

Volver a empezar

Para algunos la vida es muy dura. A mi me ha tocado una vida dura, llena de lágrimas, dolor, sufrimientos, anhelos, decepciones y soledad. Por eso he aprendido a no creer ni esperar nada de nadie, porque el que vive de ilusiones muere de decepciones.

Lleno el aire de gemidos y sollozos, no tengo lágrimas para llorar, dándole vueltas a mi pensar...

La tentación de querer cambiar mi yo verdadero me empuja a buscar el conocimiento para atravesar esta oscuridad de mi vida actual. En el trasfondo de mi memoria no puedo olvidar el bien que me hizo a cambio de nada.

Porque las injusticias se pagan. Porque el dolor se supera. Porque el amor llega. Porque la verdad existe. Porque el coraje te levanta. Porque el miedo te fortalece. Porque los errores te enseñan. Porque nadie es perfecto. Porque la vida te da una segunda oportunidad. Porque tenemos derecho a ser felices, a empezar de cero, a reír, a que todo nos vuelva a brillar. Quiero sentirme en paz, que se haga el camino corto y llano para poder llegar a ese destino que no sé dónde puede estar, cualquier lugar es bueno si te puedes adaptar.

Cansado estoy, el corazón tengo endurecido con tantas cicatrices que ya no me caben más. En un pozo sin fondo estoy, todo se nubla a mi alrededor. Escucho una voz que me dice: "Levantate hijo mio que pronto se acabará tu sufrir". No cuentes las veces que te has caído, si no las que te has levantado. Mira al frente con la cabeza bien alta, porque el pasado, pasado está. No te achiques por nada, ten fuerza de voluntad, demuestra lo que eres aunque tengas que volver a empezar.

Antonio F. Navarro

El mundo del motocross

Hola de nuevo a todos los seguidores de Paréntesis. Hoy vengo a hablaros de mi deporte favorito, el motocross.

El motocross es un deporte que se practica mucho en nuestro país. Además, en Extremadura tenemos muy buenos circuitos, como los de Mérida, Malpartida de Cáceres y Miajadas.

A pesar de ser considerado un deporte de riesgo, el motocross se puede empezar a muy temprana edad. Yo empecé a los siete años y actualmente continúo practicándolo. Para mí no hay nada mejor que llegar al circuito temprano y subirme en la moto.

Los campeonatos se dividen en varias pruebas o carreras. Cada carrera tiene dos mangas de 25 minutos y dos vueltas más en los campeonatos regionales y 30 minutos más dos vueltas en los campeonatos nacionales, europeos y mundiales. Se va puntuando en cada carrera y al final de la temporada gana el que más puntos haya obtenido.

Es un deporte apasionante y requiere un estado físico muy bueno. En mi opinión, el aspecto más negativo del motocross es que resulta caro de mantener; sin embargo, su aspecto más positivo es la cantidad de emociones que transmite.

Imagen de fondo procedente de <http://commons.wikimedia.org>

J.A.G.



El Rincón de la Poesía

Pág. 2



Tribunal Europeo de los Derechos Humanos

Pág. 3



El Protagonista

Pág. 4

El protagonista

Hoy en nuestra sección de entrevistas queremos hablarles del Taller de Caramelos. En nuestro centro penitenciario existen tres talleres productivos: caramelos, cerrosjos y cafeteras. Todos son remunerados, por lo que los internos que trabajan en ellos pueden sufragar con su sueldo sus propios gastos.

Para que nos explique el funcionamiento del taller, hoy tenemos a Nica, más conocido aquí como "Messi", un compañero que entró en el 2012 y que actualmente es uno de los encargados del Taller de Caramelos.

