

Yo... decido mi futuro

Desde el nacimiento, nuestros hábitos naturales se van abriendo camino, van pasando los años y con ellos vamos desarrollando habilidades innatas en cada ser humano. Todos nos dejamos llevar por una sociedad donde los valores nos son transmitidos por nuestros mayores, la enseñanza de materias la recibimos en la escuela y la educación en nuestro hogar. Todo ello nos lleva a desarrollar un estado de conciencia mediante el cual se elaboran las etapas de nuestra vida marcando nuestro principio y nuestro final.



Imagen de www.pixabay.com

Todos llegamos a un punto de reflexión, sobre todo en la pubertad, donde no distinguimos la sociedad real. Nos bombardean sin cesar para ser médicos, bomberos o electricistas y nos dejamos llevar a veces por la tradición familiar y otras veces, con frialdad, por la necesidad. Muy pocos son los que desarrollan un plan de vida que les haga disfrutar de lo que realmente les gustaría realizar.

Una vez iniciada nuestra etapa laboral, sentimos la necesidad de crear una familia o vivir una experiencia con la persona que llena tu vida en la intimidad. Todo este tipo de decisiones marcarán nuestra vida para siempre.

Cada decisión tomada tiene sus consecuencias para uno mismo y para los demás; unas veces

creemos que es lo más acertado y otras nos dejamos llevar. Pero, ¿cuándo decidimos nuestro futuro? ¿Por qué pensamos en los demás para tomar decisiones?



Imagen de www.pixabay.com

En el transcurso de nuestra vida nos vamos emancipando y poco a poco nos vamos decantando por aquello que nos hace felices y deseamos desarrollar, pero decidir nuestro futuro también afecta a los demás. Por ello es necesario desarrollar aquello que influye en nuestras vidas de forma positiva.

Con el paso de los años, nuestros padres se harán mayores y debemos pensar que ellos lo

dieron todo y ahora sienten la necesidad de recibir esos cuidados que antaño dieron con bondad. El futuro pasa por ser mayor y ello conlleva una responsabilidad aunque a veces es un inconveniente para nuestro estado laboral o emocional. Es cierto que las residencias de mayores ayudan en gran medida a sobrellevar los cuidados que necesitan y nosotros conseguimos más libertad. Aún así, no será una decisión fácil de tomar.

Respecto a nuestra prole, somos nosotros los que también guiamos su camino sin dejarles pensar qué quieren en realidad. Volvemos a decidir su futuro sin más, algunos por tradición familiar y otros para que tengan un futuro prometedor. En la mayoría de los casos buscamos nuestra propia comodidad, sin pararnos a pensar que guiar el futuro de los nuestros los puede defraudar.

No caigamos en el error y luchemos con fuerza y tesón por aquello que nos dice nuestro interior, la fuerza de la razón. Es cuestión de vida y una necesidad decidir por uno mismo sin dejarse arrastrar por una sociedad donde los valores van decayendo en perjuicio de los demás.

Pedro

El Protagonista

En nuestra habitual sección de entrevistas, Paréntesis ha conversado con uno de los internos que forma parte del servicio de limpieza del módulo 5, conocido por todos como Salamanca.

Pedro.- ¿Por qué estás de cabo de limpieza?

Salamanca.- Me ofrecieron el cargo a través del educador y yo acepté porque me gusta sentirme útil.

Pedro.- ¿Qué labor realizas en el módulo 5?

Salamanca.- Mi labor es mantener el módulo en perfecto estado de limpieza aunque a veces cuesta un poco.

Pedro.- ¿Cómo realizas los grupos de limpieza?

Salamanca.- Los grupos se componen de treinta y cinco internos aproximadamente, ya que todo interno que entra al módulo sin destino debe incorporarse a las brigadas de limpieza. Después se les asigna un grupo específico de los ocho destinos que existen en el módulo.

Pedro.- ¿Qué zonas son las que habitualmente se limpian?

Salamanca.- La limpieza comienza por la mañana después de desayunar. Las zonas en las que trabajan los internos encargados de la limpieza son las siguientes: cocina, pasillos, duchas, galerías y patio. En todas estas zonas se efectúan limpiezas exhaustivas con el fin de mantener las instalaciones en perfecto estado.

Pedro.- ¿Qué conflictos, si los hubiese, son los habituales?

Salamanca.- Por desgracia sí los hay. Los conflictos más comunes suelen producirse por la negación de algunos internos a realizar las tareas de limpieza habituales del módulo.

