

## Agenda de actividades

### CONCURSO DE RELATOS CORTOS “ÁNGEL GUERRA”:

Organiza Instituciones Penitenciarias en colaboración con la Fundación Canaria Mapfre Guanarteme.  
**Tema:** de libre elección. Las obras han de ser inéditas, no premiadas y escritas en castellano, debiendo adoptar la forma literaria de cuento o relato.  
**Participantes:** podrán participar todas aquellas personadas ingresadas en prisión en centros penitenciarios dependientes de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.  
**Presentación:** todos los relatos deben tener un título y estar firmados con seudónimo. La extensión de cada relato no excederá de 10 folios, con letra de tamaño 12 puntos, en formato DIN A4, a doble espacio y por una sola cara. Se solicitan dos copias impresas y se recomienda adjuntar una copia en soporte digital.  
**Documentación:** los relatos deben ir acompañados de un sobre cerrado en cuyo exterior figure el título del relato y el seudónimo del autor, y que contenga en su interior los datos del autor/a y del centro penitenciario en el que se encuentra: NOMBRE, APELLIDOS, DNI/PASAPORTE Y CENTRO PENITENCIARIO.  
**Premios:** 1er premio de 280 ; 2º premio de 160 ; 3er premio de 80 .  
**Premio al centro penitenciario:** La fundación Mapfre Guanarteme premiará la colaboración equipos docentes, educadores, voluntariado y equipos de coordinación, dotando con material informático y/o educativo por valor de 500 al centro penitenciario que destaque por su participación.  
**Plazo de presentación:** Termina el 11 de enero de 2013.  
Los relatos deben enviarse por correo a:  
Subdirección de Tratamiento  
C.P. de las Palmas “Salto del Negro”  
35017 Las Palmas de Gran Canaria.

### 3ª EXPOSICIÓN NACIONAL “PRESOS DE LAS BELLAS ARTES Y ARTESANÍA”:

La Asociación Templaros de Jumilla celebra en septiembre una exposición en los CP Murcia I y II de cuadros y pinturas de personas internas en Centros Penitenciarios. El tema elegido ha sido “La Aeronáutica Española”, prototipos, personajes y gestas de la aviación española desde sus orígenes, especialmente en el período anterior al inicio de la Guerra Civil Española en 1936.  
Las obras se podían presentar hasta el pasado mes de mayo.  
Se trata de una iniciativa que busca desarrollar actividades artísticas durante el tiempo de privación de libertad, suscitando la creatividad de la población interna, contribuyendo al incremento de actividades en los establecimientos penitenciarios. Se contempla la posibilidad de que en la exposición puedan comercializarse los trabajos mediante donativo; en caso de que la obra encuentre donante, se ingresa la donación al autor/a a través del CP. Además, la Asociación Templarios de Jumilla premiará a tres participantes con material de la mejor calidad que esté en sus posibilidades.

### Club de lectura “El sol sale por el Oeste”, de Canal Extremadura Radio:

Hay que escribir una historia (hasta 120 palabras) sobre uno de estos temas: “Tu aroma perfumado de domingo”, “El semi-fantasma”, “La casa de citas”, “El padrino”. Hace unos meses, este programa de la radio regional vino a la emisora del CP y los autores ganadores leyeron sus textos. ¡Animaos a participar!

### CAMPEONATO DE RÉCORDS DE ATLETISMO:

**Pruebas:** Metros lisos (100 metros, 200 m., 400 m., 800 m., 1500 m., 10000 m.), salto de longitud, triple salto, lanzamiento de peso.  
**Premios:** Todas las personas que superen alguno de los récords (masculinos y femeninos) establecidos en centros penitenciarios a 1 de enero de 2012, recibirán 40 , una medalla, un diploma acreditativo y una de las recompensas establecidas en el artículo 263 del Reglamento Penitenciario.

Para conocer más detalles acerca de las actividades aquí anunciados, consulta con el educador de tu módulo.

## Torneo de fútbol sala



El pasado 16 de junio se disputó un torneo de fútbol sala con 4 equipos: Fundación La Caixa, voluntariado de Cruz Roja, usuarios del Comedor Virgen de la Acogida y una selección de internos del módulo 3.