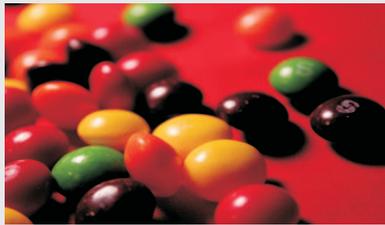


Imagen de caramelos e imagen del sumario procedentes de <http://www.morguefile.com>

J.M. Martínez.- ¿Cuánto tiempo llevas en el taller, Nica?

Nica: El taller comenzó en noviembre de 2012 y yo fui uno de los primeros en entrar en él.

J.M. Martínez.- ¿Cómo se accede actualmente al taller y cómo entraste tú?

Nica: Mediante solicitudes de internos (instancias) que llegan al taller, los funcionarios llaman a los internos y se les hace una pequeña prueba. Si pasa la prueba, la solicitud pasa a la Junta de Tratamiento y allí se decide. Siempre se accede del mismo modo y yo entré así.

J.M. Martínez.- ¿Qué horario tenéis?

Nica: De 8:00 a 12:45 y de 16:00 a 19:15, todo dependiendo de la

producción que haya. También tenemos un tiempo de desayuno y otro para café a media mañana.

J.M. Martínez.- ¿Cuántas personas trabajáis en el taller y cuáles son vuestras funciones?

Nica: En total somos 19 personas y dos de ellas somos encargados. La función de los encargados, a parte de realizar el mismo trabajo que los demás, es revisar el producto finalizado y la contabilidad de éste. Dependiendo del pedido o producto, la cadena de montaje es de una forma u otra pero habitualmente trabajamos en cuatro mesas de cinco personas.

J.M. Martínez.- ¿Podrías decirme qué tipos de productos hacéis?

Nica: Nosotros solo nos dedicamos a envasar productos ya acabados. El tipo de envase puede variar en determinadas fechas como Halloween, donde tematizamos el envase; o por ejemplo, este año hicimos la copa del mundo de fútbol llena de caramelos con motivo del Mundial de Brasil.

J.M. Martínez.- ¿Cómo hacéis la recogida del material, Nica?

Nica: El producto lo trae nuestra monitora Josefa diariamente en un camión o furgoneta. Se trae semi-elaborado y al finalizar el día se recoge el producto ya terminado.

J.M. Martínez.- ¿Qué te aporta a nivel personal este taller?

Nica: Una estabilidad económica, motivación y entretenimiento, igual que un trabajo en la calle. Creo que deberían existir más talleres de este tipo para todos los internos e internas y así poder quitarse de los malos hábitos que dan las horas muertas.

J.M. Martínez.- Nica, ¿te gustaría decirnos algo más?

Nica: Aprovecho para agradecer en nombre de todos mis compañeros, a nuestra monitora Josefa, su buen trato, colaboración, paciencia y por aconsejarnos tan bien como lo hace. Es como una madre para nosotros, confiamos en ella y es nuestra alegría. Además ella siente lo mismo por nosotros.

J.M. Martínez.- Muchas gracias por tus palabras Messi, por colaborar con nosotros y dar a conocer al resto del Taller de Caramelos.

J.M. Martínez

¡PARTICIPA EN PARÉNTESIS!

El equipo de internos e internas que elabora "Paréntesis" quiere contar con vuestra colaboración en este periódico.

Vuestros artículos, dibujos, poemas o relatos tienen cabida aquí.

Sólo tenéis que dirigirlos a Mamen, la monitora del Taller de Prensa y de Radio de ADHEX.

También podéis encontrarnos en la emisora de radio los jueves de 11:00 a 13:00.

¡Paréntesis espera vuestras aportaciones!

Liga de fútbol entre Centros Penitenciarios

El deporte en general y el fútbol en particular, influyen en el estilo de vida de los miembros de nuestra sociedad. Por eso, dentro de los Centros Penitenciarios favorece la capacidad de aceptar valores morales y éticos a través del comportamiento aprendido como deportista. A su vez, permite establecer comunicaciones verbales y no verbales mediante el desarrollo de un lenguaje específico, creando un ambiente cultural para el interno que le permita el desarrollo de valores sociales y personales en la actividad física y el deporte y también dentro del centro.

