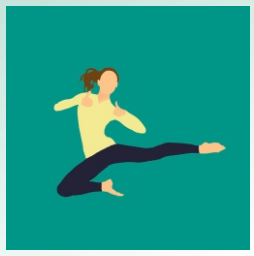
(PARÉNTESIS)

Núm. 24: Agosto 2019
Periódico informativo
del C.P. Badajoz
Dep. Legal: BA-116-2012

El Consultorio Pág. 2

La Deforestación Pág. 3



GO! Pág. 4

TALLERES "ORANTES"

Quizás os preguntéis el porqué de este nombre, quizás os suene, pero no lográis ubicarlo, pero si hacéis un poco de memoria, seguro aparece entre vuestros recuerdos. Ana Orantes salió en los medios de comunicación en 1997 contando como había sido maltratada por su marido durante cuarenta años, tras estas declaraciones ella fue asesinada por él, fue rociada con gasolina y quemada viva. Este hecho consternó a la población y visibilizó la lacra que sufren las mujeres, la violencia de género.

Ahora seguro ya podéis imaginar la temática del taller, formación sobre violencia de género. Lo hemos hecho en el pasado mes de julio, cada mañana hemos aprendido una cosa diferente:

El primer día, Beatriz nos ha explicado, qué es la violencia de género, el ciclo de la violencia de género, indicadores para que podamos detectarla, qué es la violencia doméstica, qué es la igualdad de género, etc.

Al día siguiente, nos explicó cómo actuar en caso de violencia, dónde podemos acudir, los recursos con los que contamos en Extremadura y nos enseñó a interpretar algunas leyes de violencia de género.

Y el último día, hicimos dinámicas y juegos con Sandra para mejorar la autoestima, vimos de dónde provienen todos los sentimientos de culpabilidad, inseguridad, vergüenza y miedo que sentimos, cambiándolos por aspectos positivos, cualidades, valores, metas, etc.

La violencia de género es aquella que se ejerce sobre las mujeres por el hecho de ser mujeres. El objetivo es producir un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. La violencia de género ha sido y sigue siendo una de las manifestaciones más claras de la desigualdad y subordinación de las mujeres.

Fue un taller donde compartimos experiencias y sentimientos, hemos aprendido que nosotras no somos las culpables, que tenemos que denunciar y no aguantar, que no va a parar si no hacemos nada, por nuestro bien y el de nuestras hijas e hijos, ahora podemos enseñárselo a ellos y a ayudar a las mujeres que están a nuestro alrededor.

Estas formaciones son necesarias y deberían ser impartidas tanto en el módulo de mujeres como en el de los hombres.

Para terminar, darle las gracias a La Asociación de Derechos de Humanos de Extremadura y pedirle que venga a darnos algún taller más.

Módulo de mujeres

RECURSOS EN BADAJOZ

Tfno. De Atención a las Víctimas de Violencia de Género: 016
Tfno. De Atención de Urgencias Y Emergencias: 112
Comisaria de la Policía Local: C/Montesinos, 23 Tfno.: 092
Comisaría del Cuerpo Nacional de Policía: C/ Ramón y Cajal s/n Tfno.: 091
Comandancia de la Guardia Civil: Plaza de Santo Domingo,2 Tfno.: 924205017
Instituto Municipal de Servicios Sociales: C/ San Lorenzo, 25 Tfno.: 924210099
Casa de la Mujer: C/ Padre Tomás s/n Tfno.: 924001924
Equipo de Atención a Menores Víctimas de Violencia de Género: C/ Padre Tomás s/n Tfno.: 924001924
Punto de Atención Psicológica del Ayuntamiento de Badajoz: C/ Antonio Machado s/n Tfno.: 924274900
Agente de Igualdad en el Empleo. SEXPE: Centro de Empleo Badajoz Comarcal, 3 Tfno.: 924012766

¿Qué es el *chabolo*?

Es nuestra habitación dentro de prisión, están situadas en la segunda planta del módulo. Normalmente son compartidas por dos personas. Contamos con dos camas, en forma de litera, una mesa, un armario hecho de mampostería, una ventana, un cuarto de baño, en el que hay un W.C. y un lavabo y televisión en el caso de que puedas permitir comprarla. En este habitáculo pasamos aproximadamente dieciséis horas diarias, mientras estamos en el interior las puertas permanecen cerradas. Es el momento del chape.

¿Qué es el chape?