Se llevó el trofeo la Fundación La Caixa, que traían un buen equipo. El módulo 3 quedó en segundo lugar. El trofeo estuvo muy disputado. Empezó ganando Fundación La Caixa, después la selección del módulo 3 remontó, y en el pitido final estaban empatados a 7 goles. Tuvieron que ir a la prórroga, que fueron cinco minutos más de partido.

Al final se impuso La Caixa por 9 a 7 y se llevaron una bonita copa hecha con globos. Los ganadores tuvieron el detalle de regalar la copa al equipo del módulo 3 para guardarla de recuerdo.

Se originó muy buen rollo entre todos los jugadores y fue muy entretenido. Espero que se vuelvan a repetir campeonatos como éstos o de otro tipo de deportes, para así poder romper la monotonía del módulo.

Muchas gracias al educador del módulo de respeto, Augusto Durán y a todos los colaboradores de esa competición tan divertida y diferente.

Por Nito García

La foto no corresponde al partido. Está tomada de Internet, bajo licencia Creative Commons, Procedente de <http://www.flickr.com/photos/malojavia/3661099840/>, hecha por “malojavio El Saucejo”.

## Aunque

Aunque sientas el cansancio;  
aunque el triunfo te abandone;  
aunque un error te lastime;  
aunque un negocio se quiebre;  
aunque una traición te hiera;  
aunque una ilusión se apague;  
aunque el dolor queme los ojos;  
aunque ignoren tus esfuerzos;  
aunque la ingratitud sea la paga;  
aunque la incompreensión corte tu risa;  
aunque todo parezca nada;  
¡Vuelve a empezar!.

Nito García

Estas postales se han difundido con el objetivo de que las familias y visitas a los Centros Penitenciarios sean conscientes de que introducir droga en prisión no favorece de ningún modo al bienestar ni a la recuperación de los/as internos/as.

No le consigas droga.  
Dañas su salud y alargas su condena.  
No te hagas cómplice de su desgracia.

### ¡PARTICIPA EN PARÉNTESIS!

El equipo de internos e internas que elabora “Paréntesis” quiere contar con vuestra colaboración en este periódico. Vuestros artículos, dibujos, poemas, relatos. Sólo tenéis que dirigirlos a Daniel, el monitor del Taller de Prensa de ADHEX. Paréntesis espera vuestras aportaciones.

# PARÉNTESIS

Núm. 2: SEPTIEMBRE 2012  
Periódico informativo del C.P. Badajoz  
Dep. Legal: BA-116-2012



Taller para dejar de fumar

Pág. 2



Opinión sobre la crisis económica

Pág. 3



Torneo de fútbol sala en el módulo de respeto

Pág. 4

Dirigida a familiares de reclusos/as participantes en esta ciberaula del Centro Penitenciario de Badajoz

## Jornada puertas abiertas CiberCaixa

Por primera vez desde que se inauguró la Ciber-Caixa del C.P. de Badajoz, las familias de los 40 internos que están realizando los cursos y talleres junto a una decena de voluntarios mayores, han podido acceder al espacio, situado dentro del Centro Penitenciario, para conocer de cerca las actividades formativas que realizan.

Esta iniciativa tiene por objeto crear en los Centros Penitenciarios un espacio de encuentro que facilite la integración de la población reclusa en nuestra sociedad.

Dentro de esta ciberaula, la Asociación de Voluntarios de Informática Mayores de Extremadura, AVIMEX, ha enseñado nuevas tecnologías a 570 jóvenes

internos/as del C.P. de Badajoz. Además, permite a las personas mayores desarrollar un rol social activo, transmitiendo su experiencia de vida a personas en situación de exclusión social. Este programa formativo, educativo y ocupacional impulsado por la Obra Social “La Caixa” en toda España ha resultado un éxito entre las personas usuarias. Como consecuencia, el Ministerio del Interior ha desarrollado



La ciberaula del C.P. de Badajoz cuenta con 10 equipos informáticos, impresora, escáner y proyector.  
Imagen procedente de: <http://prensa.lacaixa.es/obrasocial/>

## Salidas terapéuticas

El Programa de Atención a Drogodependientes que Cruz Roja desarrolla en las prisiones de Cáceres y Badajoz organizó una excursión con los grupos de terapia. Estuvieron visitando la Escuela de Ciencias del Deporte en Cáceres. También estuvieron en plena naturaleza, en Malpartida de Cáceres, en un sitio llamado “Los Barruecos” donde, por caprichos de la naturaleza, se ha formado un paisaje muy curioso de rocas que parecen construidas por la mano del hombre.