El convenio existente entre Instituciones Penitenciarias y la Federación Española de Fútbol presenta como objetivo fundamental el desarrollo de un programa físico y deportivo por medio de escuelas deportivas de fútbol tendientes a mejorar la forma física, el nivel deportivo y la utilización del tiempo libre, así como la formación de las personas internas en los Centros Penitenciarios.

Todo ello se complementa con la educación en valores que representa el juego limpio, pues significa mucho más que el simple respeto a las reglas. Abarca los conceptos de amistad, respeto al adversario y espíritu deportivo. Es más que un comportamiento, es un modo de pensar y actuar en el deporte y en la vida en general.

Actualmente está vigente la sexta edición del convenio entre la Federación Española de Fútbol e Instituciones Penitenciarias. Esta temporada se han sumado tres

nuevas Comunidades Autónomas y el número de Centros Penitenciarios es de 21. Los Centros Penitenciarios participantes proceden de Andalucía, Castilla la Mancha, Extremadura, Murcia, Cantabria, La Rioja y Melilla.



Imagen de <http://commons.wikimedia.org>

La liga autonómica entre Centros Penitenciarios, se divide en tres fases: fase de grupos, semifinal y final nacional. Los dos equipos proclamados finalistas jugarán la final nacional en Las Rozas en el año 2015 en una concentración junto a la Selección Española de Fútbol.

En esta temporada nos gustaría desear mucha suerte al equipo de Badajoz.

Angie da Cunha.

Origen del Día de la Merced

El pasado 24 de Septiembre celebramos la festividad de Nuestra Señora De la Merced, patrona de Instituciones Penitenciarias, que además tiene una gran devoción en numerosos países latinoamericanos.

Una antigua tradición narra que en el año 1218, la Virgen se le apareció a San Pedro Nolasco recomendándole que fundara una comunidad religiosa dedicada a socorrer a los que eran llevados prisioneros a sitios lejanos. Su nombre significa misericordia, ayuda, caridad. En esa época muchos eran cautivos de los moros y en su desesperación y abandono estaban en peligro de perder lo más preciado: la fe católica. La Virgen de la Merced quiso manifestar su misericordia hacia ellos creando la Orden religiosa de los Mercedarios para atenderlos y liberarlos. La llegada de la orden religiosa de los mercedarios a América, un poco relacionada con el antiguo espíritu de los caballeros que fueron a las Cruzadas en Tierra Santa y juntamente con el culto de la Virgen, coincide con el poblamiento de las principales ciudades andinas cercanas a la línea ecuatorial, como

Cuzco, Lima o Quito.

Durante esa semana celebramos la festividad con diferentes actividades. El día 24 por la mañana se celebró en la capilla del Centro Penitenciario una misa con el Señor Arzobispo de Mérida-Badajoz y por la tarde tuvimos en el salón de actos la actuación de un grupo de flamenco. Al día siguiente, la Asociación de la Iglesia Evangélica tuvo una actuación artística y testimonios de fe.

Además, se disputaron diversas pruebas deportivas, tales como: tenis de mesa, atletismo, precisión en lanzamiento a portería, juegos populares y un torneo de fútbol. Este torneo fue organizado por el módulo 5. Participaron seis equipos: módulo 1, módulo 4, módulo 6 y tres equipos del módulo 5. Tras varios partidos disputados en el patio del módulo 5, la final se celebró en el pabellón entre el módulo 1 y el módulo 6, venciendo por 19-12 el módulo 6.

M.O. y J.M. Martínez



Portada del libro "Incógnita del tiempo y la velocidad"

Dramatizaron la poesía de tal manera que el público presente comprendió su interpretación de lo escrito en el libro. Los internos, internas y demás personas colaboradoras damos nuestra más sentida enhorabuena por este gran acto.

