



El Consultorio

Pág. 2



La Deforestación

Pág. 3



GO!

Pág. 4

TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los meses de verano, la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura imparte talleres en la UTE, este año el taller impartido ha sido sobre la gestión de las emociones, y ¿qué significa esto?

Pues bien, gestionar las emociones es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas, y, la capacidad para regularlas. Pasa por conseguir un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión. Ambos extremos pueden ser igual de perjudiciales.

Por lo tanto, la gestión emocional nos permite saber qué hacer con esa emoción, si decidimos expresarla, cómo la expresamos, si decidimos guardárnosla, ser conscientes de qué consecuencias tiene reprimirlas, etc. A su vez, también debemos tener en cuenta algunos factores como, por ejemplo, cómo afecta la expresión de nuestras emociones en los demás, el momento en el que las expresamos, la forma en la que lo hacemos y a quién nos dirigimos. El comportamiento de cada persona influye en las emociones de los demás y por tanto en su comportamiento.

El taller ha sido realmente especial, porque es un tema bastante delicado y reservado, sobre todo en prisión, donde se intenta mantener la compostura y aparentar ser más fuerte de lo que eres en realidad. Pero en esos días, Jéssica, la monitora de Adhex, a la que le estamos muy agradecidos, sacó de nosotros sentimientos y emociones que estaba escondidos y que no nos atrevíamos a mostrar, y, nos orientó sobre cómo debíamos exteriorizarlos. Algo elemental para cualquier persona, que debería ser enseñado desde los primeros años de vida, dado que un gran número de la población penitenciaria, estamos cumpliendo condena por no saber cómo gestionar fracasos, disputas, mal de amores, etc. situaciones de la vida cotidiana que, sin una adecuada canalización te llevan, en ocasiones, a consumir y como consecuencia a delinquir.

Por ello, opinamos, que este tipo de talleres deberían ser continuos y obligatorios en las prisiones y más en la UTE, tanto o más que la escuela, que nos ayuda a formarnos y aumenta las posibilidades de encontrar trabajo a la salida, pero no a combatir las recaídas.

Gracias ADHEX por vuestro trabajo y por hacernos sentir como personas que un día cometieron un error.

Chamarro y Pato



Dinámica realizada por los internos de la UTE del CP



Imagen de <https://pixabay.com>

¿Qué es el recuento?

El recuento, como su palabra indica, hace referencia a contar, a contrastar el número de internos e internas que en ese momento se encuentran en el Centro Penitencio.

En el Centro Penitenciario de Badajoz, se hacen dos recuentos cada día, estando la población penitenciaria dentro de las celdas. 1º recuento: a las 7:30 horas, antes de salir de las celdas una vez pasada la noche.

2º recuento: se hace cuando los internos e internas suben a las celdas para pasar la noche, después de cenar sobre las 20:30 horas.

El objetivo de los recuentos es asegurar que estamos todos y todas en sus respectivas celdas, controlar que todos estemos bien y estar localizados por posibles fugas.

¿Qué es una cangrejera?

Es una medida de seguridad que se coloca en la parte exterior de las ventanas de las celdas, es colocada en zonas de la prisión especialmente vulnerables, como son tejados o similares. Es una reja metálica que impide la salida o la entrada de cualquier objeto, o incluso, de algún recluso o reclusa, impidiendo su fuga. Su nombre se debe a que es un útil muy parecido a lo que se utiliza para capturar cangrejos.

Significa cárcel, también se puede conocer como trena, truyo, maco, casa grande, hotel barrotos, etc.

Mayo



El Consultorio



Cartas y Paquetes en los Centros Penitenciarios

CARTAS

En los establecimientos penitenciarios **no se establecen limitaciones en cuanto al número de cartas** o telegramas que pueden recibir y remitir las personas internas, salvo cuando hayan de ser intervenidas por las mismas razones que las comunicaciones orales.

Las **cartas que expidan** las personas internas cuyo peso o volumen excedan de lo normal y que induzcan a sospecha podrán ser devueltas al remitente por personal penitenciario para que en su presencia sean introducidas en otro sobre, facilitado por la Administración. En la misma forma se procederá cuando existan dudas respecto a la identidad del remitente.

La **correspondencia que reciban** las personas en prisión, tras ser registrada, es entregada a las personas internas, previa apertura por el personal funcionario, en presencia de los destinatarios, a fin de comprobar que no contiene objetos prohibidos.

