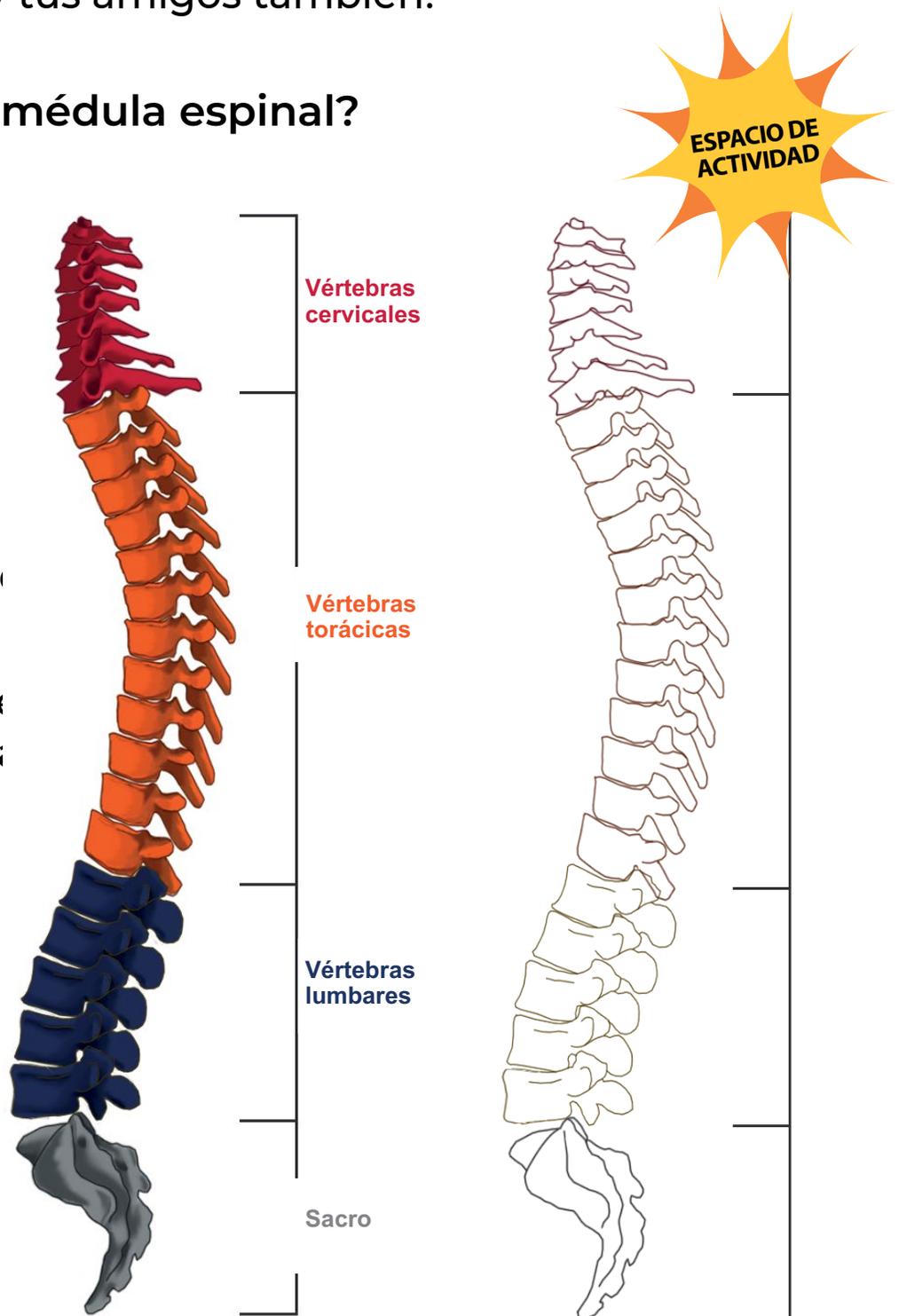
¿En dónde está la médula espinal?

Está en la espalda.

No puedes verla porque está en el interior del cuerpo.

La médula espinal tiene cuatro secciones. Cada sección envía mensajes a diferentes partes del cuerpo.

Colorea las secciones de la médula espinal.