A quienes no tuvimos la suerte de asistir, nos enseñaron unas diapositivas y su cara en las fotografías lo decía todo.

¿Qué fue lo que más te gustó de esta salida?

La naturaleza, la sensación de libertad.

¿Sería importante hacer más salidas así?

Desde luego que sí, es un día distinto a todos los demás y rompes la monotonía del módulo.

¿Crees que puede ser peligrosa la salida de

algunos internos?

Desde luego que se hace una selección, tienen que tener una cuarta parte de su condena cumplida y haber pasado por junta disciplinaria con resultado favorable.

¿Hubo algún momento de tensión?

No, al contrario, todo el mundo se respetó al máximo; parecíamos niños de sexto de E.G.B., o incluso mejores. En estos casos se origina muy buen rollo, no hay tiempo para discusiones absurdas y tonterías.

¿Qué fue lo que menos te gustó de la salida?

La calor, sin duda; fue un día totalmente veraniego. Y la comida tampoco fue nada del otro mundo. Tuvimos que comer en un

merendero buscando la sombra. Parecíamos albañiles a la hora del bocadillo. Pero por norma general estuvo todo muy bien y hay que agradecer al equipo de terapeutas de Cruz Roja por estas salidas tan gratificantes.

Nito García



Los Barruecos, en Cáceres. Imagen bajo licencia Creative Commons, de Rpmayor, procedente de: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Los\\_Barruecos\\_con\\_agua.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Los_Barruecos_con_agua.JPG)

Colabora:



DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

Este periódico se elabora en el Taller de Prensa impartido por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura en el C.P. De Badajoz.





Un interno explica cómo es el día a día de sus permisos alojándose en el piso del Proyecto Dimas de Cáritas

## Piso de acogida Cáritas-Diocesana Mérida Badajoz

Para poder tener acceso y disfrutar del piso de Cáritas, antes de salir de permiso mantenemos unas cuantas reuniones y charlas con las trabajadoras sociales responsables del piso, María Dolores e Isa Mari. En las reuniones tratamos de conocernos un poco, compartiendo las inquietudes de cada uno y hablando de lo que es el disfrute del permiso en el piso de Cáritas.

Cuando salimos del C.P., normalmente nos están esperando las responsables con su coche y nos acercan hasta allí. Nos enseñan las estancias, nos dicen el horario de las comidas y nos dan las llaves para entrar y salir libremente, lo cual nos da una gran alegría por la confianza que depositan en nosotros.

Todos los días viene una señora a hacernos la comida y la limpieza del piso, aunque nosotros procuramos tenerlo siempre limpio y ordenado. La comida que nos prepara es buena y abundante; si queremos algo extra, nos lo compramos con toda normalidad.

Tenemos unos horarios de comida que tenemos que respetar a rajatabla. Además, debemos mantener un comportamiento ejemplar entre nosotros, de compañerismo, demostrando en todo momento que estamos preparados para la convivencia en sociedad.

Desde las 9 de la mañana que ya hemos desayunado podemos salir a pasear hasta las 14,

que tenemos la comida. Hay un responsable del piso que nos aconseja sobre dónde ir a pasear o si hay alguna película en el cine. Si pueden, también nos acompañan María Dolores e Isa Mari, que nos explican distintas cosas de la ciudad de Badajoz. También nos ponen en contacto con el programa de empleo, de cara a poder formarnos y encontrar un puesto de trabajo. Estas entrevistas las tenemos siempre que salimos de permiso al piso de Cáritas.

La experiencia de salir estos días de permiso al piso de Cáritas nos ayuda a acercarnos a la sociedad, pudiendo en poco tiempo volver a reinsertarnos en ella. Gracias por su esfuerzo y confianza

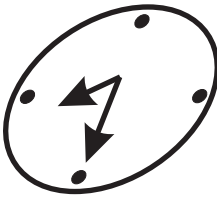
Por Petrica y Antonio F. Navarro



Entrada al piso de acogida de Cáritas en Badajoz

### Normas del piso:

Horarios:  
8:30 levantarse  
14:00 comida  
21:00 cena  
22:30 llegada días de diario  
23:00 llegada fines de semana



Por norma general, no está permitido ausentarse de las comidas.  
No se pueden consumir sustancias tóxicas (alcohol).  
Fumar está permitido.  
En ocasiones, coincidiendo con tu salida de permiso, tu familia viene a visitarte. En ese caso, puedes avisar con suficiente antelación al centro para que estén sobre aviso; no obstante, siempre habrá que pasar la noche en el piso de acogida.