Pedro.- ¿Quién se encarga de supervisar las zonas de limpieza?

Salamanca.- En todo momento yo, pues soy el responsable. Superviso el buen estado de las zonas, incidiendo siempre en su máxima limpieza..

Pedro.- ¿Qué te aporta esta labor?

Salamanca.- Personalmente me reconforta esta labor con la que intento transmitir al resto de internos la importancia de ser participes en el orden y limpieza de las instalaciones que usamos diariamente. Ya en el 2009 actué en un puesto similar en el módulo de enfermería donde todos los internos se implicaban igualmente en las tareas diarias de limpieza.

Pedro.- ¿Los internos de nueva entrada se adaptan bien a estas normas?

Salamanca.- Todo interno de nueva entrada debe tener un período de adaptación para poder habituarse al modo de vida del centro y es frecuente encontrarse con los problemas típicos de estar en un centro penitenciario conviviendo con diferentes personas. Evidentemente, todo ello afecta al comportamiento con el resto de internos.

Pedro.- ¿Te afectan los problemas personalmente?

Salamanca.- El hecho de mediar cada día con internos para explicarles su labor en cada momento desgasta mucho psicológicamente pues el ser repetitivo y más aún, escuchar respuestas no deseadas, complica la vida en común.

Pedro.- Respecto a los productos de limpieza que usáis para desarrollar vuestros quehaceres, ¿quién los manipula?

Salamanca.- La única persona que manipula los productos de limpieza soy yo como responsable de las brigadas de limpieza, ya que éstos conllevan un riesgo para salud. Soy la persona responsable del dispensario donde se almacenan los productos y el reparto de los mismos se efectúa en el mismo momento en el que los internos van a realizar las tareas de limpieza.

Pedro



Imagen procedente de www.pixabay.com Imagen de sumario de www.publicdomainpictures.net



El rincón de la poesía

Pág. 2



El origen de las Catrinas

Pág. 3



El Protagonista

Pág. 4

Un protocolo de vida

La Asociación Nueva Vida fue creada en 1989 por familiares de personas drogodependientes con el fin de dar apoyo a todas las problemáticas que genera el ámbito de la drogodependencia. Actualmente, entre otras muchas labores, imparten cursos de PPS (programa de prevención de suicidio) en el centro penitenciario. Estos cursos son impartidos por personal técnico/psicológico y están dirigidos a internos psicológicamente estables con el fin de prevenir suicidios en todas aquellas personas que por diferentes causas llegan al centro con un estado anímico que no ofrece garantías de una estancia normal. Por ello, la compañía de un interno de apoyo en esa primera fase de adaptación al medio es primordial.

El interno de apoyo que realiza el curso de PPS está capacitado y formado para prevenir cualquier conducta delictiva o negativa velando en cada momento del día por la salvaguarda de la vida de su compañero. Estos internos de apoyo intervienen en casos de alto grado de suicidio y siempre apoyándose en el personal facultativo ante una situación que agrave la situación personal del interno objeto del protocolo.



Imagen de www.pixabay.com Imagen de fondo de www.publicdomainpictures.net

Hoy presentamos a un interno de apoyo que realizó un curso de PPS. Su nombre es Carlos y nos da su punto de vista en su día a día.

P.S.- ¿Por qué tuviste la iniciativa de realizar el curso de PPS?

Carlos.- Se me ofreció la posibilidad de asistir al mismo ya que es una oportunidad de ayudar a las personas con dificultades de integración y propensos al suicidio.

P.S.- ¿Qué duración tiene el curso?

Carlos.- El curso tuvo una duración de seis jornadas con un horario de 11:00 a 12:30 y se impartió por

personal de la Asociación Nueva Vida.

P.S.- ¿Qué te ha aportado personalmente la asistencia al curso?

Carlos.- El curso, me ha aportado la experiencia de conocer de primera mano los problemas personales de todos aquellos internos que ingresan por primera vez en un centro penitenciario cuando su estado anímico y emocional los lleva a pensar en el suicidio como final.

P.S.- ¿Cómo es tu día a día con un interno con problemas?

Carlos.- El día comienza viendo qué se encuentra bien, apoyándolo y realizando ejercicios mentales para que no decaiga. Aunque las horas de celda son impasibles y pesan, intento mantener una conversación amena, él se siente apoyado y le hace reflexionar derivando los pensamientos negativos en una conducta similar a la que yo intento transmitir con mi voluntad.

P.S.- ¿Cómo afecta en ti esta labor?