Antonio F. Navarro

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.



¿Música o ruido?

Queremos ofrecer un espacio dedicado a la música en nuestro pequeño periódico en el que intentaremos hablar sobre varios tipos de música que nos interesan a todos.

Ohh! La música... Esa gran amiga fiel que nos acompaña, que nos hace pensar, recapacitar, sentir nostalgia o simplemente hacernos un poco más llevadera la vida aquí.

Hoy como gran amante de la música y en especial de la música electrónica vamo a hablar sobre esta gran desconocida a la que muchos llaman ruido. Yo no lo creo.

La música electrónica aparece en los años 50. No tal y como hoy la conocemos, pero sí creada de igual forma.

Se puede decir que hay tres variantes a la hora de crear este tipo de música. En primer lugar, mediante instrumentos electrónicos en sí mismos, como el típico organillo que nos han regalado a todos en los 90, o la conocida gaita electrónica del grupo asturiano Hevia.

La segunda manera y más antigua sería mediante la grabación de una cinta magnetofónica (el cassette de toda la vida). Es aquí donde en los años 50 investigadores de París y de Colonia (Alemania) empiezan a experimentar.

En el caso de la *música de Colonia* sucede algo parecido pero se centran más en ruidos tímbricos e impulsiones como elementos constructivos, lo que hoy conocemos como bases para una canción o tema musical. El procedimiento era similar, siempre grabado en cinta magnetofónica y posteriormente manipulado.

La tercera variante y la que más se utiliza en la actualidad es la creación digital. Aquí, mediante programas informáticos como por ejemplo *Fruity Loop*, creamos temas musicales a partir de sonidos que en su origen fueron reales y que mediante la utilización y manipulación de filtros sonoros se consiguen millones de sonidos nuevos o *Samples*.

En la actualidad, ¿qué artista no utiliza música electrónica para la creación de sus temas? Ahí tenemos a *Shakira*, o grupos como *Cold Play*, que actualmente está trabajando con Dj's de renombre como *Avicii* y *David Guetta*. Y cómo no, también podemos citar algunos de los nuestros como los míticos *Camela* con sonidos electrónicos fusionados con flamenco y rumbas o Dj's conocidos como *Christian Varela*, *Wally López* y *Julio Navas*.

Esta música sigue siendo música, porque aunque esté generada a partir de "ruidos" como dicen algunos, en realidad llamados *Samples*, sigue teniendo todo lo que tiene que tener para definirla como música: tiempos, compases y armonía. Puede gustarte más o menos pero a la vista y al oído está. Son esta música, los Dj's y los productores los que más dinero generan a nivel mundial de entre todos los estilos musicales.

J.M. Martínez



Mesa de mezclas de 4 canales. Imagen procedente de <http://es.wikipedia.org>



Grabador de cinta magnetofónica. Imagen procedente de <http://commons.wikimedia.org>

En París denominaron a esta música como "*música concreta*", ya que grababan sonidos reales (concretos), ruidos, voces, etc, con los que más tarde y a través de la manipulación de estas cintas grabadas, conseguían montajes y fondos sonoros que ya sí eran electrónicos.

El rincón de la poesía



Volver al origen

Volver al origen,
regresar a donde esta incansable danza,
comenzó cual noria gigantesca,
que sin poder parar por ella misma,
da vueltas y más vueltas.
Volver al origen,
o al menos cerca de él,
es como quien se desprende de un viejo vestido,
lleno de costuras.
Volver al origen
es caminar despacio hacia atrás,
o como el niño que aprende
para después olvidar.
Volver al origen,
a la inocencia primera,
a la virtud de ser conscientes,
con el único empeño de querer vivirla.
Volver al origen
es tener aquella capacidad de impresionarnos,
de fascinarnos con la belleza de lo creado.
Volver al origen
es igual a vaciarnos.