Las comunicaciones escritas entre los internos y su **abogada/o defensor o procurador/a** sólo podrán ser intervenidas por orden de la autoridad judicial.

En caso de decretarse la **intervención de la correspondencia** se podrán remitir sólo dos cartas a la semana y no irán en sobre cerrado.

PAQUETES

En todos los Establecimientos **existe una dependencia** para la recogida, control y registro de los paquetes destinados a las personas internas o que éstos envíen al exterior.

Todos los paquetes deberán ser **entregados personalmente** en la dependencia habilitada al efecto.

Las personas internas al serle entregado el paquete, **firmarán el recibí** correspondiente.

El número de paquetes que pueden recibir las personas internas es de **dos al mes**, salvo en los establecimientos o departamentos de régimen cerrado, que será de uno al mes.

El peso de cada paquete no excederá de **cinco kilogramos**.

Además, existe un **catálogo de objetos no autorizados** dentro de prisión, que informa sobre los contenidos no permitidos en los paquetes entregados.

También se **controla el contenido de los paquetes de salida** antes de entregarlos al destinatario en el exterior.

1. **Paquetería entrante.** Es el sistema que tienen los familiares y amigos para introducir productos destinados a las personas internas. Para ello cuentan con diferentes ocasiones, todas ellas relacionadas con las comunicaciones:

- o El primer día de llegada de las personas internas al centro penitenciario.
- o En los diversos Vis-vis (íntimo, familiar, convivencia)
- o En las Comunicaciones por cristal (fin de semana)
- o En las visitas de los profesionales de la abogacía (solo paquetes mínimos, documentos)
- o Las propias personas internas de regreso de un permiso.

A continuación, os detallamos algunos productos **No Permitidos**:

- ✓ Se consideran artículos u objetos no autorizados todos aquellos que puedan suponer un peligro para la seguridad, la ordenada convivencia o la salud, las drogas tóxicas, estupefacientes y sustancias psicotrópicas salvo prescripción facultativa, los que contengan alcohol y los productos alimenticios, así como los que exijan para su control una manipulación que implique riesgo. Higiene y productos de perfumería y droguería que cuenten con envases oscuros o no transparentes. Igualmente, cualquier tipo de frasco, bote o recipiente cerrado susceptible de esconder sustancias prohibidas.
- ✓ Equipos electrónicos tales como televisores, equipos de música, ordenadores y equipos informáticos. Algunos de ellos se pueden adquirir por Demandadero.
- ✓ Bolígrafos metálicos o cualquier objeto metálico que pueda ser utilizado como arma.

2. **Paquetería saliente.** Puede utilizarse para sacar ropa y enseres que ya no se utilizan por el cambio de estación o por desuso, y, por otra parte, para enviar a lavar ropa a la familia. Para ello han de preparar un paquete que entregarán cada viernes alternativo (solo dos veces al mes), para que en la comunicación del fin de semana la familia lo retire.

PURA MÁRQUEZ DUQUE, ASESORA JURÍDICA DE ADHEX

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



Nuestros Microrrelatos

VIOLETA

Crucé la calle rumbo a la estación de tren y los vi, unos ojos color violeta que, fugaces, desaparecieron de mi vista casi al instante.

Cogí el tren, y por trabajo recorrí medio mundo y allá donde paraba, buscaba, obsesivamente, esos ojos color violeta que no abandonaban mi mente y no encontraba en ningún lugar.

Era tal mi obsesión que soñaba con ellos, despertando con su fugaz imagen, pero nunca estaban.

Ya en mi vejez, tras una búsqueda que me hizo recorrer los cinco continentes, volví a mi ciudad natal. Bajé del tren,

cogí mi exiguo equipaje y al levantar la mirada, allí estaban mis soñados ojos color violeta. Crucé la acera y descubrí tras esos bellos ojos a una anciana con un pequeño puesto de lotería.

Con ansia y descaro pregunté su nombre, Violeta, contestó amablemente.

No podía ser de otra forma pensé; mi búsqueda había finalizado. Violeta, aún con el paso de los años, mantenía su brillo vital, aquel que un día me enamoró.

Luismi G.A.