Carlos.- Estar pendiente de mi compañero lógicamente tiene un desgaste emocional importante. Como todo ser humano tenemos días que necesitamos un poco de nosotros mismos, la reflexión y el pensar en los problemas de cada uno a veces es una necesidad pero sin lugar a dudas es algo recíproco y entre los dos nos apoyamos. Posteriormente, una vez pasada la barrera de los pensamientos negativos, todo se relaja en un ambiente conciliador.

P.S.- ¿Te ha hecho ser más humano?

Carlos.- Sin lugar a dudas, pues convives parte del día y la noche con una persona que te cuenta su estremecedor y emotivo balance de su entrada en prisión. Es algo que te hace reflexionar y pensar mucho sobre esta sociedad. Todos deberíamos mirarnos en un espejo y ver la realidad. Aquí estamos de paso pero las vivencias son algo que te lleva contigo como una lección de vida por la cual no volver jamás.

P.S.- Después de los 15 días de protocolo, ¿cómo te sientes?

Carlos.- Es difícil definir cómo me siento porque después de 15 días compartiendo celda vuelves a estar solo y mi preocupación sigue estando presente.

P.S.- ¿Crees que tu labor ha sido positiva en el interno?

Carlos.- Bajo mi punto de vista diría que sí pues su forma de pensar ha cambiado radicalmente y su estado psicológico ha mejorado en un grado relativamente alto.

P.S.

Un taller con futuro

En el centro existen varios talleres de producción: caramelos, cafeteras, cerrojos y cocina. En este caso nos centraremos en el taller de cerrojos.

El taller de cerrojos trabaja para una empresa externa que brinda la oportunidad de laborar a internos. En este taller se adentran y se forman en el montaje de cerrojos y sus accesorios en lo relativo a la seguridad pasiva.



Imagen de https://upload.wikimedia.org

El día comienza a las 8 de la mañana en el módulo 4. Cada interno llega a su puesto de trabajo donde prepara, monta y embala el trabajo que realiza en su jornada de cuatro horas. La labor conlleva una gran responsabilidad ya que el producto se entrega acabado y el proceso de calidad es exhaustivo por parte de los funcionarios a cargo del taller.

El taller ofrece una oportunidad en el centro donde desarrollar una actividad laboral una vez extinguida nuestra estancia penitenciaria. La formación por parte de la empresa externa es primordial y muy efectiva. Ésta se realiza cada dos o tres meses verificando así la calidad del producto acabado.

Durante el mes de agosto se cierra el taller por vacaciones. Y en el mes de septiembre se retoma la actividad con la participación de personal del fabricante durante unos días con la finalidad de implementar la calidad del producto acabado y los nuevos accesorios que se incluyen en esta nueva etapa.

Pedro

¡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 encontrarlos en el aula de la capilla los miércoles de 9:30 a 11:30.

¡Paréntesis espera vuestras aportaciones!

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.



Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016



Imagen procedente de <https://upload.wikimedia.org>

El 1 de septiembre de 2006, la ciudad de Río de Janeiro fue escogida por unanimidad por el Comité Olímpico Internacional (COI) como la ciudad seleccionada para las XXXI Olimpiadas. La candidatura de Río de Janeiro 2016 se basó en cuatro conceptos: excelencia técnica, experiencia, transformación y apoyo al movimiento olímpico y paralímpico.

Desde 1936 hasta 2012, Río de Janeiro se ha presentado en varias ocasiones a ser sede de los Juegos Olímpicos, no obteniendo el beneplácito del COI hasta la candidatura para el año 2016.

El logotipo definitivo de Río 2016 fue elaborado por la agencia de diseño "Tátil" y fue presentado en Copacabana. El logo representa tres figuras antropomórficas (verde, amarilla y azul) y está basado en 4 conceptos: energía contagiosa, diversidad armónica, naturaleza exuberante y

espíritu olímpico. El logo es una reminiscencia de la pintura "La Danza" de Henri Matisse, en el que se que usan artísticamente los colores de la bandera de Brasil.

Los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro se han celebrado entre el 5 y el 21 de Agosto. En estos Juegos han participado aproximadamente 10.500 atletas de 206 comités olímpicos y se han celebrado 306 eventos de 28 deportes diferentes, para los cuales se han construido 33 recintos deportivos. Seguidos de los Juegos Olímpicos, se celebran los Juegos Paralímpicos entre el 7 y el 18 de septiembre.

