



El Consultorio

Pág. 2



La Trashumancia

Pág. 3



El Protagonista

Pág. 4

Salidas programadas

Las actividades de tratamiento se realizan tanto en el interior de los Centros Penitenciarios como fuera de ellos, es en este caso cuando hablamos de salidas programadas.

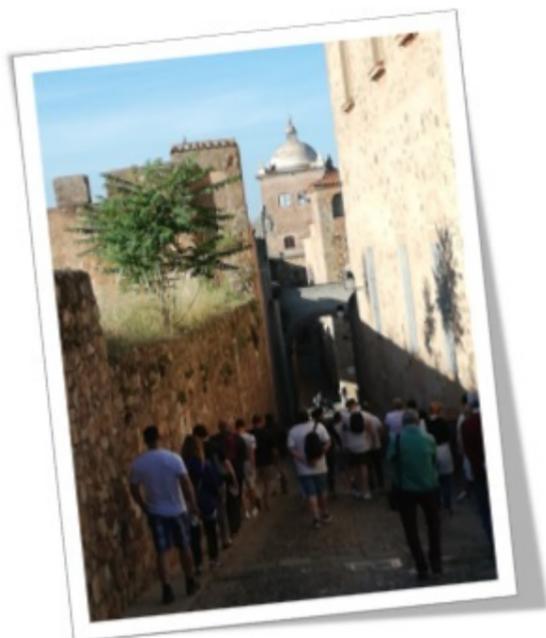
Estas salidas tienen como fin al art. 25.2 de la Constitución Española: "Las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social...". Al igual que al art. 1 de la Ley Orgánica General Penitenciaria: "tienen como fin primordial la reeducación y la reinserción social de los sentenciados a penas y medidas penales privativas de libertad ..."

Las salidas programadas tienen un claro componente terapéutico, están planificadas dentro de un programa específico de intervención. Son una forma de poner en práctica las herramientas y técnicas que se enseñan a los internos e internas dentro del Centro Penitenciario en la preparación para su vida en libertad.

Son regladas por el art. 114 Del Reglamento Penitenciario, destinadas a aquella población penitenciaria que ofrezca garantías de hacer buen uso de dicha actividad terapéutica, procurando que el número de los y las participantes no sea excesivamente amplio y que el perfil del grupo fomente una favorable interacción. Los requisitos son los mismos que para un permiso ordinario de salida, la duración vendrá fijada por la naturaleza y necesidades de la actividad a desarrollar, siendo el máximo siete días. Las personas participantes serán acompañadas no solo por el equipo directamente implicado en las tareas de tratamiento, está abierta a más profesionales del Centro Penitenciario a otras instituciones y a personal voluntario.

La junta de tratamiento es quien propone la actividad y a los internos e internas que participarán, el Centro Directivo es quien aprueba, con la posterior autorización del Juez de Vigilancia en aquellos casos que compete.

Este pasado mes de mayo, como todos los años anteriores, tuvo lugar la salida programada que realizamos los internos de la U.T.E. al Camino de Santiago. Cuando me dijeron, desde el mes de septiembre aproximadamente, que era uno de los seleccionados, me llevé una gran sorpresa. Los meses previos, pensé en cómo sería esta salida...pero jamás imaginé lo que finalmente ha supuesto para mí. Mucho más allá de pasar unos días fuera de la prisión con mis compañeros, ha sido una de las mejores experiencias que he vivido en los últimos años. Un tiempo para convivir, para conocerte a ti mismo, para esforzarte, ser compañero, ayudar, reír, compartir metas, etc. No hay distinción entre funcionarios o funcionarias y "presos o presas", todos y todas aportamos y consensuamos. Una experiencia gratificante y motivadora, que sería beneficioso potenciar desde el Centro Penitenciario, pero también ganársela compañeros y compañeras. Estas actividades te hacen despertar y darte cuenta de que hay vida más allá de las adicciones y de los muros. Nunca es tarde para cambiar y todos sabemos cuál es el camino.



Internos y colaboradores. Camino de Santiago.

Joaquín
Chamorro

¿Qué es una cunda?