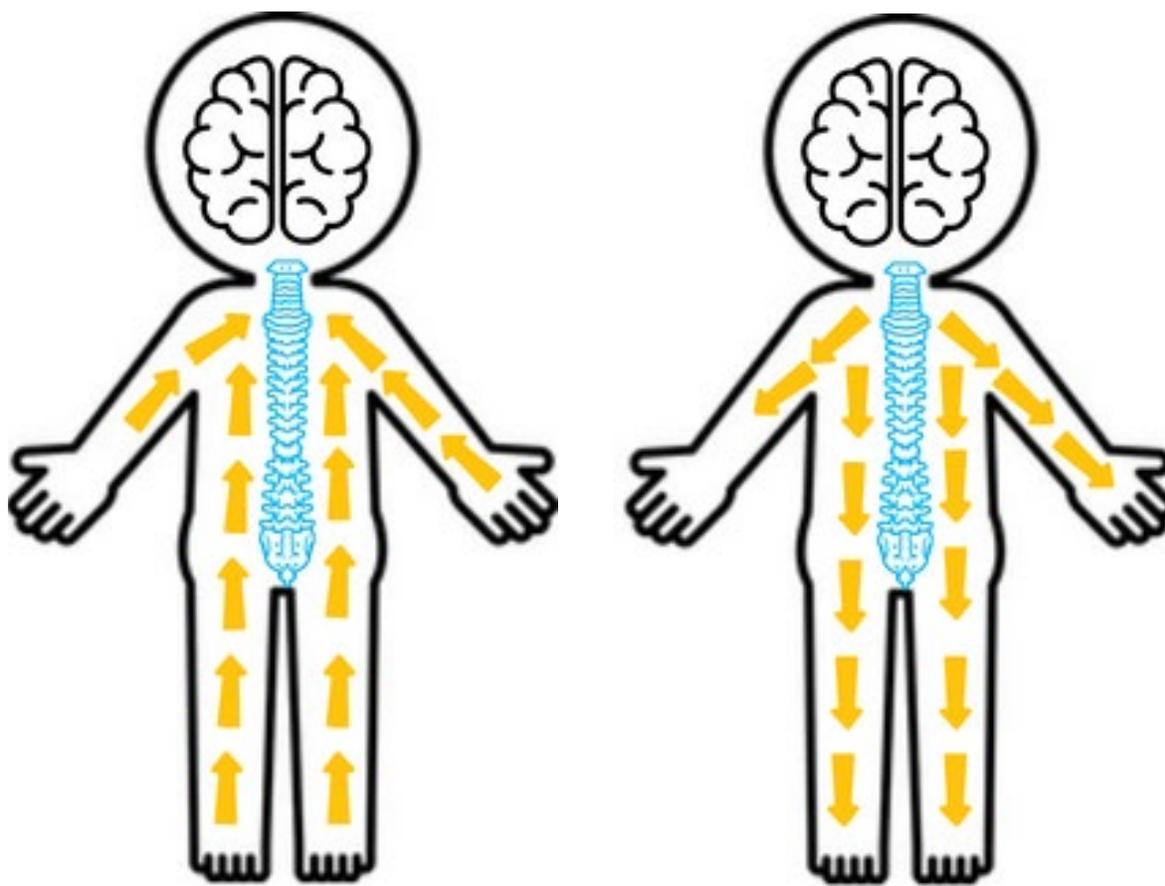
## ¿Qué hace la médula espinal?

La médula espinal es una parte muy importante del cuerpo; ¡tiene un trabajo muy grande!

El trabajo de la médula espinal es enviar mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.

¡Los mensajes del cerebro le dicen a tu cuerpo cómo mover los brazos, caminar e incluso cómo jugar!

Otros mensajes le dicen al cerebro qué siente tu cuerpo, por ejemplo, calor y frío, áspero o suave, y el dolor si te lastimas.



# ¿Qué causa una lesión de la médula espinal?

Hay diferentes motivos por los que podría ocurrir una lesión de la médula espinal. La mayoría de las lesiones de la médula espinal son provocadas por accidentes o enfermedades. Algunos niños nacen con lesión de la médula espinal.



Tengo mielitis transversa.



Tengo mielitis flácida aguda.



Tengo un tumor que lesionó mi médula espinal.



Nací con lesión de la médula espinal.



Yo tuve un accidente.

# ¿Qué es una lesión de la médula espinal?

Cuando la médula espinal se lastima, tiene dificultades para enviar mensajes entre el cerebro y el cuerpo. Esto se llama "lesión de la médula espinal".

Algunas personas tienen problemas para mover las piernas o para pararse. Otras personas tienen problemas para mover los brazos o las manos, lo que les dificulta hacer cosas como beber de un vaso.



Algunas personas tienen dificultades para respirar; cada lesión es diferente.

Para aprender a vivir con una lesión de la médula espinal, la mayoría de las personas van a **rehabilitación**.



# Rehabilitación

La palabra **rehabilitación** es una palabra grande; veamos qué significa.

La rehabilitación es un lugar en donde terapeutas, doctores y enfermeras trabajan juntos para ayudar a las personas con lesiones de la médula espinal y a sus familias a conocer más sobre la lesión de la médula espinal y aprender nuevas formas de hacer las cosas que son importantes para ellos.



Durante la rehabilitación, las personas van a **terapia** para ser más fuertes y para aprender cómo mover el cuerpo y mantenerlo sano.

También aprenden nuevas formas de ser **independientes**.



## ¿Qué significa ser independiente?

Algunos podrían pensar que ser **independiente** significa hacer todo solo. Pero todos necesitamos un poco de ayuda, ¿verdad?

Ser independiente significa probar nuevas formas de hacer las cosas y hacer todo lo que puedas solo.