Hace referencia al momento en el que llega la hora de subir a las habitaciones (chabolo) y ser encerrados. Los momentos del chape son: después de comer (desde las 13:30h a las 17:00h aprox.) y después de cenar (desde las 20:00h a las 8:00h am) después del chape se hace el recuentro.

Mayo, Roberto Rodríguez y Carlos Manuel.

Módulo de mujeres CP Badajoz

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.

adhex

El Consultorio

Comunicaciones en los Centros Penitenciarios

- **COMUNICACIONES TELEFÓNICAS**

Llamadas ordinarias:
Todos los internos e internas pueden llamar por teléfono, de manera ordinaria, a familiares cuando vivan en lugares lejanos o no puedan visitarlos. Previa autorización del Centro Penitenciario, indicando datos de las personas con las que se desee contactar, su dirección, número de teléfono y titularidad del mismo, así como parentesco o relación que mantienen con el interno o interna. Podrán autorizarse hasta diez personas, el coste de las llamadas corre a cargo del interno o interna, con un tope de 10 llamadas a la semana de hasta 5 minutos cada una.
Llamadas urgentes:
También por asuntos urgentes, podrá comunicarse con familiares, abogados u otras personas, con la previa autorización del Centro.
En el momento del ingreso en prisión, la persona tiene derecho a poner dicha circunstancia en conocimiento de su familia y quien le represente.
Llamadas desde el exterior:
Salvo casos excepcionales, libremente apreciados por la Dirección del establecimiento, no se permitirán llamadas desde el exterior a las personas reclusas.

- **COMUNICACIONES ESCRITAS**

Pueden ser realizadas a través de carta o telegrama, sin establecer limitación de las mismas, salvo en caso de intervención.
Las cartas que remitan se entregarán en sobre cerrado con el nombre y apellido del remitente y serán registradas en el libro correspondiente. Si el contenido del sobre por su peso o volumen, induce a sospecha será devuelta a la persona interna para que esta la abra delante del personal funcionario y la introduzca en otro sobre facilitado por el centro.
La correspondencia que reciban, después de pasar los controles de seguridad pertinentes y ser registradas en el libro correspondiente, se entregan a la persona interna, previa apertura por el personal funcionario en presencia de la persona a la que va destinada, a efectos de comprobar que no contiene objetos prohibidos. Se permite la comunicación entre las personas internas de distintos centros penitenciarios, que se cursan a través de la Dirección.

- **COMUNICACIONES CON PROFESIONALES JURÍDICOS**

Se identificará a la persona comunicante mediante la presentación del documento oficial que le acredite como Abogado/a o Procurador/a en ejercicio.
La persona comunicante habrá de presentar además un volante de su respectivo Colegio, en el que conste expresamente su condición de defensora o de representante de la persona interna. En los supuestos de terrorismo o de pertenencia a bandas o grupos armados, el volante deberá ser expedido por la autoridad judicial que conozca de las correspondientes causas.
Estas comunicaciones no podrán ser suspendidas o intervenidas, en ningún caso, por decisión administrativa, sólo podrá realizarse previa orden expresa de la autoridad judicial.

- **COMUNICACIONES CON AUTORIDADES Y PROFESIONALES**

- La comunicación de las autoridades judiciales o del Ministerio Fiscal con la persona interna se verificará a la hora que aquéllos estimen pertinente y en locales adecuados.
- Las comunicaciones orales y escritas de la persona interna con el Defensor del Pueblo o sus Adjuntos o con instituciones análogas de las CCAA, Autoridades judiciales y miembros del Ministerio Fiscal no podrán ser suspendidas, ni ser objeto de intervención o restricción administrativa de ningún tipo.
- Las personas internas extranjeras podrán comunicar, con los representantes diplomáticos o consulares de su país, previa autorización de la Dirección del Establecimiento. De igual manera, las personas sin representación diplomática, apátridas o refugiadas, podrán comunicar con el representante del Estado o Autoridad internacional que compete.
- Los Profesionales de la Notaria, Medicina, Ministros de Culto y otros profesionales acreditados, podrán ser autorizados para comunicar previa autorización de Dirección.