La *cunda* es el traslado de una prisión a otra. El Centro Directivo ordena los traslados en base a las propuestas formuladas por la Junta de Tratamiento. Pueden solicitarlo los propios internos e internas, normalmente por vinculación familiar, o, decidirlo el Centro Penitenciario por incumpliendo de normas, acumulación de partes, etc. este tipo de cundas las aprueba la Comisión Disciplinaria, con el consentimiento del Director o Directora.

La conducción se lleva a cabo por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, dentro de la localidad se llevan a cabo por la Policía Nacional, en la provincia y fuera de ella, la Guardia Civil, sin perjuicio de las competencias propias de los Cuerpos de Policía de las Comunidades Autónomas. Para el transporte se usan furgonetas o autobuses, según la duración y destino del traslado. El equipaje no puede superar los 25 kg.

Si el trayecto es largo y es necesario pernoctar, somos alojados en condiciones de tránsito en otro Centro Penitenciario, en celdas alejadas del resto de población reclusa. Los traslados son notificados en tiempo y forma, siempre que sea posible, para que los familiares estén al tanto de dicho cambio.

Amador y Juani.



Imagen de <https://pxhere.com>

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.





El Consultorio



Comunicaciones en los Centros Penitenciarios

Las Comunicaciones constituyen un elemento de contacto de las personas internas con el mundo exterior, permitiendo que no pierdan de forma absoluta los vínculos con su entorno personal y social.

¿Qué clase de comunicaciones existen?

- **Ordinarias:** las que se realizan en el horario de este servicio.
- **Extraordinarias:** las que pueden concederse como recompensa y por razones urgentes e importantes motivos debidamente justificados en cada caso.
- **De personas enfermas:** Se autoriza a los familiares a visitar a las personas enfermas graves en la enfermería del Centro, o un hospital extra penitenciario. Dentro de las comunicaciones ordinarias hay que diferenciar:

COMUNICACIONES ORALES

A las personas internas en 1º y 2º grado se conceden dos comunicaciones a la semana, con carácter extraordinario pueden ser ampliadas. En 3º grado comunicarán cuantas veces permita su horario de trabajo.

El tiempo mínimo de cada comunicación es de 20 minutos, permitiéndose la acumulación de dos comunicaciones en una, con una duración de 40 minutos, y un máximo de cuatro personas en cada comunicación.

La concesión se realiza previa petición, solicitando día y hora.

Los familiares deben acreditar el parentesco con las personas internas, dicha acreditación se realiza a través del libro de familia, D.N.I., pasaporte, o certificado de convivencia. El problema se plantea en la distinta consideración de "familiar" que realizan los distintos centros, algunos extienden el parentesco hasta el 2º grado, y no consideran familiares a tíos y primos. Los no familiares deben obtener autorización de la Dirección del establecimiento para poder comunicar, en estos supuestos es habitual la solicitud por las personas internas a través de instancia, para obtener la autorización de la Dirección del centro. Las dificultades surgen en las comunicaciones de parejas de hecho o amistades, que deben acreditar la relación con un certificado de convivencia, en muchas ocasiones, imposible de conseguir.

El Consejo de Dirección tendrá en cuenta las dificultades en los desplazamientos de los familiares, a la hora de organizar las visitas y señalar día y hora de las mismas.

Para las visitas de las personas internas que se encuentran enfermas se permite la visita de uno o dos familiares o allegados. Si se encuentra en el Centro Penitenciario la visita la acuerda la Dirección a propuesta del personal médico y en caso de razones de seguridad puede estar sometida a vigilancia. Las visitas en Hospitales generales se ajustan a las normas del centro hospitalario correspondiente, con las condiciones y medidas de seguridad que establezcan los agentes de seguridad responsables de la custodia del interno.

Clases de comunicaciones orales.

a) **Comunicaciones íntimas:** El Consejo de Dirección es el encargado de la organización de las mismas, estableciendo su horario. Se concede como mínimo una al mes con una duración entre una y tres horas. Previa solicitud de las personas internas, que deberá acreditar su relación de afectividad, exigiéndose una relación de estabilidad de seis meses de duración. Los familiares y allegados que acudan a estas visitas no pueden ser portadores de bolsos o paquetes ni llevar consigo a menores cuando se trate de relaciones íntimas.

b) **Comunicaciones Familiares:** Se regulan como las anteriores, con las mismas características. En estas comunicaciones los familiares pueden ir acompañados de menores. Si el Centro Penitenciario carece de capacidad para estas comunicaciones se permite acumular el tiempo de las íntimas y familiares en una sola.

c) **Comunicaciones de Convivencia:** Están previstas para el cónyuge o pareja de hecho, con hijos hasta los diez años de edad. Su duración máxima será de seis horas y son compatibles con las dos anteriores. Instituciones Penitenciarias establece la posibilidad de conceder una comunicación al trimestre como mínimo y cuya duración no sea inferior a las cuatro horas, y con un número de familiares no superior a seis, salvo casos motivados y autorizados por la Dirección.