Este piso ha sido creado para que puedan acceder a sus correspondientes permisos aquellas personas inmigrantes o españolas que carezcan de domicilio o que se encuentren lejos de él, así como para quienes no tengan a ninguna persona que se haga cargo de ellos

## Taller para dejar de fumar

Cruz Roja desarrolla en ambos Centros Penitenciarios extremeños el programa autonómico de atención a personas drogodependientes privadas de libertad, financiado por Gobierno de Extremadura, Servicio Extremeño de Salud e IRPF. Dicho programa nació con el objetivo de atender cualquier adicción, no sólo heroína o cocaína. Tal como nos indica Lourdes Iglesias, la técnico responsable de dicho programa autonómico “entendemos que la nicotina es una sustancia peligrosa y perjudicial no sólo para quien la consume, sino para todas las personas expuestas al ambiente en que se fuma”.

La reciente ley del tabaco contiene un artículo que habla de implantar programas de deshabituación. Así pues, entre personal técnico del Centro Penitenciario, de la Secretaría Técnica de Drogodependencias y de Cruz Roja, propusieron iniciar un programa de atención al tabaco. Poco después, Instituciones Penitenciarias decidió implantar un programa piloto en diez centros penitenciarios y eligió a Cáceres y Badajoz como pioneros, pues aquí ya se estaba realizando.

El programa consiste en formar grupos psicoeducativos en los que se intenta concienciar sobre lo que conlleva el hábito de fumar, para intentar reducir el consumo de tabaco. Lourdes Guevara, la técnico de este taller, explica que “la persona puede continuar con el taller y, si decide seguir intentándolo, pasa a la etapa de

abstinencia. Quien entra en el programa tiene claro que tiene un problema y que quiere hacer algo, pero siempre se respeta la decisión que tome durante el programa”. Además, se informa de los tratamientos farmacológicos que existen, pero es importante señalar que en este programa no hay tratamiento farmacológico: “si alguien quiere tratamientos farmacológicos tiene que hablar con su médico de cabecera y costeárselo de manera individual”.

Este taller comenzó en mayo y, aunque en principio no hubo mucha demanda, después con el boca a boca se consiguió formar un grupo. Sin embargo, en el C.P. de Cáceres se formó el grupo

con más facilidad: “no sabemos el motivo de esta diferencia en la población reclusa en ambos centros”.

El programa consta de 3 fases: concienciación, reducción y abandono. “La más difícil es la fase de abandono, en concreto dejar de consumir tabaco en este entorno”, destaca la técnico del taller. Hay que tener ideas muy claras de que la fecha ideal no existe y hay que habituarse a

una serie de conductas nuevas.

Aunque todavía es pronto para ver resultados, lo cierto es que hay gente que ya está reduciendo el consumo de tabaco. “No hay diferencia entre dejar el tabaco u otras sustancias en el sentido de que no siempre se consigue al primer intento en ninguno de los casos. Dentro de año y medio podremos decir en qué medida lo han conseguido”. Lo cierto es que hasta ahora la

gente que firmó el compromiso de abandono ha dejado el tabaco.

Lectores/as, si os estáis planteando dejar el tabaco y no habéis llegado a tiempo para este programa, en septiembre comenzarán a formar un nuevo grupo.

Francisco García

Dos internos que participan en el taller nos cuentan su impresión:

¿Por qué os apuntasteis?

P.L.M. Quería dejar de fumar y creo que se necesita un poco de ayuda. Por mi mismo no me veía capaz. Y la monitora me está ayudando mucho.

Ángel M.: Nada más que vi el cartel lo tuve claro. Yo tenía un problema, una obsesión con el tabaco. Además, tengo una fuerte motivación: mi padre necesita una máquina de oxígeno por culpa del tabaco y, más que por mí, lo hago por él. Gracias a la monitora Lourdes estoy avanzando mucho.

¿En qué fase te encuentras?

P.L.M.: Yo he abandonado el tabaco después de 4 sesiones. Cuando empecé, fumaba 8 cigarrillos al día. Ahora llevo una semana y ni me acuerdo. Veo a la gente fumando y me aparto.