PURA MÁRQUEZ DUQUE, ASESORA JURÍDICA DE ADHEX
Ambas imágenes de fondo de https://pixabay.com

Nuestros artículos

"UN EJEMPLO DE TOLERANCIA"

El otro día, paseando por las calles de mi ciudad, pude observar como una pareja de octogenarios iba cogida de la mano desprendiendo amor y ternura.
Quedé realmente encantado y casi hipnotizado, al pasar escuché a dos señoras que exclamaban:
- ¡Qué vergüenza!, ¡a su edad y delante de niños!.
Quedé totalmente defraudado, se rompió la magia que aquella escena me había producido y me dije:
- ¿Cómo puede suceder tal intolerancia en pleno siglo XXI?
Me senté cabizbajo en un banco y me hice múltiples preguntas:
- ¿Y si fuesen dos chicas o dos chicos?, ¿realmente solo pueden hacerlo una pareja de jóvenes heterosexuales?
Realmente fui consciente de la sociedad sexista e intolerante de dimes y diretes que presume de una España moderna (salvando las excepciones).
Reaccioné dirigiéndome a la ejemplar pareja y les solicité con mi mejor sonrisa, poder hacerles una fotografía para inmortalizar el momento, viendo de reojo como la pareja de señoras se ponían rígidas y cuchicheaban entre sí, lo cual ignoré.
Me senté con la singular pareja de enamorados y entre otras muchas anécdotas, me contaron que llevaban setenta años juntos, entre noviazgo y casamiento, que habían tenido tres hijos y con singular y tierna sonrisa, sin vergüenza alguna, me confesaron que se amaban como el primer día.
Mi curiosidad ya estaba desbocada y desinhibido les pregunté qué pensarían si, como ellos, viesen a una pareja del mismo sexo o de distintas edades. Con una cómplice mirada entre ellos, su respuesta me erizó el vello y mis oídos escucharon una lección admirable:
- ¿Quiénes somos nosotros para poner coto al amor si es el pilar de nuestras vidas?
Me quedé sin palabras y agradeciendo su condescendencia y amabilidad, proseguí mi camino con una sensación de paz y ejemplaridad que guio mis pasos.

Luismi G.A.
Imagen de torange.biz

LA VIDA DEL PADRE DAMIAN PADRE DE LOS LEPROSOS

Imagen de es.wikipedia.org

También conocido como el mártir de Molakai, fue un misionero entregado en cuerpo y alma a la gente más necesitada, a los leprosos.

La lepra era una enfermedad muy contagiosa y a pesar de ello, tuvo el valor de luchar contra esta enfermedad y al lado de las personas que la padecían, por mi parte, admirable, pues estaba destinado a la muerte por vocación y fé.

La abnegación del Padre Damián, invirtiendo su vida en las lejanas islas de Hawái al servicio de los leprosos, a los que prodigaba los alientos espirituales y corporales, quedará como una de las más hermosas actividades apostólicas. Es el ejemplo más sublime de la caridad, quiso sufrir solo, desconocido y sin más consuelo que su Dios, llegando a morir por servir a sus prójimos. Murió en 1922 en San Jorge, ciudad que tuvo conocimiento de la vida y muerte del Padre Damián.

Hoy en día, dicha enfermedad la compararía con las personas que tenemos problemas con las drogas, ya que muchas personas nos ven como enfermos o apestados, dejándonos de lado y abandonados a nuestra suerte. Pero hay personas que dedican su tiempo, incluso de manera altruista, a ayudar a personas toxicómanas y privadas de libertad. Por ello, desde aquí le doy las gracias personalmente a ADHEX, Cruz Roja, voluntarios, al grupo de especialistas de prisión, casas de acogida, albergues, etc.

Que el altruismo de este hombre, al que podemos llamar héroe, anime y aliente a cuantos se dediquen a esta labor.

Mayo

La deforestación

Normalmente cuando escuchamos la palabra desforestación la asociamos directamente a la perdida de árboles, y no vamos desencaminados y desencaminadas en tal definición, la pérdida o destrucción de los bosques naturales es debida principalmente a la mano del hombre fruto de la tala y quema de bosques para obtener:

- Madera, que es usada como combustible, por lo que va directo a su destrucción, para crear artículos de uso diario, como la extracción de papel, muebles, materiales de construcción, etc.
- Para la agricultura y la ganadería, la demanda alimenticia obliga a utilizar la ganadería expansiva, necesitando ésta de mayor terreno para la crianza de animales y quedando tras su paso terreno inerte y árido. De igual manera, la introducción masiva de plantaciones para el uso humano, como es el aceite de palma utilizado en la mayoría de nuestros alimentos, cosméticos, productos de higiene, etc.
- Construcciones urbanísticas, la expansión de las ciudades, dado al crecimiento de la población humana.
- Extracción de petróleo y gases
- Los incendios forestales son también una de las mayores causas de la desforestación. Pueden ser naturales, pero por desgracia cada vez más generados por el hombre.