También significa saber que está bien y es importante pedir ayuda cuando la necesitas.



Un voluntario me ayuda a bajar la montaña esquiando.



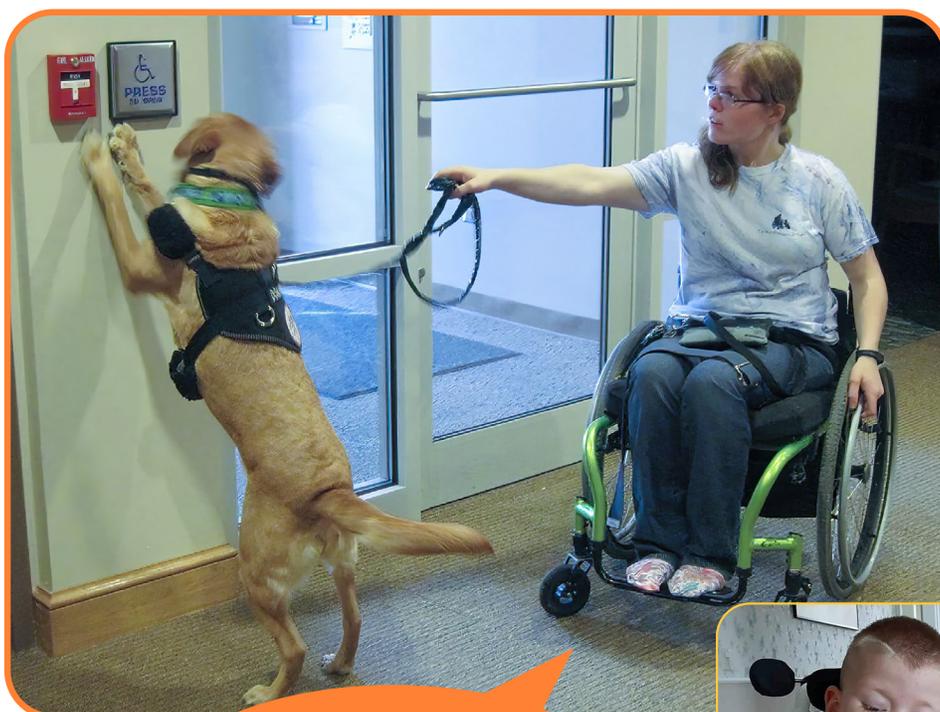
Mi familia me ayuda a prepararme por la mañana.

¿Debo ayudar a una persona con una lesión de la médula espinal u otra discapacidad?

Solo si la persona pide ayuda. No asumas que alguien necesita ayuda. Quizás tenga su propia manera de hacer las cosas.

## Manos que ayudan

Es posible que algunas personas con lesión de la médula espinal necesiten un par de manos adicionales que les ayuden con las actividades cotidianas, como prepararse para ir a la escuela, usar el baño o jugar un juego. Los perros de asistencia también pueden ayudar.



Mi hermano menor me da una mano para ayudarme a comer.

No todas las manos que ayudan son manos humanas. Mi perro de asistencia, Teddie, me abre las puertas.



Otra forma en que las personas pueden ser más independientes es mediante el uso de **equipos adaptados**.

# Equipos adaptados

## Cómo moverse

La mayoría de las personas no tienen que pensar cómo se van a mover y trasladarse a otros lugares.

Una persona con una lesión de la médula espinal podría utilizar diferentes tipos de equipos como, por ejemplo, sillas de ruedas, muletas u órtesis para las piernas que le ayudan a moverse.



**¿Puedo tocar la silla de ruedas u otro equipo adaptado de una persona?**

No, a menos que la persona te lo pida o te dé permiso. Es importante recordar que todas las personas tienen un espacio personal. La silla de ruedas o las muletas de una persona son parte de su espacio personal.

# Equipos adaptados

## Actividades diarias

Existen muchas herramientas prácticas que pueden ayudar a las personas a ser más independientes en las actividades diarias.

Según cómo sea el día o qué disfrute hacer una persona, hay muchas herramientas diferentes para ayudarle.



Agarro lo que necesito con mi alcanzador de objetos.



Los equipos adaptados me permiten alimentarme solo.



Mi lavabo es más bajo y no tiene mueble para que pueda desplazarme debajo de este.



El bebé puede montar en la silla salvaescaleras con su papá.

# Accesibilidad

La accesibilidad significa asegurarse de que todos, con cualquier capacidad, puedan sumarse sin barreras. Existen muchas formas de hacer el mundo más accesible para todos.

Me desplazo con mi silla de ruedas por una rampa para subir y bajar de mi automóvil.



Tenemos una rampa muy larga para entrar a casa.



Como no puedo mover los brazos, uso la voz y mi puntero bucal para trabajar en la computadora y hacer cosas tales como encender y apagar las luces.



Los rebajes de la acera hacen el barrio más accesible para todos.