Pueden llevarse a cabo comunicaciones entre personas internas de un mismo Centro Penitenciario, con los mismos requisitos que se establecen para cada comunicación. En este supuesto la solicitud se realiza por las dos personas internas. Igualmente, previa autorización del Centro Directivo se permiten comunicaciones entre internos de diferentes centros de la misma localidad.

PURA MÁRQUEZ DUQUE, ASESORA JURÍDICA DE ADHEX

Ambas imágenes de fondo de <https://pixabay.com>



Nuestros Microrrelatos

Karin, hijo de un temido samurái, cometió un asesinato en defensa propia, por lo que decidió huir de su ciudad y careciendo de recursos, se convirtió en un delincuente habitual. Pasaron los años y harto ya de su mala vida decidió hacer algo por lo demás.

Así, cuando llegó a un pueblo, cuyos habitantes solo tenían un quebradizo puente para acceder al otro lado de un acantilado, pensó que su misión consistiría en cavar un túnel. Después de años de esfuerzos, cuando su obra estaba a punto de concluir, un buen día llegó al pueblo el hijo del hombre asesinado, al que solo movía la sed de venganza.

Cuando estuvieron cara a cara, le dijo:

- Te entregaré mi vida como pago por el crimen que cometí, pero lo único que te pido, es que me ayudes a terminar el túnel.

Ambos se pusieron a trabajar y al cabo de unos meses el huérfano pudo admirar la generosidad, amor y esfuerzo de Karin.

Llegada la hora de hacer justicia al acabar el túnel, el muchacho abrazó a Karin y le dijo:

- ¿Cómo podría yo cortar la cabeza a mi maestro? Un hombre así no puede ser malo.

Antes de juzgar a la ligera, traten de conocer mejor y apreciar lo que vale.

Hector

Imagen de www.pixabay.com

Aparatos tecnológicos de los 90 sin utilidad en el siglo XXI

La tecnología avanza a una velocidad vertiginosa. Vamos a echar la vista atrás y recordar esos aparatos tan populares en los años 90 que no tendrían cabida actualmente.

Cassette o Cinta de audio

Son cintas de audio que nos daban la oportunidad de escuchar música. Consistía en una cinta magnética que giraba de un carrete a otro, tenía el problema de liarse continuamente y la solución pasaba por desenredarlo con un boli o un lápiz.

Disquetes

Estos objetos permitían guardar archivos en los primeros ordenadores. Eran lentos y con poca capacidad, lo cual hacía que los archivos se tuvieran que repartir en varios disquetes.

CD

El disco compacto se utilizaba para almacenar datos en formato digital, con mayor capacidad que los anteriores dispositivos y sin el inconveniente de tener que rebobinar la cinta.

VHS

Sus siglas en inglés son Video Home System, fue un popular sistema doméstico de grabación y reproducción analógica de video. Donde se han grabado los videos de comunión, los dibujos infantiles, que luego se han reproducido una y otra vez, etc.

Walkman/Discman

Primero nacieron los walkmans, como reproductores portátiles de las cintas de cassette y, después, los discmans, para los CDs. Te permitía poder escuchar música en la calle. Gastaban una barbaridad de pilas y eran demasiado grandes. Los MP3, MP4 e iPod fueron sus sustitutos, consiguiendo reducir el tamaño, aumentar la capacidad.

Carretes de fotos y cámaras analógicas

El ante sala de las cámaras digitales, funcionaban con carretes de fotos, tenían un máximo de fotografías por carrete (entre 20 y 35), no podías ver el resultado, por lo que si no eras muy hábil perdías todas las fotos. Esperar a ver el resultado en papel y pasar las páginas de los álbumes, tenía cierto encanto. Ahora tenemos la oportunidad de echar infinitas capturas hasta encontrar la adecuada, probablemente para almacenarlas en el ordenador y no volverlas ver.