Podríamos decir más concretamente que la desforestación es la utilización y perdida de los bosques para otros fines: agrícolas, industriales o urbanos.

Hace unas semanas, en los noticiarios nacionales y mundiales, saltaba una noticia que debería preocuparnos y alertarnos como aviso de lo que ha sucedido y seguirá sucediendo si no ponemos soluciones: "desde la revolución industrial (siglo XIX) se han perdido o no se han reproducido más del 500% de los recursos forestales y vegetales", cifra realmente escandalosa, pues cerca de la mitad de los bosques de nuestro planeta han sido destruidos y han puesto en peligro a millones de animales y seres vivos, incluido el hombre .

Las consecuencias de la desforestación son múltiples:

- Perdida de la biodiversidad de especies: el maltrato del medio ambiente conlleva la extinción de muchas especies que no logran adaptarse a la falta de flora, lo que implica un cambio en su entorno o incluso su muerte ya que son asesinados al mismo tiempo que el bosque.
- Inundaciones: la creación espontánea de cuencas ineficaces; es decir que no tienen la capacidad de regular los flujos hídricos de ríos y de arroyos, ya que son los árboles quienes mantienen este control.
- Suelos desérticos: los árboles y la vegetación que cubren el suelo son los encargados de proteger la armonía medioambiental, y sin ella el suelo va adquiriendo las características de un desierto fruto de las condiciones extremas el calor, el viento y el agua de lluvia.
- Variaciones en el clima: el cambio climático se asocia con frecuencia a la desforestación, pues con éste los árboles ya no bloquean los rayos del sol y las temperaturas se vuelven extremas. Por otro lado, los árboles participan en la abstracción de aguas subterráneas a través de sus raíces y la liberan a la atmósfera, si esto no se produce el clima se vuelve mucho más seco.
- Aumento de la erosión del suelo: que hace que aumente la escorrentía, que es el agua de lluvia que discurre por la superficie de un terreno y por lo tanto se produce la desprotección del suelo.
- Calentamiento global: al disminuir la cantidad de árboles que reciclan el dióxido de carbono aumentan las emisiones de gases de efecto invernadero. Además de la función esencial que cumplen los árboles para generar oxígeno.

Las causas de la desforestación no se pueden atribuir exclusivamente a la población humana, también hay otros fenómenos naturales como: inundaciones, huracanes, terremotos, erupciones volcánicas, etc.

Pero este fenómeno de la desforestación tiene soluciones. Sería eminente dejar de talar árboles y manejar cuidadosamente los recursos forestales mediante el corte y la replantación para asegurar que dichos recursos permanezcan equilibrados e intactos.

Si todos, empresas y consumidores, nos preocupásemos en comprar y consumir productos ecológicos de empresas que estén libres de fabricar productos fruto de la desforestación, se tomarían otras alternativas.

Por ello, desde nuestra revista queremos concienciar y sensibilizar contra la desforestación, dentro de nuestras posibilidades y limitaciones, promoviendo el uso y clasificación de papel, plásticos y productos reciclables. Esto significa una pequeña, pero eficaz, parte en el menor uso y dependencia de los recursos naturales.

Luismi G.A.

Imagen de sumario de https://pixabay.com

Evolución de la deforestación de nuestro planeta, una imagen vale mucho más que mil palabras