**Conduzco mi auto sentada en mi silla de ruedas y uso las manos en vez de los pies para frenar y acelerar.**



**Mi bus escolar tiene un ascensor para que pueda ir a la escuela en mi silla de ruedas.**

# Juguemos

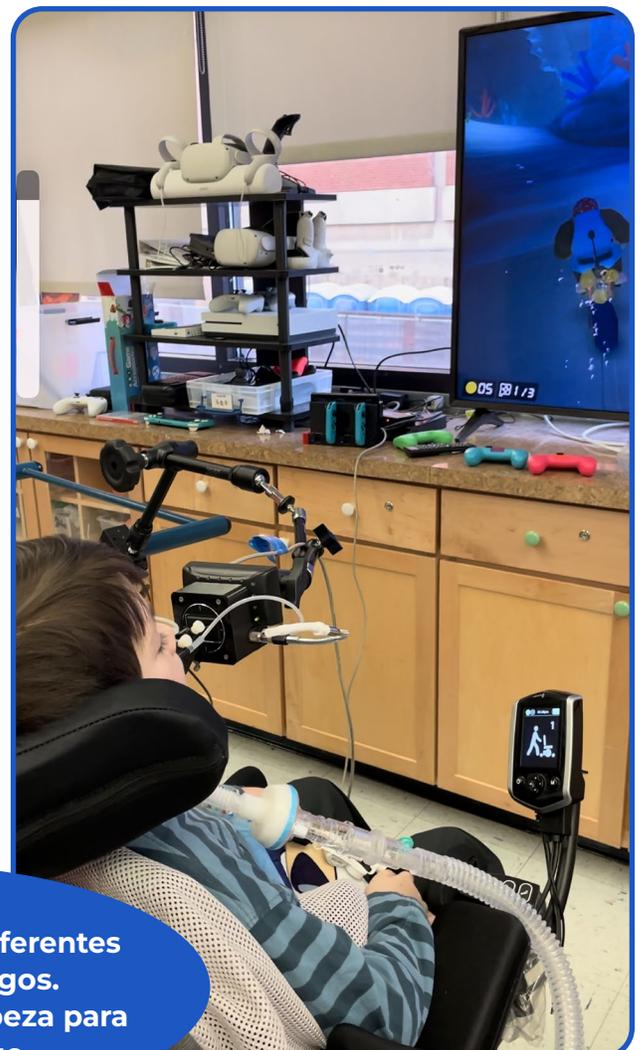
¿A quién no le gusta jugar, verdad? ¡Existen muchos equipos adaptados, consejos y trucos para que todos puedan jugar!

No todas las personas con lesiones de la médula espinal juegan de la misma forma o disfrutan de las mismas cosas. ¡Todos tienen diferentes intereses!

**Veamos cómo juegan algunos niños.**



**Pintar me permite expresarme.**



**Hay muchas formas diferentes de jugar videojuegos. Yo uso la boca y la cabeza para controlar el juego.**



No puedo mover los brazos ni las piernas, entonces pinto con un "puntero bucal" que sostengo con los dientes.



Uso mi bipedestador para tocar la batería.

# Actividades y deportes adaptados

Existen muchos deportes y actividades adaptados para las personas con discapacidades.

Ser activo es una excelente manera de mantenerse fuerte, mejorar la autoconfianza y conocer a otras personas con lesiones de la médula espinal.





# Actividades y deportes adaptados





A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in orange, intended for drawing or activity.

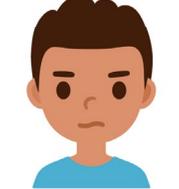
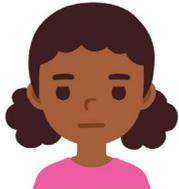
**¡Dibújate haciendo tu actividad favorita!**

# Cambios después de una lesión de la médula espinal

Aunque la lesión de la médula espinal puede provocar muchos cambios en la forma en que funciona el cuerpo, no cambia quién es la persona ni cómo piensa.

Puede hablar, reír, ir a la escuela o al trabajo y divertirse. Puede seguir preocupándose por su familia y amigos, y aún necesita personas que se preocupen por ella.

Vivir con una lesión de la médula espinal o tener a una persona cercana que vive con una lesión de la médula espinal puede despertar muchos sentimientos diferentes.

 contenta	 feliz	 triste	 asustado	 tímida
 culpable	 enojada	 fastidiado	 relajada	 confundido
 sorprendida	 llorando	 aburrida	 cansada	 indignado

Me siento graciosa.



**Marca con un círculo cómo te sientes** cuando piensas en la lesión de la médula espinal. Puedes tener muchas emociones; marca todas las que quieras.

# Cómo buscar apoyo

Es importante recordar que no estás solo. Hay muchas personas en tu vida que pueden escucharte, ofrecerte apoyo y ayudarte a comprender estos sentimientos.

Tu equipo de apoyo podría incluir a familiares, amigos, terapeutas, maestros, doctores o enfermeras, consejeros u otras personas con lesión de la médula espinal.