Teléfono con disco

Estos teléfonos contaban con un dispositivo mecánico para la marcación por pulsos, consiste en un disco giratorio provisto de diez agujeros numerados del 0 al 9, donde se introduce el dedo para hacer girar el disco hasta un tope. Equivocarse en los últimos números y empezar de nuevo a marcar debía no resultar muy divertido.

Máquinas de escribir

Su función era escribir sobre papel, estaban compuestas por un conjunto de teclas que, al ser presionadas, imprimían caracteres en un documento. Pasaron de analógicas a digitales y rápidamente a los ordenadores, que mejoraron las funciones y consiguieron que ese escandaloso y molesto ruido desapareciera.

Mensáfono

Más conocido como "busca", un dispositivo sencillo anterior a la telefonía móvil, que permitía recibir mensajes cortos en texto o voz. Un poco rudimentario, pero exitoso para estar localizado, uno de los retos de la especie humana.

Game Boy

Fue la primera consola portátil de la historia, era gris, gorda y gastaba una cantidad de pilas inconcebible, pero podías jugar en la calle con cualquiera, aunque no tuviese más juegos que el tetris.

Pero la lista no para aquí, hay muchos más como: la cabina telefónica, las enciclopedias, las páginas amarillas, video beta, proyector de películas, telégrafo, etc.

Chicho



Ilustración realizada por Roberto Peláez

La trashumancia

Se denomina trashumancia al desplazamiento anual de los rebaños. El sistema trashumante se basa en la adaptación de los desplazamientos de los rebaños a los ciclos climáticos, de manera que, durante el invierno, los ganados permanecen en los cálidos valles, dehesas y tierras bajas del sur y oeste de la península "invernaderos" o "extremos" y a finales de la primavera se desplazan hacia las montañas del norte y el este "agostaderos".

Al final de cada jornada, los ganaderos con sus rebaños, se detenían a descansar en los conocidos como "descansaderos" o "abrevaderos": pilones, arroyos o remansos donde el ganado bebía, y las "majadas", que eran los lugares donde se pasaba la noche, tanto el ganado como los pastores, los cuales descansaban en los "chozos".

Estos recorridos se hacían a través de las cañadas, que son antiguas rutas que cruzan la península y que permiten el paso de los ganados trashumantes en su viaje buscando los mejores pastos. En su conjunto forman un amplísimo sistema de caminos de distinta anchura, según su medida se clasifican como: cañadas, cordel, vereda y colada.

Existen vías que sólo servían para un tipo de animales debido a las condiciones físicas, así hay caminos donde pueden pasar las ovejas o las cabras, pero no las vacas o los caballos, animales menos ágiles. La dificultad de las zonas de montaña para ser utilizadas con fines agrícolas explica el uso ganadero de las mismas y su utilización para alimentar rebaños, principalmente de ovejas.

Estas vías reciben el nombre de vías pecuarias. Muchas de las calles principales de nuestras poblaciones son aún vías pecuarias, por las que durante siglos han transitado los pastores con sus rebaños. Estas medidas se fijaron por el Honrado Concejo de la Mesta, institución fundada por Alfonso X el Sabio allá por el siglo XIII, y todavía se mantienen vigentes, refrendadas por la Ley de Vías Pecuarias de 1995. Para dar una imagen de su importancia basta decir que el total de las vías pecuarias integran más de 124.000 kilómetros de longitud (15 veces más extenso que la actual red ferroviaria).

La trashumancia proporciona numerosos beneficios, no sólo ambientales, para el conjunto de la sociedad. El paso del ganado aumenta la fertilidad de nuestros suelos amenazados por la desertificación, al incorporar estiércol y otros restos vegetales a su paso. Además, algunos de los bosques más importantes de nuestro país se han desarrollado y conservado gracias a esta práctica, como es el caso de los alcornoques de Extremadura. Los animales se alimentan de materia fácilmente combustible actuando eficazmente en la lucha contra incendios.

Los rebaños trashumantes benefician directamente a la biodiversidad, al conservar numerosas razas autóctonas en peligro de desaparición, como la oveja rubia de colmenar o la vaca tudanca. Los efectos también son positivos para la flora, al contribuir cada oveja a la dispersión de más de 5.000 semillas al día, unos cinco millones de semillas por rebaño, y a la fauna silvestre, sobre todo aves, que depende de los espacios abiertos pastoreados.

