

# VIS A VIS

Revista do Módulo 1 "Nelson Mandela"  
Centro Penitenciario de Teixeira

Nº 9

Ano 2018



XUNTA DE GALICIA

# SUMARIO

Editorial	3
Especial 10º aniversario da cibercaixa	4
Entrevista a Enrique Arnanz	5
Unha lección de vida (visita de Down Coruña)	8
De visita...equipos comarcais de Inclusión Social	9
De visita...director Xeral de Inclusión Social	11
Prevención de recaídas	13
Curso técnicas de venta	15
Educación para a saúde	16
Taller de igualdade	17
Prisión permanente revisable	18
A sequía en España	19
Rap en prisión	22
Rapeando	24
Recuncho do poeta	26
Historias de paso	30
Caixa do correo do lector	33

## REDACCIÓN:

M.A. Blanco  
Cherokee  
AGBC  
Alejandro L.G.  
Alberto González Guillén  
José Méndez  
Lesta 142  
Jhonattan Rivas  
Verso de perro  
Xurxo

## COLABORADORES:

Inés, Mayte e José (Equipo de  
inclusión social do Módulo 1)  
Nadia (psicóloga do Módulo 1)

## AGRADECEMENTOS:

Dirección do centro  
Penitenciario de Teixeira,  
Obra Social "La Caixa",  
Funcionarios e equipo técnico  
do Módulo 1,  
Voluntarios do Centro  
Sociocomunitario de Vilalba,  
Enrique Arnanz, Reyes Carid.

## IMPRIME:

D.L. C578-202



Redactores da revista "Vis a Vis"



Portada: M.A. Blanco

EDITA: CONSORCIO GALEGO DE SERVIZOS DE IGUALDADE E BENESTAR

# EDITORIAL

10 anos despois quizais non resulte fácil atopar palabras que expresen ideas ou pensamentos diferentes dos anteriores. Hai moitas experiencias vividas e tantas aínda sen contar, esperando, quizais a que alguén queira escoitalas e entendelas.

2008 marcou o comezo dunha viaxe chea de ilusións, dúbidas, retos e esperanza. 74 internos e as mesmas ilusións pasaron pola revista estes anos; quizais algunha frustración, pero sempre ao final; luz e satisfacción. 2018 empezou con máis certeza, certa seguridade baseada na experiencia, pero a mesma cobiza e ilusión de entón. Ata podería dicir que quizais un pouco máis, por ver reflectido noutros os obxectivos cumpridos. Iso motiva seguir cara adiante con máis forza, evolucionar e continuar sumando.

Neste punto no que nos atopamos xurde a necesidade de querer expresar ben alto o vivido e o sentido e o desexo de que todos estes recursos poidan chegar a máis persoas. Somos especialistas en crer nas segundas oportunidades, así que se algo non sae segundo o esperado, volvémoslo intentar. Creo no que fago, non esquezo os meus obxectivos, valores e o que me trouxo ata aquí, a min, a el e a ti que me les.

Aínda nos quedan moitas personaxes por crear, que non teñen nome, nin rostro, nin personalidade...pero con expectativas. ESPERAR. Iso dásenos ben.

Seguiremos contando historias onde non importen tanto os principios e si máis os finais.

Por último, gustárame dedicarlle esta revista a todos e cada un dos internos que pasaron por aquí, porque eles, o seu esforzo, constancia e dedicación, son os responsables de que 10 anos despois podamos seguir lendo e falando da revista "Vis a Vis":

JORGE RAFA ANTONIO ROBERTO DAVID LUKAS AVEL  
 CARLOS ALFREDO JESÚS JAVIER DIONISIO  
 JUAN MIGUEL ÁNGEL JOSE MANUEL MARCELIVO  
 ALEJANDRO CAMBÓN LOTS ÁNGEL DANIEL JOSE BENITO  
 ALBERTO KEVIN BARBOSA ROBERTO "MÁKINA" GUZMÁN  
**lastres** HERNÁN ÁNGEL JOSE MANUEL **jhonatan**  
 LUIS FERNANDO ALBERTO JAVIER CHRISTIAN  
 SALAZAR VERSO DE PERRO TONY UESTA142 **VERSO**  
 SANTIAGO **PENELOS** CÉSAR CHEROKEE

Ao temón:  
 Inés E.