¿Quién está en mi equipo de apoyo?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# Vida cotidiana

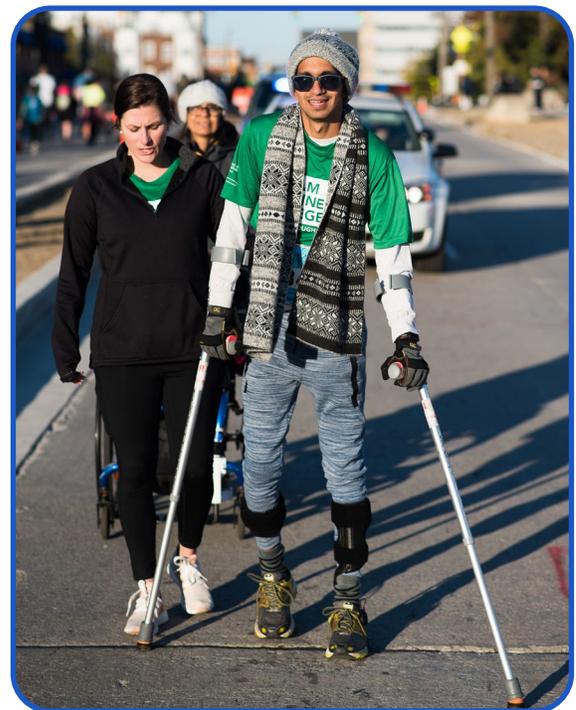
A las personas con lesión de la médula espinal les gusta hacer muchas cosas. Van a la escuela o al trabajo, conducen un auto, viajan, hacen nuevos amigos y hacen actividades con su familia.

A veces, puede ser difícil descifrar cómo hacer algo de una forma nueva. Conocer a otras personas con lesión de la médula espinal u otras discapacidades puede ser una excelente manera de llegar a comprender las cosas.



## Cómo preguntarle a alguien sobre su lesión de la médula espinal.

Si conoces a una persona con una lesión de la médula espinal, está bien preguntarle sobre su lesión de una manera cordial. No está bien hacer preguntas personales como, por ejemplo, cómo va al baño. Es importante recordar que es la persona quien decide qué quiere compartir contigo.



Crédito de la foto: Leisa Thompson



# Vivir con una lesión de la médula espinal

Como puedes ver en este libro, con determinación, un espíritu aventurero, equipos adaptados y un poco de ayuda de los demás, las personas con lesión de la médula espinal llevan vidas felices y activas.

La mejor parte es que cada uno decide qué le resulta importante y cómo quiere vivir su vida.

## TODO SOBRE MÍ



Mi nombre es \_\_\_\_\_ y tengo \_\_\_\_\_ años.

La palabra que mejor me describe: \_\_\_\_\_

Cosas en las que soy bueno: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cosas para las que necesito ayuda: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi superpoder es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Algo importante que recordar sobre la lesión de la médula espinal es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuando crezca, quiero: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Lo qué debes saber... Niveles y funciones de la médula espinal

¿Alguna vez escuchaste a alguien decir que tiene una **lesión de la médula espinal en C5** o una **lesión de la médula espinal en T8** y te preguntaste qué significa eso? Bueno, veamos qué significa eso.

La **médula espinal** es un conjunto de células llamadas **neuronas** que empiezan en el cerebro y bajan hasta la espalda. Estas neuronas están conectadas con muchos nervios que recorren todo el cuerpo. Los nervios llevan mensajes hacia y desde el cerebro mediante diminutas **señales eléctricas** que le dicen al cuerpo cómo moverse y sentirse.

La médula espinal está en el interior del **conducto vertebral**, rodeada de vértebras, ligamentos y músculos para mantenerla fuerte.

Hay 4 partes de la médula espinal que reciben sus nombres de las **vértebras** que las rodean. Cada vértebra tiene una letra y un número que indica el nivel de la lesión de la médula espinal.

La **médula espinal cervical (C)** está numerada de **C1 a C7**. La médula espinal cervical envía señales a los músculos que mueven los brazos, la espalda y las piernas. También lleva señales a un músculo grande llamado el diafragma que te ayuda a respirar.

La **médula espinal torácica (T)** está numerada de **T1 a T12**. La médula espinal torácica envía señales a los músculos de la espalda que se utilizan para pararse y tener equilibrio y para mover las piernas y los pies. Esta parte también envía señales a los músculos abdominales que te ayudan a respirar y toser.

La **médula espinal lumbar (L)** está numerada de **L1 a L5**. La médula espinal lumbar envía señales a los músculos que mueven las caderas, las piernas y los pies.

La **médula espinal sacra (S)** está numerada de **S1 a S5**. La médula espinal sacra envía señales a los músculos de las piernas y a los músculos que se usan para ir al baño.

# Lo qué debes saber... Tipos de lesión de la médula espinal

Existen palabras para describir una lesión de la médula espinal.