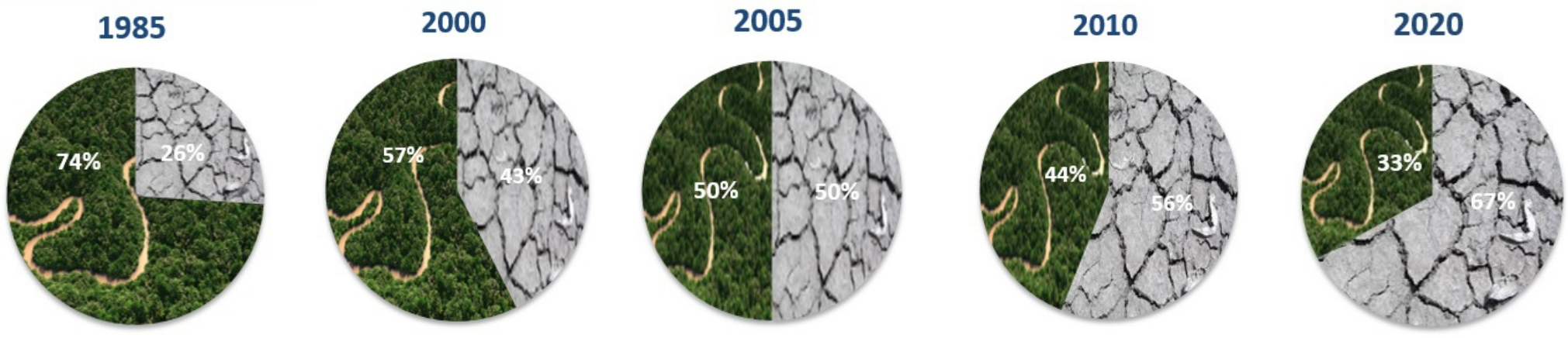


Ilustración realizada por adhex

Agenda de actividades

Certamen de Pintura 2019

- Los trabajos han de ser originales, con técnica libre y se presentarán en papel DIN A4.
- 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 12 DE SEPTIEMBRE de 2019!

Certamen Nacional de relatos cortos 2019
"LA PRIMERA VUELTA AL MUNDO. UNA HAZAÑA DE LEYENDA"

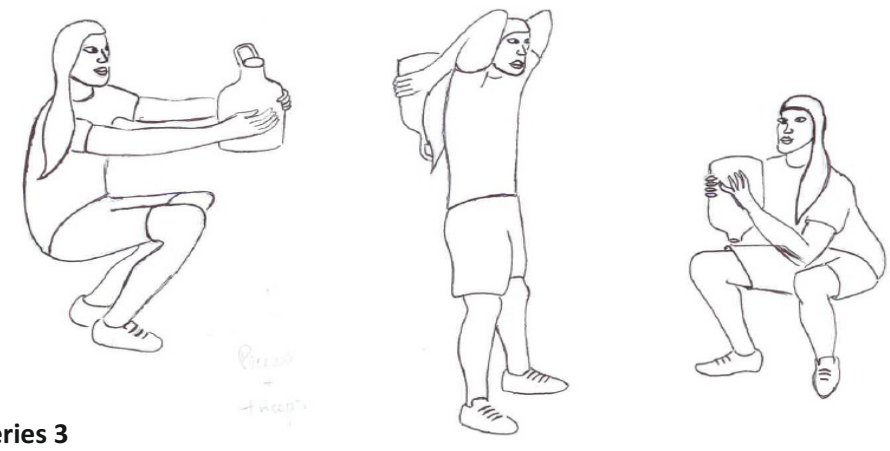
- Los relatos deben ser inéditos, presentados en castellano y a ser posible mecanografiado, en dos espacios, en tamaño folio.
- La extensión no deberá exceder de 5 folios.
- Los trabajos se presentarán haciendo constar los siguientes datos: Nombre y apellidos, edad, dirección particular y centro donde 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.

¡ANTES DEL 12 DE SEPTIEMBRE de 2019!

GO! ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

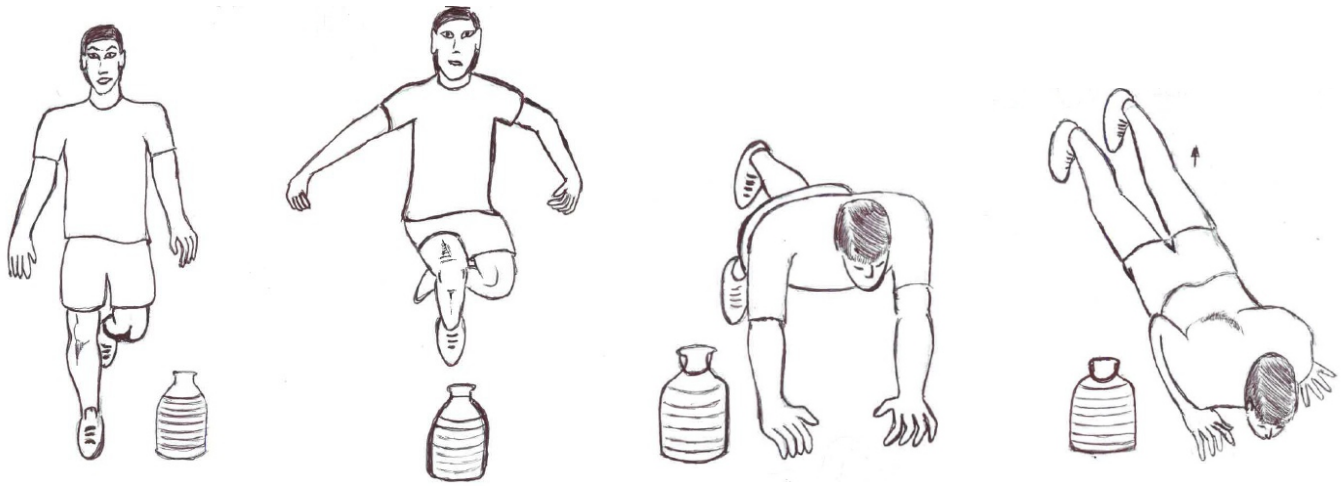
Busca conseguir una rutina de ejercicios útiles a cualquier persona, sea deportista o no. Se basa en movimientos cotidianas. Se trabaja todo el cuerpo involucrando activamente varios grupos musculares en la misma sesión.