Joselu

El río

Los ríos de alta montaña,
bajan de agua cargada,
agua limpia y caudalosa.
Ríos largos y de gran presión
que se dirigen a un gran chapuzón.
Rocas se interponen en su camino
y ni una quiere hacer ningún amigo.
El agua golpea fuertemente contra su pecho
y en ninguna hay el más mínimo deshecho.
Llegando al vacío,
el agua cae con sigilo,
golpea contra el fondo
mientras se hunde en lo más hondo.
En aguas tranquilas,
va navegando para un nuevo nacer
mientras un niño ve salir
un nuevo amanecer.

J.R.B.

Tu veneno

Si dejaras de estar conmigo,
tú solito te harías daño
mas no te acostumbrarías
a caminitos extraños.
Buchitos de veneno,
sí, de veneno,
que en los bracitos de otro
tendrías que echarme de menos.

J.A.G.

Imágenes de flores e imagen del sumario procedentes de <http://commons.wikimedia.org>.



Tribunal Europeo de los Derechos Humanos

El Tribunal Europeo de Derechos Humanos está compuesto por el mismo número de jueces que Estados Parte han firmado el Convenio para la Protección de los Derechos Humanos y Libertades Fundamentales (actualmente 47 jueces).

El Tribunal no puede decidir de oficio. Es competente para decidir sobre alegaciones de violación del Convenio Europeo de los Derechos Humanos a partir de demandas individuales o interestatales.

El Convenio distingue dos tipos de demandas : demandas individuales, presentadas por un individuo, un grupo de individuos o una organización no gubernamental que estima que sus derechos han sido violados y las demandas interestatales, interpuestas por un Estado contra otro Estado.

Las demandas pueden presentarse directamente por un particular, sin que le representación mediante abogado sea necesaria al inicio del procedimiento. No hace falta ningún formulario especial, basta con una simple carta dirigida al Tribunal. Este escrito deberá dirigirse a la atención del "Secretario General del Tribunal Europeo de Derechos Humanos. Consejo de Europa. Palacio de Derechos Humanos. F-67075 Estrasburgo - Cedex". Deberá enviarse por correo administrativo.

El examen de los asuntos planteados ante el Tribunal conoce dos etapas principales: la etapa de admisibilidad y la etapa de decisión sobre el fondo del asunto, esto es, de examen de las quejas.

Por otra parte, las demandas deben respetar ciertos requisitos so pena de ser declaradas inadmisibles por el Tribunal sin proceder a un examen de la misma. Antes de acudir al Tribunal, el demandante ha de haber agotado todas las vías de recurso internas, es decir, la persona que se queja de una violación de sus derechos debe haber presentado su asunto previamente ante los tribunales nacionales del país respectivo hasta agotar la última instancia competente. De este modo, el Estado ha tenido la posibilidad de reparar por sí mismo y en primer lugar, a nivel nacional, la violación alegada.



Sala del Tribunal Europeo de Derechos Humanos. Imagen de <http://es.wikipedia.org> Imagen del sumario: <http://www.morquiefile.com>

Es necesario invocar uno o más derechos de los enunciados en el Convenio. El Tribunal no puede decidir sobre quejas relativas a derechos no contenidos en el Convenio. El Tribunal debe además recibir la demanda en un plazo de seis meses desde el pronunciamiento de la última decisión judicial interna, en general, una decisión del más alto Tribunal Nacional. Asimismo, el demandante debe ser víctima personal y directa de una violación del Convenio y debe haber sufrido un perjuicio importante. Si se ha fracasado en la primera demanda, no se podrá presentar una segunda salvo que se hayan producido nuevos hechos.

M.O.

El zapatero remendón

El zapatero remendón, un artesano que aprendía el oficio entrando de aprendiz y poco a poco lo desarrollaba hasta llegar a maestro. El señor Cirilo, que así se llamaba este zapatero remendón, era de un gremio de cuatro o cinco zapateros en una población de tres mil habitantes, donde actualmente no queda ninguno.