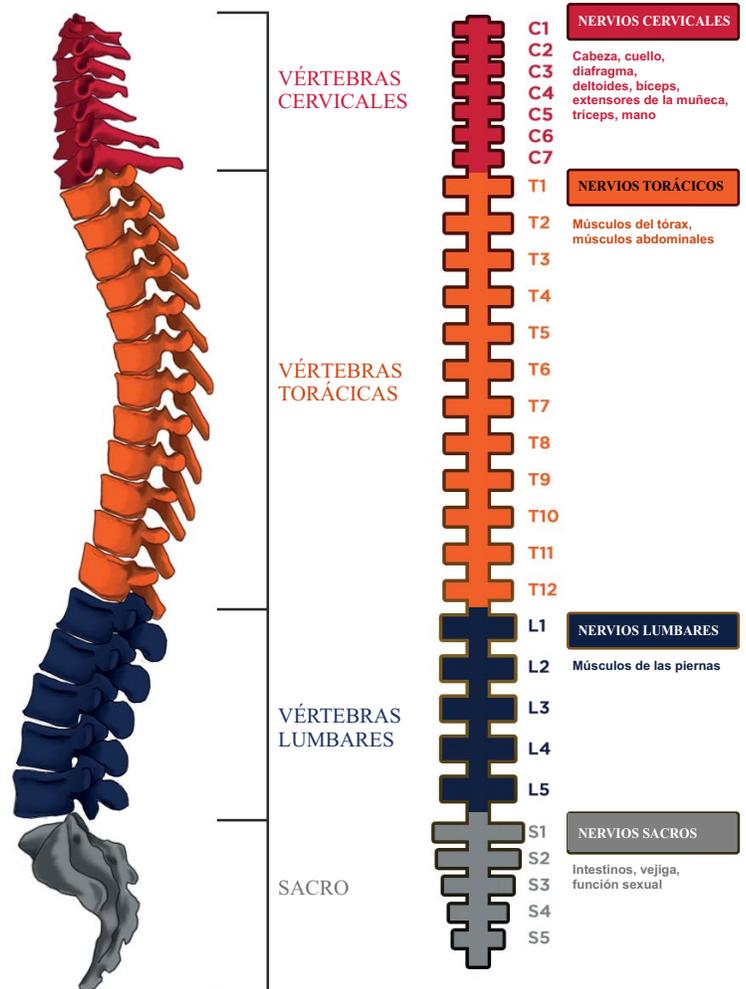
**Cuadriplejía o tetraplejía:** Una lesión a nivel del cuello o médula espinal cervical. Las personas con cuadriplejía tienen dificultades para moverse y sentir los brazos y las piernas. Algunas personas tienen dificultad para respirar y necesitan una máquina que se llama respirador o marcapasos diafragmático para que les ayude a respirar.

**Paraplejía:** Una lesión a nivel de la espalda o médula espinal torácica e inferior. Las personas con paraplejía tienen brazos fuertes, pero tienen dificultad para mover y sentir la mitad inferior del cuerpo y ambas piernas.

También hay palabras para describir qué cantidad de señal puede transmitirse a través de la médula espinal lesionada.

**Lesión completa de la médula espinal:** No se puede transmitir ninguna señal del cerebro para movimiento o sensibilidad a través del nivel de la lesión de la médula espinal.

**Lesión incompleta de la médula espinal:** Se pueden transmitir algunas señales para movimiento o sensibilidad desde el cerebro a través del nivel de la lesión de la médula espinal.



*Crédito: Miguel A. Najarro*

# Lo qué debes saber... Acerca de los cambios después de una lesión de la médula espinal

Después de una lesión de la médula espinal, cambia la forma en que funciona el cuerpo. Conozcamos algunos de estos cambios.

## Disreflexia autonómica

¿Has escuchado a alguien hablar de disreflexia autonómica y te has preguntado qué significa? La disreflexia autonómica es algo que les sucede a las personas con una lesión completa o incompleta de la médula espinal a nivel de T6 o superior. No pueden sentir partes del cuerpo y quizás no saben que algo anda mal, pero el cuerpo sí lo sabe y envía una alerta, la disreflexia autonómica. Esta puede señalar la necesidad de usar el baño, que la órtesis está muy ajustada, que hay una infección, ¡o que hay que cortar las uñas de los dedos de los pies! Las primeras señales generalmente son sentir calor y que la cara se ponga roja. A algunas personas se les pone la piel de gallina. Otra señal es un dolor de cabeza que comienza leve y luego empeora. Cuando una persona tiene alguno de estos signos, es posible que necesite ayuda para descubrir qué es lo que está mal y ocuparse de ello. La disreflexia autonómica puede terminar siendo una emergencia si se la ignora.

## Espasmos musculares

Un espasmo muscular es cuando un músculo se mueve por sí mismo. Un espasmo puede parecer como un tirón o un salto en los brazos o piernas. Los espasmos musculares ayudan a que los músculos se mantengan fuertes y a veces pueden ayudar a levantarse o caminar.