Imagen de www.pixabay.com

LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (VIH/SIDA)

Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), llamadas también Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), normalmente se contraen a través de la actividad sexual, por vía vaginal, oral u anal. Pero también pueden pasar de una persona a otra por otras vías, de madre a hijo en el embarazo o el parto, por transfusiones de sangre, por compartir agujas, etc.

Las ETS son causadas por bacterias, parásitos y virus, es posible contraerlas de personas que aparentan estar sanas, ya que no siempre presentan síntomas; por ello los expertos prefieren el término Infecciones de Transmisión Sexual, en lugar de Enfermedades de Transmisión Sexual. Pueden presentar una diversidad de síntomas de manera inmediata o no manifestar ninguno, de ahí, que pueden pasar desapercibidas durante mucho tiempo y una persona no ser consciente de que la padece y que puede ser portador o portadora.

VIH/SIDA

Las siglas VIH corresponden a "Virus de Inmunodeficiencia Humana". El VIH es una ETS que afecta al sistema inmunitario, destruye las defensas del cuerpo, por lo que se pueden contraer enfermedades más fácilmente. Con el tiempo, el VIH destruye un tipo de células denominadas linfocitos-T CD4, estas células alertan de la presencia de infecciones con el objetivo que el cuerpo les haga frente. La falta de estas células conlleva que tu cuerpo no pueda combatir las infecciones como lo haría normalmente, incluso llegando a morir a causa de infecciones banales.

Cuando una persona contrae alguna enfermedad es cuando hablamos de SIDA, por tanto, VIH es el virus que deteriora el sistema inmunitario y causa el SIDA. No hay una relación directa entre VIH y SIDA, personas con VIH no siempre tienen SIDA, depende de su organismo, pueden pasar años sin que las personas padezcan ningún síntoma y por tanto desconozcan que están infectadas.

Una vez contraído permanece en tu cuerpo de por vida. Hay medicamentos llamados retrovirales que ayudan a combatirla, manteniendo un buen estado de salud durante más años.

El VIH se puede contraer por:

- Tener sexo vaginal o anal. (imprescindible usar preservativo)
- Compartir agujas o jeringas infectadas.
- Tener ampollas o heridas abiertas que entran en contacto con sangre.
- Durante el embarazo, el parto o al amamantar al bebé si se tiene VIH, aunque se pueden tomar medicamentos que reducen las posibilidades de contagiar al bebé.
- Es fundamental realizarse pruebas periódicas, en especial en situaciones de riesgo y adoptar precauciones necesarias.
- No se transmite por saliva, por lo que no te contagias por dar un beso, compartir alimentos o bebidas, ni usar los mismos utensilios para ello. Mucho menos, darse la mano, ni sentarse en el mismo inodoro.
- Las dos o cuatro semanas después de contraer el VIH, puedes tener síntomas similares a los de la gripe, son las primeras reacciones del cuerpo a la infección.

Pero pueden presentarse síntomas como:

1. Aftas (revestimiento espeso y o blanco en la lengua o en la boca)
2. Infecciones graves recurrentes.
3. Enfermedad pélvica inflamatoria crónica.
4. Cansancio, mareo y aturdimiento.
5. Dolores de cabeza.
6. Pérdida brusca de peso.
7. Formación de hematomas más frecuentes de lo normal.
8. Diarrea, fiebre y sudores nocturnos durante tiempo.
9. Glándulas inflamadas o duras en garganta, axilas, o ingles.
10. Episodios de tos seca y profunda.
11. Sensación de falta de aire.
12. Protuberancias en piel y boca.
13. Sangrentado de boca, nariz, ano, o, vagina.
14. Adormecimiento de manos y pies.
15. Pérdida de control de músculos y reflejo.

Luismi

El reciclaje

Una responsabilidad individual y global para preservar el medio ambiente y la propia existencia del ser humano.

El reciclaje es un proceso por el cual, una vez terminado el ciclo de vida útil de un producto (que adquirimos por un determinado coste económico y otro ambiental), se crea otro nuevo, es convertir desechos en nuevos productos o en materia prima para su posterior utilización, darle un segundo, tercer, o, más usos a un mismo artículo.

Aunque esta práctica es relativamente reciente, la contaminación medioambiental del ser humano podemos unirlos con la primera revolución industrial (1760-1840). El estado del bienestar y la actitud consumista propia del capitalismo, es actualmente un problema de gran magnitud: contaminación plástica, vertidos tóxicos en océanos, vertederos cada vez más grandes a las afueras de las zonas urbanas, contaminación atmosférica, etc.