Han formado parte del programa olímpico un total de 28 deportes entre los que se encuentran: atletismo, baloncesto, balonmano, boxeo, ciclismo, deportes acuáticos, fútbol, judo, rugby 7, tenis, tiro con arco, triatlón, vela y voleibol, entre otros.



Ciudad de Río de Janeiro
Imagen procedente de <https://c2.statiflickr.com>

Es la primera vez que se realiza un evento olímpico en un país lusófono, la primera vez que se realiza en un país sudamericano y la segunda vez que ocurre en un país de Latinoamérica.

Las mascotas oficiales de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Río de Janeiro fueron presentadas el 24 de noviembre del 2014. La mascota olímpica que representa a la fauna brasileña es un animal amarillo de brazos azules con rasgos de mamíferos como gatos y monos. Su nombre es Vinicius.

La antorcha olímpica, símbolo importante en todos los Juegos Olímpicos, fue encendida en el Templo de Hera en Olimpia el 21 de abril de 2016. La parte del recorrido por Brasil comenzó el 3 de mayo en Brasilia, la capital del país. Después de visitar 329 poblaciones, la antorcha llegó a Río de Janeiro. Más de 12.000 relevistas llevaron la antorcha durante más de 22.000 kilómetros.



Vinicius, mascota de los Juegos Olímpicos.
Imagen de <https://upload.wikimedia.org>

Toronjo

El rincón de la poesía



PARÉNTESIS

¿No me esperabas lector?
Pues ya me tienes aquí.
Un Paréntesis de información,
llenando los pávidos ojos
de toda emoción.
Como extremeño te agrada
el saber de tu región,
pues has de ver retratado
en mis crónicas locales,
la pasión en la información.
Son acaso tu ideal
las cuestiones de la razón,
pues cuento yo con personal
que lo público sea cuestión
de armonía en el corazón.
Dime si quieres verdades,
artículos y novedades,
conocer la actualidad.
Siempre tendrás satisfacción
por ser tú, nuestra motivación.

Pedro

CAMINO

Caminando por largos caminos
te vi llorar;
sentimientos de tristeza
invadían tu pesar.
Seres queridos
ya no iban a estar.
Aferrada a sentimientos
de pura razón,
lágrimas de tus ojos
caían sin solución.
Días tristes y oscuros
invadían el camino,
mientras de tu corazón,
un nuevo ser,
nacía conmigo.
Amante del buen caminar
se hizo tu corazón,
pues mis ojos
ya no te vieron llorar
sin motivo ni razón.

I.M.F.

LA PLAYA

Caminando por la arena,
de tu mano andaba
mientras fijamente,
tus ojos miraba.
Noche despejada,
frente al inmenso mar,
una noche complaciente.
Como niños,
jugábamos en la playa;
como adulto,
tus labios besaba.
Infinidad de caricias te daba
mientras mi corazón te llamaba.
De la playa con el sol nos fuimos,
recordando que de corazón
siempre seremos niños.

I.M.F.

Imágenes de flores procedentes de <http://commons.wikimedia.org>
Imagen de sumario de www.pixabay.com

El origen de las Catrinas



Dibujo de una Catrina actual. Autor: Toronjo.
Imagen de sumario del mismo autor.

Toronjo

La historia de la Catrina empieza en el siglo XIX durante el mandato de los presidentes mexicanos Benito Juárez, Sebastián Lerdo de Tejada y Porfirio Díaz. La clase media comenzó a popularizar, en los denominados periódicos de combate, escritos redactados de manera burlesca como forma de crítica social a la sociedad en la que vivían y a la clase más adinerada. Estos textos se acompañaban de dibujos de cráneos y esqueletos. Eran calaveras vestidas con ropas de gala que retrataban la miseria y los errores políticos. Originalmente se denominaba "la calavera garbancera", bautizada así por el muralista Diego Rivera. "Garbancera" era la palabra usada antiguamente para referirse a las personas que vendían esta legumbre y que teniendo sangre indígena pretendían ser europeas renegando así de su propia herencia y cultura. Es una crítica a muchos mexicanos que son pobres pero que aún así pretenden aparentar un estilo de vida europeo que no les corresponde. Sin embargo, coloquialmente se denominaba Catrina haciendo referencia a la palabra "catrin", pues así llamaban a los hombres elegantes y bien vestidos de la aristocracia de finales del siglo XIX.

Hoy en día, la Catrina se ha convertido en un artefacto popular y ha salido de los límites del lienzo para formar parte de la cultura viva mexicana. Cada vez es más común ver estas imágenes plasmadas como parte de las celebraciones del día de los muertos o en un sinfín de artesanías.