Traballadora social e socióloga  
 Equipo de inclusión sociolaboral do C.P. Teixeira

## ESPECIAL 10º ANIVERSARIO DA CIBERCAIXA

Por Alejandro L.G

El pasado 14 de marzo, se celebró en el C.P. de Teixeiro el 10º aniversario de la ciberaula, financiada por la Obra Social La Caixa.

El centro penitenciario de Teixeiro y, más concretamente el módulo 1 "Nelson Mandela", fue el pionero en acoger el "Proyecto Cibercaixa", convirtiéndose en el epicentro de una actividad formativa, que se expandiría a lo largo de estos diez años a nueve centros penitenciarios y once centros de inserción social (C.I.S.) de todo el territorio nacional. El balance general es muy positivo, dado que han participado 1.034 voluntarios, beneficiando a más de 7.700 personas privadas de libertad y, en concreto el C.P. de Teixeiro, ha acogido a 152 voluntarios que han enseñado informática a más de



800 internos, no sólo en Teixeiro, sino también en el CIS de A Coruña y Vigo.

En este acto participaron varias autoridades: el director xeral de Inclusión Social de la Xunta de Galicia, Arturo Parrado; el director territorial de CaixaBank en Galicia, Emilio Manuel Barreiro; el subdirector general del Área Social de la Fundación La Caixa, Marc Simón; el gerente del Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar; Perfecto Rodríguez; la coordinadora de Inclusión Social del Consorcio; Reyes Carid; el asesor científico del proyecto, Enrique Arnanz; y el director del centro penitenciario, Jesús Miguel Garrido.

Pero los auténticos protagonistas fueron los más de medio centenar de voluntarios jubilados que han participado en la ciberaula y sobre los que giró el

acto conmemorativo. En ese homenaje se pusieron en valor, no sólo los conocimientos que transmiten incansablemente semana tras semana a sus alumnos, sino también, la transmisión de valores universales como el respeto, el trabajo en equipo y el esfuerzo. Estos jubilados convierten el aula en un espacio de intercambio intergeneracional que les ayuda a llevar a cabo un envejecimiento activo. Por otro lado, estos cursos les proporcionan a los internos herramientas útiles que aumentarán sus posibilidades de encontrar un empleo. En definitiva, todos salimos ganando. En palabras de un usuario de la ciberaula "son casi como de la familia", en referencia al trato dispensado por los voluntarios.

Durante el acto se entregaron los premios a cada uno de los voluntarios que participaron en el C.P. de Teixeiro y el C.I.S. de Vigo, momento en el que los asistentes prorrumpieron en un fuerte aplauso.. Además hubo palabras de agradecimiento para todas aquellas personas que hacen posible el funcionamiento de esta actividad, desde el equipo de Inclusión del Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar compuesto por Inés, Mayte y José, hasta el director del C.P. de Teixeiro, Jesús Miguel Garrido.

Posteriormente, pudimos disfrutar de una actuación de un grupo de música de gospel venido desde Barcelona. Este grupo promueve una música que tiene su origen en los negros esclavizados en las plantaciones de algodón en la norteamérica en el siglo XIX.

Por último, como cierre del acto, voluntarios, autoridades e internos del módulo 1 disfrutaron de un ágape, que puso el broche de oro a un día cargado de emociones, sorpresas y agradecimientos a la excelentísima labor de los voluntarios de La Caixa.



## ENTREVISTA A ENRIQUE ARNAZ

Por Alejandro L.G. y Xurxo

Enrique Arnanz Villalta es usted profesor asociado de la Universidad Complutense de Madrid en la especialidad de Sociología Comunitaria, miembro de la Comisión de Naciones Unidas sobre Justicia Restaurativa, y asesor científico del proyecto "Nelson Mandela" del C.P. de Teixeiro, entre otras cosas.

### ¿Qué fue lo que le motivó a trabajar en el ámbito penitenciario?

Fue una suma de tres cosas. Primero, nací en una familia acomodada, de valores cristianos, donde recibí una educación humanista y cristiana, con una preocupación por los problemas de los más desfavorecidos. En segundo lugar, durante los últimos años de la dictadura franquista recibí "un golpe" al ingresar en prisión durante 48 días por el reparto de propaganda política, hecho que me descubrió un régimen de vida distinto. Por último, a los 21 años, formé parte, junto con otros jóvenes, de la Asociación Cristianos por el Socialismo, donde creíamos en los valores cristianos y en una sociedad socialista. Convivimos en Vallecas junto con el padre Llanos y un grupo de jóvenes jesuitas muy comprometidos con el barrio, donde conocí a gente que había estado en la cárcel, a familiares con presos... poco a poco la cárcel fue entrando en mí.