Mayo

Imagen de sumario de <https://flickr.com>

Agenda de actividades

Certamen Nacional de Cuentos

La SGIP, propone participar a todos los Centros Penitenciarios.

Las bases para participar son:

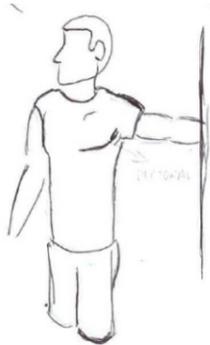
- En castellano, y a ser posible mecanografiado, a dos espacios, en tamaño folio. La extensión no deberá exceder de tres folios.
- Los trabajos se presentarán haciendo constar los siguientes datos: Nombre y apellidos, edad, dirección particular y centro donde se encuentra el concursante.
- Premios:
1º 70€ 2º 40€ 3º 20€ y una de las recompensas del art. 263 del RP. en las tres categorías.

¡Fecha límite ANTES DEL 16 DE JULIO de 2019!



CALENTAMIENTO

*Es imprescindible comenzar cualquier tipo de actividad física con un calentamiento. Realizando esta serie de ejercicios prepararás a tus músculos y articulaciones para el entreno posterior, evitando así posibles lesiones.
¡Ánimo!*



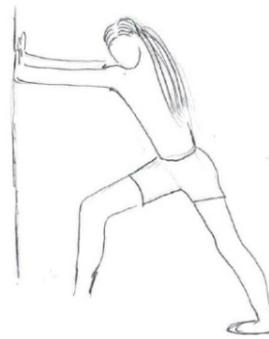
PECTORAL: De pie, extiende un brazo hacia atrás y apóyalo en el lateral de una columna o pared. A continuación haz fuerza con las piernas y cadera hacia adelante.



GLÚTEO: Siéntate, flexiona una rodilla y mantén estirada en el suelo la otra. Cruza la pierna flexionada sobre la rodilla opuesta y lleva esa pierna hacia el tronco.



HOMBRO: Estira el brazo a la altura del hombro, coloca la otra mano sobre la altura del codo y lleva tu brazo hacia tu pecho. Procura que el tronco no rote al realizar este estiramiento.



GEMELO: De pie, apoya las manos en una pared y ejercer fuerza contra ella. Retrocede una pierna, la pierna que queda delante debe estar flexionada, en cambio, la pierna trasera, estirada. A continuación, con el talón haz fuerza hacia abajo.



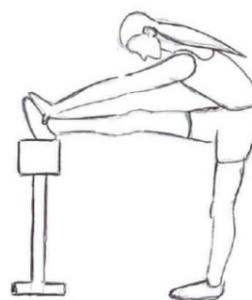
ANTEBRAZO: Posición de cuadrupedia, apoya las palmas de las manos en el suelo, con los dedos mirando hacia tus rodillas, con los brazos estirados deja caer tu peso hacia el suelo.



CUÁDRICEP: Flexiona la rodilla y sujeta con la mano tu tobillo haciendo que el talón toque el glúteo. Para este ejercicio es mejor utilizar algún punto de apoyo.



TRÍCEPS: Levanta el brazo y lleva la mano hacia tu espalda, coloca la mano contraria en el cuello y empuja hacia atrás, regula la intensidad del estiramiento.



FEMORAL: Apoya la pierna en algún soporte formando un ángulo recto, la pierna debe estar a la altura de la cadera, estirada y sin flexionar la rodilla. Después toca la punta del pie con las manos.



DORSAL: De rodillas en el suelo, inclina el tronco hacia adelante a la vez que extiendes los brazos, apoya las manos en el suelo e intenta llegar cada vez más lejos con la punta de los dedos.



ADUCTORES: Coloca tus manos en un punto de apoyo, con el cuerpo recto, comienza a abrir las piernas en dirección opuesta dejando caer tu peso hacia el suelo.

¡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 Sandra, la monitora del Taller de Prensa y de Radio de ADHEX.

También podéis encontrarnos en el aula de la radio, los miércoles de 9:30 a 11:30.

¡Paréntesis espera vuestras aportaciones!