Disfruta del verano con los peques

Llegado el verano queremos disfrutar del tiempo libre con los más pequeños de la casa pero debemos tener en cuenta una serie de consejos para disfrutar con ellos de la forma más segura posible.

Si decidimos ir de paseo en bicicleta tenemos que adoptar unas medidas de seguridad por el bien de los pequeños y también por el nuestro. Es imprescindible el uso del casco. Nosotros somos el mejor ejemplo para nuestros pequeños, si nosotros usamos casco ellos también lo usarán. Y si el menor aún no sabe pedalear y lo tenemos que llevar detrás de nosotros sentado en una silla especial, deberá ir siempre atado con un cinturón de seguridad.

Con el calor estival, es frecuente visitar playas y piscinas para refrescarnos de las altas temperaturas, pero deberemos extremar las precauciones en estos entornos si queremos disfrutar de un día agradable. En la playa no debemos dejar a los niños y niñas solos ni aunque se encuentren jugando en la orilla, ya que una ola podría arrastrarlos mar adentro. Deben permanecer siempre bajo la vigilancia de un adulto. En la piscina hay zonas menos profundas donde ellos y nosotros podemos disfrutar de un baño refrescante aunque si no saben nadar es recomendable que usen utensilios de flotabilidad que les proporciona mayor seguridad en el agua y a los adultos nos tranquiliza bastante. Los

recintos de las piscinas además deben estar vallados para evitar el acceso de los menores de forma descontrolada y prevenir así posibles accidentes.

Si los menores van a estar expuestos al sol deberemos proteger su piel con cremas solares de factor alto, pues la piel de los menores es muy delicada y propensa a sufrir graves quemaduras. Si el día está nublado también deberemos aplicar la crema, pues los rayos de sol atraviesan las nubes y pueden provocar igualmente graves quemaduras. También es conveniente protegerles con una camiseta de algodón y un gorro que proteja su cabeza de las altas temperaturas. Las gafas de sol para los más pequeños también son muy recomendables siempre que les protejan 100% contra los rayos UV.

En verano ocurren la mayoría de accidentes infantiles, por ello, es imprescindible que los adultos tomemos las medidas preventivas necesarias. Una buena información y una buena atención siempre es señal de una mayor protección para los menores.

Nosotros los adultos somos responsables de lo que les suceda en verano a nuestros menores, tenemos que estar siempre vigilantes ya que ellos son nuestro futuro.

I.M.F.

El arte de los hermanos Toronjo

Francisco Antonio Toronjo Arreiciado nació en Alosno, provincia de Huelva, el 13 de junio de 1928 y murió el 2 de julio de 1998. Junto con su hermano, José Gómez Toronjo, conocidos artísticamente como "Los Hermanos Toronjo", se convirtieron en los pioneros en el canto por sevillanas al ser ellos los primeros en grabar discos en esta disciplina. De su producción de sevillanas son famosas las denominadas bíblicas que aluden a pasajes bíblicos con moraleja final.

Entre sus cantes bíblicos podemos destacar algunos ejemplos:

"Mató a un gigante, David con una piedra mató a un gigante, y tú me estas matando con tu semblante. Que tu semblante, mata a cuantos miran, que están delante".

"Dalila infame, mientras Sansón dormía, los hilos de las fuerzas, supo cortar. Sirva de aviso, que a mayor confianza mayor peligro".



Monumento a Paco Toronjo en la ciudad de Huelva
Imagen de <http://upload.wikimedia.org>

A la muerte de José, Francisco Antonio continuó su trayectoria artística en solitario como Paco Toronjo, especializándose en fandangos de Huelva. Es considerado por la gran mayoría de entendidos en canto flamenco como el que mejor ha ejecutado los fandangos a lo largo de la historia.

Toronjo le dió un gran impulso al folclore territorial y se convirtió en su principal divulgador ya que gracias a él, este estilo musical pasó a tener una proyección mucho más amplia.

En todo lo que cantaba, Toronjo ponía un acento personal muy característico que le daba originalidad, siendo capaz de pasarse noches enteras cantando por fandangos sin repetir una sola de las coplas. Puede decirse que es la personalidad más representativa del canto de Huelva, además de ser considerado por la mayoría como el mejor ejecutor de flamenco. En total realizó a lo largo de su vida 42 grabaciones, muchas de ellas con la guitarra de su paisano Bartolomé (El Pinché).

Toronjo