Se investiga mucho en la búsqueda de un planeta que cumpla los requisitos necesarios para la vida, destinando para ello ingentes cantidades de dinero. Pero, ¿no creéis que sería más fácil gestionar la riqueza del planeta y contribuir a la búsqueda de un equilibrio que ha durado milenios?

Hoy por hoy, poseemos hasta basura espacial orbitando nuestro planeta; el simple hecho de tirar una colilla al wc tiene consecuencias letales si lo extrapolamos a una actitud generalizada.

Es necesario una concienciación global, e individual, ya que en los hogares se generan multitud de envases, cada día compramos y tiramos kilos de material que termina en los vertederos, la publicidad nos bombardea constantemente con anuncios cuyo objetivo es consumir por consumir. Por ello, debemos reflexionar y ser conscientes que este ritmo de usar y tirar trae consecuencias para nuestro planeta y en consecuencia para todos los seres vivos.

Reciclar, no es un acto altruista, si no vital para tu propia vida.

Además de reciclar los envases, podemos llevar a cabo algunas pautas para reducir la cantidad de basura que generamos diariamente, así como su composición tóxica. Una de ellas es la regla de "las 4R": reducir, reutilizar, reemplazar, reciclar.

5 RAZONES POR LAS QUE ES NECESARIO RECICLAR

- ✓ **Ahorramos energía y luchamos contra el cambio climático:** Reducimos el trabajo de extracción, transporte y elaboración de nuevas materias primas
- ✓ **Preservamos el medio ambiente:** Es de vital importancia actual de forma responsable para no destruir los hábitats de muchas especies y no mermar la riqueza natural.
- ✓ **Usamos menos materias primas:** Entre otras cosas los árboles, los llamados pulmones del planeta, cuyo trabajo es fundamental para descontaminar el planeta, consumen dióxido de carbono y producen oxígeno.
- ✓ **Fabricamos nuevos productos:** Cajas de zapatos = TetraBrik, llantas de neumáticos = latas de refrescos, forro polar = botellas de plástico PET (es un plástico totalmente reciclable)
- ✓ **Creamos nuevos puestos de trabajo:** Se precisa de empresas y personas trabajadoras que recojan los distintos materiales y los clasifiquen.

Por último, vamos a ver los diferentes tipos de contenedores de reciclaje y basura:

Contenedor amarillo: Plástico y envases metálicos (11-12% peso total de residuos)

Contenedor azul: Cartón y papel (18% peso total residuos)

Contenedor verde: Vidrio, es 100% reciclable (8% peso total residuos)

Contenedor marrón, azul oscuro, o, naranja: Restos orgánicos de origen animal o vegetal, sirven para elaborar compost.

Contenedor gris: es el más utilizado, se desecha todo aquello que no podemos clasificar en los anteriores.

Contenedor rojo: desechos peligrosos: Baterías, insecticidas, productos tecnológicos.

Contenedores especiales de residuo: Ropa, calzado y complementos, pilas, medicamentos, etc.

Punto verde o limpio: se encuentran a las afueras de las ciudades, por su peligrosidad o tamaño no se pueden depositar en los anteriores contenedores.

Roberto Rodríguez



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

Agenda de actividades

XI Edición del Concurso de Relatos Cortos y Microrrelatos ÁNGEL GUERRA 2019

- Las obras deben ser inéditas, no premiadas con anterioridad, tema libre, en castellano y mecanografiadas a 12 puntos, doble espacio y por una cara. Se presentarán 2 copias impresas y a ser posible 1 en digital.
- Cada participante puede presentar 3 relatos cortos y 1 microrrelato.
- Relatos cortos: no excederá de 10 folios.
- Microrrelato: no excederá de 280 caracteres.
- Los microrrelatos deben contener las palabras: Guerra, fundación e isla.
- Los trabajos deben ir acompañados de un sobre cerrado, en el exterior el título de la obra y el seudónimo, en el interior: Nombre y apellidos, DNI, dirección particular y centro donde se encuentra el concursante.
- Premios: 1º 280€ 2º 160€ 3º 80€

¡ANTES DEL 15 DE ENERO de 2020!