Imagen de <http://es.wikipedia.org>

En una pequeña habitación de su casa tenía el taller con una mesa de trabajo donde colocaba las herramientas. Sentado en una silla realizaba todas las tareas. Cosía los zapatos con gran destreza, puntada a puntada. Con la lezna hacía los agujeros y después metía la otra lezna hueca pasando el cabo de agujero en agujero. El cabo lo hacía con la gaita (cuerda de cáñamo) y el cerote (cera virgen) a base de restregarlo y estirarlo hasta coger el cabo gran consistencia, teniendo que usar los dediles para estirar el cabo y no hacerse daño en las manos. Era una tarea digna de ver.

Con sus gafas en la punta de la nariz y gran precisión, cortaba el cuero para poner la pieza necesaria en el roto del zapato. El zapatero que

tanto alivio daba a nuestros pies y que de tantos apuros nos sacaba, arreglaba los zapatos una y otra vez aunque ya no cabían los remiendos. Los arreglos más normales eran poner punteras, empeines, contrafuertes, medias suelas, tapas y otros posibles arreglos para poder seguir usándolos.

El señor Cirilo tenía dos pequeñas pilas de barro, una a cada lado de la mesa. Una tenía tinte anilina negro y la otra tinte anilina marrón. Con el tinte y frotando con el cepillo quedaba como nuevo el zapato para otra larga temporada. También usaba el yunque de zapatero, que se ponía entre las piernas para poner las tapas y golpeaba sobre él para poner remaches a las sandalias y demás tareas. No había zapato al que no le diera arreglo.

El señor Cirilo era de una gran personalidad, se había hecho culto a sí mismo por formación autodidacta. Aunque estuvo en el frente nunca habló mal de la Guerra Civil ni de los años que pasó en prisión. Siempre recordaba las anécdotas positivas de lo vivido. Era bonachón y siempre tenía alguna palabra agradable para saludar. Cuando ibas a buscar los zapatos, lo primero que te decía era: "siéntate ahí en un taburete". Te sentabas a su lado en un pequeño taburete que era un tronco de encina, y le preguntabas: "señor Cirilo, ¿tiene arreglados los zapatos?". Él me decía: "con ellos ando, con ellos ando". Y sin prisas te sentabas a esperar que acabara el arreglo de los zapatos y te contara alguna anécdota de lo vivido.

Antonio. F. Navarro

Dichos populares

Los dichos populares son refranes habitualmente verídicos. Cuando era niño mi padre solía decirme algunos dichos que me han servido de guía el resto de mi vida, pues cuando me sucede algo, lo asocio con los consejos que sabiamente me daba e intento buscarle utilidad.

Uno de estos dichos populares que siempre me repetía mi padre cuando llegaba la ocasión era: "¡Niño, úsalo y seras maestro!", ya que cuando me ponía a hacer algo y no lo conseguía, lo repetía una y otra vez hasta que por fin me salía.

Por tantas cosas en la vida le tengo que dar gracias a mi padre, porque "el ser agradecido es de ser bien nacido". Él me enseñó que "el saber no ocupa lugar", por lo que nunca he dejado de aprender cosas nuevas gracias a mi perseverancia. En la vida todo cuesta, por eso hemos de ponerle "al mal tiempo buena cara, que al hombre triste le puñado de trigo se le vuelve alpiste". Debemos mirar las cosas por el lado positivo pues "nunca es tarde si la dicha es buena" y todo tiene un porqué en la vida si sabemos interpretararlo.

Mi padre también solía repetirme que "no por mucho madrugar amanece más temprano", debo ser paciente y saber esperar, "que por su fruto se conocerán" ya que a veces no sabemos lo que sembramos y siempre se dijo que "el que siembra vientos recoge tempestades". Debéis tener paciencia, pues "la paciencia es la madre de la ciencia".

Antonio F. Navarro