Ángel: Yo fumaba por la noche un paquete de tabaco sin problemas. Cuando entré, desde las 20:00 hasta que iba a la cama fumaba un paquete entero. Ahora estoy fumando 14 cigarrillos al día.

¿Lo vas a conseguir?

P.L.M.: Cada vez me apetece menos fumar, me molesta mucho el humo, noto que los pulmones se van recuperando. Empecé con 15 o 16 años. Cuando salga de aquí espero no fumar ni tabaco ni cannabis.

Ángel: Me cuesta mucho, sobre todo cuando estoy en la celda y a la hora de la siesta. Pero he tomado la decisión de que lo que fumo en la siesta, me corto de fumarlo en el patio. Me conformo con fumar sólo 1 paquete. Yo sé que no voy a poder abandonar el tabaco. Noto que me está costando mucho.

## La crisis y la infancia

En estos últimos tiempos, España está sufriendo los momentos más duros de la crisis económica: más de 5 millones de personas desempleadas, prima de riesgo en máximos históricos, duras y necesarias reformas.

Estas consecuencias las estamos sufriendo todos los colectivos del país aunque, según datos del informe “La infancia en España 2012-2013, el impacto de la crisis en los niños”, de Unicef, en España casi 2,2 millones de niños/as viven en pobreza relativa.

El número de hogares donde viven niños/as, que tienen a todos los miembros de la familia sin trabajo ha crecido un 120% entre 2007 y 2010.

Estos datos impactan, ¿verdad? Pero detrás de cada número hay una familia, un niño, una niña. Hay una realidad que permanece prácticamente invisible, en el discurso político, social y mediático. El empeoramiento en las condiciones de vida afecta inevitablemente a la calidad de la alimentación, la educación, el bienestar de la infancia, lo que compromete su salud, el crecimiento y su futuro social a medio y largo plazo.

Cuando vemos estas noticias por la tele se nos encoge el corazón, pero tenemos la sensación de que nunca nos va a pasar a nosotros. Desgraciadamente, podemos encontrar esta realidad más cerca de lo que nos gustaría ya que, según Unicef, Extremadura está a la cabeza en cuanto a tasa de riesgo de pobreza infantil.

Entre otras soluciones, Unicef España propone elaborar un Plan contra la pobreza infantil, tal y como lo recomendó en 2010 el Comité de los Derechos del Niño y fue recogido en los programas electorales de los principales partidos en las pasadas elecciones.

## Rescatemos personas, no bancos

Es increíble lo que está pasando. Tantas personas en el paro, endeudadas hasta las cejas, comedores sociales llenos a reventar y repartiendo comida a la gente más necesitada. Y, como sigamos así, la cosa cada vez irá a peor.

¿Cómo le cuentas a un trabajador que ha estado pagando sus impuestos toda su vida, que ahora de repente esos impuestos se los dan a los bancos y los bancos se quedan con su casa, que tanto esfuerzo le costado a lo largo de su vida? La verdad es que estamos pasando momentos difíciles, pero creo que la personas pobres son las más perjudicadas en este caso; como siempre, el pez grande se come al pequeño. Pronto, los directores de los bancos te pararán por la calle para pedirte dinero; antes era al revés y con mucho interés, como siempre ellos salen ganando.

No entiendo nada de lo que está pasando por mucho que me lo expliquen. ¿Por qué no ayudar a esas personas que tanto lo necesitan? No, es mejor ayudar a los bancos que tanto lo necesitan, que luego nos quitan nuestras casas y nos vemos debajo de un puente. Es una forma de pensar que a mí, desde luego, no me entra en la cabeza. ¿Cómo no va a haber indignados? Todo el pueblo tiene que sentirse indignado si seguimos siendo gobernados por esos señores que no tienen escrúpulos a tomar este tipo de decisiones.

No sé a dónde vamos a llegar. Al final, saldrá un Robin Hood que robe el dinero a los ricos y lo reparta entre los pobres.

Por Nito García



Imagen bajo licencia Creative Commons, procedente de http://www.flickr.com/photos/68751915@N05/6551534889/, firmada por "4Q1(K) 2012".