Concurso de Tarjetas de Navidad 2019

La SGIP, propone participar a todos los Centros Penitenciarios.

Las bases para participar son:

- Los relatos deben ser inéditos, se podrá utilizar cualquier técnica y material.
- El tamaño no podrá ser superior a 35 x 25 cm.
- El tema debe hacer referencia a motivos navideños.
- Los trabajos se presentarán haciendo constar los siguientes datos:
 - Nombre y apellidos.
 - Edad.
 - Dirección particular y centro donde se encuentra el concursante.
- Premio: 100€ y una de las recompensas del art. 263 del RP.

¡ANTES DEL 15 DE NOVIEMBRE de 2019!

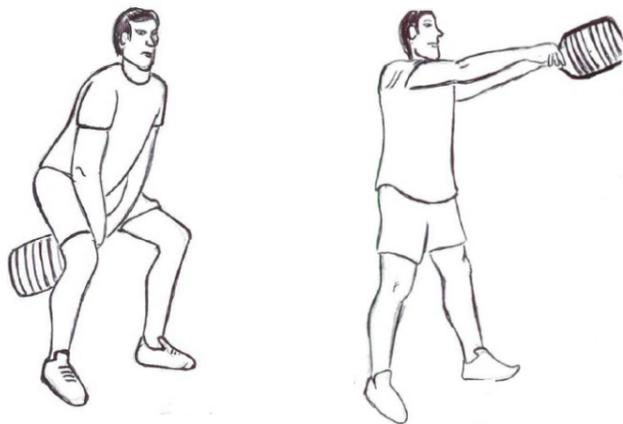


ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Ilustración realizada por Roberto Rodríguez

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.

Series 3 Repeticiones 10
En todos los ejercicios



SWING

Músculos implicados: Glúteos, hombros, abdominales y lumbares.

Colócate de pie, con las piernas separadas un poco más del ancho de los hombros, descende el tronco mediante la flexión de la cadera, coge la garrafa con ambas manos, balancéala hacia atrás del cuerpo, entre las piernas, seguidamente impúlsala hacia delante, con los brazos extendidos, como un péndulo. Cuando la garrafa comienza a elevarse por delante de tu cuerpo extiende las piernas por completo y detén la garrafa a la altura del pecho.

Es fundamental mantener la espalda recta y hacer fuerza no con los brazos sino con glúteos, piernas y zona media del cuerpo para mantener la postura mientras balanceamos el peso.



BÍCEPS CON ZANCADA

Músculos implicados: Cuádriceps, glúteos, bíceps.

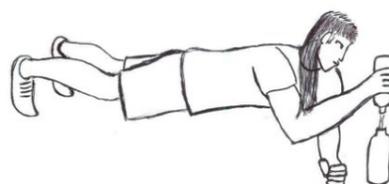
Ponte en posición erguida, con los pies separados a la distancia de los hombros y una garrafa en una mano. Da una zancada amplia hacia delante, hasta que la rodilla delantera forme un ángulo de 90 grados (si la zancada es demasiado grande perderás el equilibrio) y la rodilla trasera quede muy cerca del suelo (sin tocarlo), mientras mantienes la espinilla delantera perpendicular al suelo y la espalda recta. El brazo, con la garrafa, extendido en la bajada, en la subida es cuando elevas la garrafa, haciendo el movimiento desde el codo, para trabajar el bíceps. Vuelve a la posición inicial y cambia de brazo y de pierna.



ADDUCTORES

Músculos implicados: abductores, cinturón abdominal.

Apoya los glúteos y las manos en el suelo, eleva el tronco y las piernas ligeramente, mueve la garrafa, sujeta con ambas piernas, de arriba hacia abajo, sin apoyar en el suelo. Debes ejercer presión para mantener la garrafa en el aire y bloquear la pared abdominal para mantener la postura rígida.



PLANCHA

Músculos implicados: flexores y extensores de la mano, tríceps, glúteos, lumbares y recto del abdomen.

Boca abajo, mantén las piernas estiradas, con la espalda y los glúteos alineados, apoyando únicamente la punta de los pies y un antebrazo. En el otro brazo sujeta una botella con agua e intenta rellenar una botella vacía que esté apoyada en el suelo. Debes alternar los brazos.

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

¡Paréntesis espera vuestras aportaciones!