## Control de la temperatura

En el verano, las personas con lesión de la médula espinal a menudo necesitan ayuda extra para mantenerse frescas, particularmente cuando juegan afuera. Eso no quiere decir que no pueden jugar afuera; solo significa que podrían necesitar una botella exprimible, un ventilador o un paño frío alrededor del cuello para mantenerse frescos. En invierno, es bueno vestirse con capas para mantener la temperatura adecuada.



### **Alivios de la presión**

Cuando una persona no se puede mover o no puede sentir con facilidad, deberá hacer algo que se conoce como alivio de la presión para mantener la piel sana. La mayoría de las personas cambian de posición al inclinarse hacia adelante o de costado cuando están sentadas inmóviles. Las personas que usan sillas de ruedas eléctricas inclinan la silla hacia atrás.



### **Dolor neuropático**

El dolor neuropático generalmente se produce por debajo del nivel de la lesión de la médula espinal. Algunas personas lo describen como la sensación que se tiene cuando se te duerme

una pierna o un brazo. Otras personas comentan que se siente un dolor agudo o como un ardor. Existen medicamentos que pueden ayudar a que este dolor mejore.

### **Uso del baño**

¡¡Simplemente digamos que todos hacemos pis y caca!! Algunas personas pueden necesitar herramientas de asistencia como una sonda después de una lesión de la médula espinal.



### **Tener hijos**

Quizás te preguntes si una persona con una lesión de la médula espinal puede tener un bebé o engendrar un niño. La respuesta es sí, puede.



## Información general sobre parálisis y lesión de la médula espinal

**Centro Nacional de Recursos para la Parálisis de la Fundación de Christopher & Dana Reeve**

[www.Paralisis.org](http://www.Paralisis.org) | 800-539-7309

**Asociación Neuroinmune Rara de Siegel** *(en inglés)*

<https://wearesrna.org> | 855-380-3330

**Red de información sobre lesión de la médula espinal**

<https://www.uab.edu/medicine/sci/informacion-en-espanol> |  
205-934-3450

**Unite 2 Fight Paralysis (Unidos para luchar contra la parálisis)**  
*(en inglés)*

[www.u2fp.org](http://www.u2fp.org) | 888-564-2228

## Deportes, juego y pasatiempos adaptados

**Able Gamers** *(en inglés)*

<https://ablegamers.org>

**Easterseals** *(Haga clic en el botón "Traslate" en la parte superior)*

<https://www.easterseals.com>

## Recursos en Internet

**Hospital Craig**

<https://craighospital.org/es/spinal-cord-injury-resource-library>

**elearnSCI.org** *(Haga clic en el botón superior para español)*

<https://www.elearnsoci.org/>

## Crianza con una discapacidad

**Centro Nacional de Investigación para Padres con Discapacidades**

<https://heller.brandeis.edu/spanish/parents-with-disabilities/about/index.html>

**Crianza con LME de la Fundación Spinalis** *(en inglés)*

<https://sciparenting.com/about-us>

## Recursos educativos

**Fundación de Christopher & Dana Reeve: Ser padres con parálisis.**  
<https://www.christopherreeve.org/wp-content/uploads/2024/04/Parenting-Booklet-Spanish-Accessible.pdf>

**Instituto Kennedy Krieger: Una guía para el personal escolar que trabaja con alumnos con lesiones de la médula espinal.** (en inglés)  
<https://www.kennedykrieger.org/sites/default/files/library/documents/community/specialized-health-needs-interagency-collaboration-shnic/guide-school-personnel-spinal-cord-injuries.pdf>

## Libros para adultos

**Being Heumann: An Unrepentant Memoir of a Disability Rights Activist** (Ser Heumann: memorias impenitentes de una activista por los derechos de las personas con discapacidad) de Judith Heumann y Kristen Joiner (2021)

**How I Roll: Life, Love, and Work After a Spinal Cord Injury** (Cómo me muevo: vida, amor y trabajo después de una lesión de la médula espinal) de J. Bryant Neville (2012)

**Just One of the Kids: Raising a Resilient Family When One of Your Children Has a Physical Disability** (Solo uno de los niños: criar una familia resiliente cuando uno de sus hijos tiene una discapacidad física) de Kay Harris Kriegsman y Sara Palmer (2013)

**Look Both Ways** (Mirar a ambos lados) de Brooke Ellison (2021)

**Mindfulness for Carers: How to Manage the Demands of Caregiving While Finding a Place for Yourself** (Conciencia plena para cuidadores: cómo manejar las exigencias del cuidado y al mismo tiempo encontrar un lugar para uno mismo) de Cheryl Rezek. (2015)

**Guía de Recursos sobre la Parálisis** Fundación de Christopher & Dana Reeve (2023). Descarga gratuita disponible en <https://christopherreeve.org/Guia>.