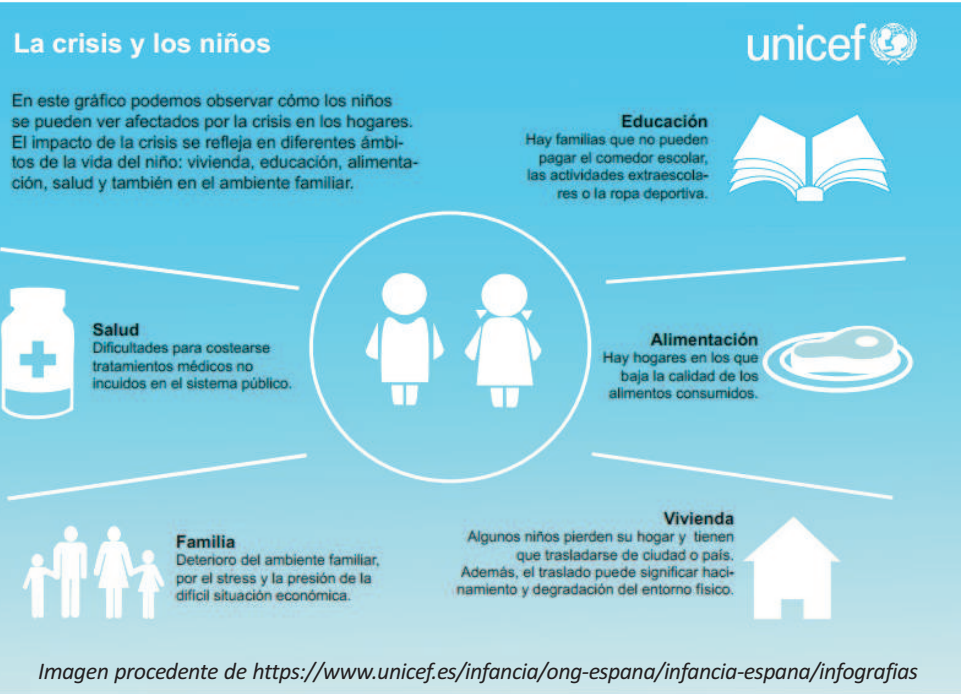


Imagen procedente de https://www.unicef.es/infancia/ong-espana/infancia-espana/infografias

Por Francisco García

## Consejos sobre empleo

Es elemental que nos conozcamos a nosotros mismos para saber dónde podemos llegar a la hora de buscar un trabajo o, si tenemos una profesión, saber hasta qué punto la podemos desarrollar y cómo la podemos ejercer. Tendremos que saber no sólo la teoría, sino ejecutar la prácticas en todo cuanto nos competa profesionalmente.

¿Qué son las competencias profesionales?

Son los conocimientos, habilidades, valores y capacidades que una persona tiene para poder realizar un trabajo o profesión. Hay que tener en cuenta una serie de factores que tenemos que destacar:

- El saber: los conocimientos, aptitudes y destrezas técnicas que tenemos sobre el trabajo que vayamos a realizar.

- El saber hacer: los distintos métodos de proceder en el trabajo.

- El saber estar: la actitud que adoptamos al realizar el trabajo, nuestro comportamiento tanto individual como con los demás compañeros y compañeras.

- El saber ser: ser una persona organizada y cómo interactuamos con las demás personas.

¿Por qué es importante conocer las competencias profesionales para buscar empleo?

Conocernos a nosotros mismos nos dará la oportunidad de saber en qué puntos estamos “fuertes” para desempeñar el trabajo y en qué puntos estamos más “flojos”; así elegiremos mejor las ofertas a las que inscribirnos; estudiaremos el control que tenemos sobre las competencias a realizar, veremos la actitud que tenemos para trabajar en equipo con el resto de la plantilla, aprendiendo de la experiencia de las demás personas.

¿Acaso no somos conscientes de nuestras competencias?

A veces no somos conscientes de ellas. Si nos analizamos bien sabremos lo que se nos da bien y lo que se nos da mal. Tenemos que saber nuestras debilidades y nuestros puntos fuertes. Así, si dominamos bien el trabajo que realizamos podemos implantar mejoras con los compañeros y compañeras, demostrando como mejorar el trabajo y rendir más.

Artículo de Antonio F. Navarro

En cualquier puesto de trabajo, siempre tendremos en cuenta las normas de seguridad e higiene en el trabajo para evitar posibles accidentes.