Ilustración realizada por Roberto Rodríguez



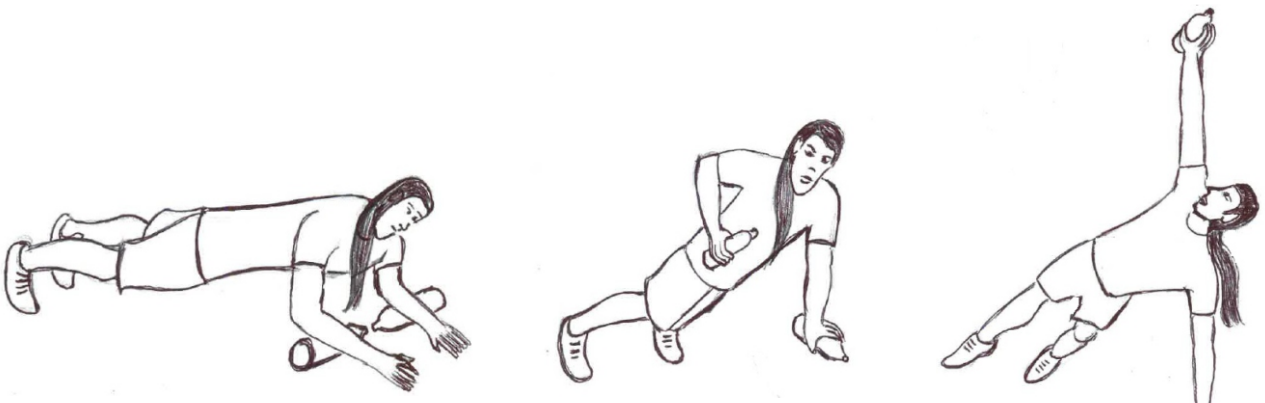
Series 3
Repeticiones 10

Músculos implicados: Tríceps, cuádriceps, glúteos, cinturón abdominal.
Puedes alternar al hacer la sentadilla, una con los brazos estirados, sin abrirlos mantenerlos alineados y la otra con los brazos recogidos, en esta posición si aprietas la botella, también ejercitaras pectoral. Recuerda que para hacer las sentadillas la espalda debe estar recta, mirar hacia delante, no llevar las rodillas hacia dentro y no elevar los talones, la rodilla y el talón deben estar alineados.
De nuevo en posición vertical, levanta tus brazos y lleva la botella hacia atrás rotando los codos.



Series 3
Repeticiones 5

Músculos implicados: Pectorales, tríceps, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.
Trabaja fuerza, resistencia y coordinación, además de ser muy recomendable a nivel cardiovascular.
Primero, salta de un lado al otro de la botella con una pierna.
Tras el salto haz el burpee, estando en posición vertical, desciende en cuclillas hasta que poses ambos brazos en el suelo por delante de ti, sin despegar las manos del suelo, da un impulso y echa las piernas hacia atrás para adoptar la posición de "plancha", realiza una flexión, recoge las piernas de un impulso volviendo a la posición en cuclillas sin despegar las manos del suelo y de un salto asciende vuelve a la posición vertical inicial.
El hecho de realizar el burpee con una sola pierna marca la intensidad del este ejercicio.



Series 3
Repeticiones 5-8

Músculos implicados: pectorales, hombros, glúteos, cinturón abdominal, flexores y extensores de la mano.
Es un ejercicio muy completo que consigue activar el core, que es el conjunto de músculos que estabiliza la pelvis y la columna vertebral y nos ayuda a mantener una posición erguida.
Primero coloca tu cuerpo formando una línea recta, con los antebrazos sobre las botellas, debes mantener el equilibrio, lo que aumenta la dificultad del ejercicio.
Pon especial cuidado a que la zona lumbar para que no se arquee.

¡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!