**Spinal Cord Injury: A Guide for Living** (Lesión de la médula espinal: una guía para la vida) de Sara Palmer, Kay Harris Kriegsman, y col. (2008)

**Spinal Cord Injury and the Family: A New Guide** (La lesión de la médula espinal y la familia: una nueva guía) de Michelle J. Alpert, MD, Saul Wisnia, y col. (2008)

**Yes, You Can!: A Guide to Self-Care for Persons with Spinal Cord Injury. (¡Sí, tú puedes!: una guía para el autocuidado para personas con lesión de la médula espinal)** Cuarta edición. Editado por Stephen P. Burns, MD y Margaret C. Hammond, MD. (2009). Descarga gratuita disponible en Paralyzed Veterans of America [www.pva.org](http://www.pva.org).

## Libros para niños

### Preescolar

**The Abilities in Me: Spina Bifida** (Mis capacidades: espina bífida) de Gemma Keir (2020)

**Dad has a Wheelchair** (Papá tiene una silla de ruedas) de Ken Jasch (2014)

**Mama Zooms** (Con mamá salimos zumbando) de Jane Cowen-Fletcher (1995)

**We Can Go Anywhere: My Adventures on Daddy's Chair** (Podemos ir a cualquier parte: mis aventuras en la silla de papá) de Glen Dick (2016)

### Edad escolar

**Alfredo's Magic Wand: A Children's Book About Acute Flaccid Myelitis** (La varita mágica de Alfredo: un libro infantil sobre la mielitis flácida aguda) de Rachel Scott y Laura Grimmer (2021)

**Ali and the Sea Stars** (Ali y las estrellas de mar) de Ali Stroker (2022)

**All The Way to The Top: How One Girl's Fight for Americans with Disabilities Changed Everything** (Todo el camino hasta la cima: cómo la lucha de una niña por los estadounidenses con discapacidades cambió todo) de Annette Bay Pimentel (2020)

**Dr. Dinoh's Kids: A Learning and Activity Book for Pediatric Spinal Cord Injury** (Los niños del Dr. Dinoh: un libro de aprendizaje y actividades para la lesión de la médula espinal pediátrica) de Jennifer Wu, MD (2023)

**Ed Roberts: Father of Disability Rights** (Ed Roberts: el padre de los derechos de las personas con discapacidad) de Diana Pastora Carson (2013)

**Gus Wheelchair Races** (Las carreras de Gus en silla de ruedas) de Tracilyn George (2024)

**Just Ask!: Be Different, Be Brave, Be You** (¡Simplemente pregunta!: sé diferente, sé valiente, sé tú mismo) de Sonia Sotomayor (2019)

**Making a Difference** (Marcando la diferencia) (serie Young Change Makers) de Stacy C. Bauer (2021)

**No Time for the Moon** (No hay tiempo para la luna) de Eric Arnold y Diane Roston. Descarga gratuita de la Asociación Neuroinmune Rara de Siegel en: <https://wearesrna.org/no-time-for-the-moon>

**The Chance to Fly** (La posibilidad de volar) de Ali Stroker y Stacy Davidowitz (2021)

**We Move Together** (Nos movemos juntos) de Kelly Fritsch, Anne McGuire y Eduardo Trejos (2021)

## Adolescentes

**Demystifying Disability: What to Know, What to Say, and How to be an Ally** (Cómo desmitificar la discapacidad: qué hay que saber, qué decir y cómo ser un aliado) de Emily Ladau (2021)

**Rolling Warrior: The Incredible, Sometimes Awkward, True Story of a Rebel Girl on Wheels Who Helped Spark a Revolution** (Guerrera sobre ruedas: la increíble y a veces difícil historia real de una niña rebelde sobre ruedas que ayudó a provocar una revolución) de Judith Heumann con Kristen Joiner (2021)

**Spinal Cord and Nerves: Injury, Illness, and Health** (Médula espinal y nervios: lesión, enfermedad y salud) de Steve Parker (2009)

**The Oracle Code: A Graphic Novel** (El código oráculo: una novela gráfica) de Marieke Nijkamp (2020)



---

International Center for Spinal Cord Injury  
at Kennedy Krieger Institute



**Estamos para ayudar.  
¡Aprende más hoy mismo!**

**Instituto Kennedy Krieger**

Centro Internacional para  
Lesión de la Médula Espinal  
801 North Broadway  
Baltimore, MD 21205  
Teléfono: 443-923-9230  
Número gratuito: 888-923-9222  
[KennedyKrieger.org](http://KennedyKrieger.org)  
[SpinalCordRecovery.org](http://SpinalCordRecovery.org)

**Fundación de  
Christopher & Dana Reeve**

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
Teléfono: 973-379 2690  
Número gratuito: 800-539 7309  
[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)  
[Paralisis.org](http://Paralisis.org)

---

Esta publicación es financiada por la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés) como parte de una adjudicación de asistencia financiera que asciende a \$10.000.000 con 100% de financiación de la ACL/HHS. Los contenidos corresponden a los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de la ACL/HHS ni del gobierno de los EE. UU., ni implican un aval de estos.