*"No podemos olvidar nunca el lema de nuestro programa "Nelson Mandela": nunca se le puede negar a nadie la posibilidad de cambiar".*

### Usted es especialista en justicia restaurativa. ¿Qué es exactamente eso?

El enfoque del Derecho Penal es punitivo y castigador. La justicia restaurativa es una corriente que nace en la década de los 90, con el objetivo de no negar la posibilidad del cambio. Intenta que se cumpla la condena, pero sin perder la probabilidad de restaurar los valores y la personalidad de los internos. Se trata de un enfoque más positivista.

Es más activo en el ámbito de menores, para que la privación de libertad sea la última de las medidas y se prioricen otro tipo de intervenciones, siempre por supuesto teniendo en cuenta la gravedad del delito.

Además, en la justicia restaurativa el trabajo fundamental no recae en el interno, sino en la sociedad, intentando trabajar para revertir las condiciones desfavorables de la comunidad.

Hay, por ejemplo, un proyecto en el C.P. de Valdemoro, "Reconéctate", que trabaja con las familias e internos, ya que las familias también pagan la condena. Pierden a un miembro de su familia y cuando lo recuperan, ya no es el mismo. Todos somos miembros de una comunidad y, por lo tanto, todos somos transmisores de valores.

El módulo "Nelson Mandela" nace sobre la idea de justicia restaurativa.

### Es el 10º aniversario del "Proyecto Nelson Mandela" que nace ante la falta de estructuras eficaces para la preparación para la libertad en los centros penitenciarios ¿Cree que se han cumplido las expectativas respecto al proyecto?

La gran asignatura pendiente de los centros penitenciarios era un programa que integrara de forma transversal los programas para la vida en libertad. Aparte, esos programas eran poco eficaces. Es importante que el programa para la vida en libertad esté presente desde el primer momento. El programa nació con unas ideas que fueron evolucionando hasta ahora. Yo creo que se han cumplido los objetivos.

### ¿Qué instituciones, tanto públicas, como privadas, están implicadas en el proyecto?

Sin la implicación del Consorcio Galego de Servicios de Igualdade e Benestar no sería posible el desarrollo del programa. Por lo tanto, las instituciones más implicadas son, la Xunta de Galicia, a través del Consorcio, y la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio de Interior.

### Al parecer, debido al éxito de este programa, quieren implantarlo en el centro penitenciario de A Lama (Pontevedra). ¿Qué significa para usted la expansión de este proyecto?

Supone un reconocimiento, a pesar de las dificultades y los errores. Y parece ser que el programa es útil para los internos. Es un proyecto educativo y eficaz. Está valorado por la Xunta de Galicia y por la institución penitenciaria. Creo que



este sistema debería ser “el sistema”; la forma de trabajar con la comunidad penitenciaria.

**¿Realiza un seguimiento de este proyecto? ¿en qué consiste? ¿con cuánta frecuencia?**

Acudo unas ocho veces al año para mantener un seguimiento con el equipo de Inclusión, para conocer las nuevas realidades. El peso fuerte recae sobre el equipo de Inclusión. Mi función es más bien simbólica.

**¿Qué peso tiene el equipo de Inclusión dentro del proyecto? ¿qué funciones tiene?**

Los equipos de Inclusión son el suelo sobre el que este proyecto se está construyendo. Realizan una función de acompañamiento y seguimiento de los internos y, junto con los responsables de distintas áreas, constituyen una relación simbiótica. Cuando una persona ingresa en los centros penitenciarios se realiza el Programa Individual de Tratamiento (P.I.T.) pero este programa pocas veces o ninguna se sigue. Por eso es importante una conexión entre la institución penitenciaria y los equipos de Inclusión.

**¿De qué forma continúa el trabajo del equipo de inclusión cuando una persona sale en libertad?**

Cuando una persona sale en libertad se deriva al equipo comarcal, donde se manda un informe con todo el trabajo y seguimiento realizado con esa persona. Los equipos de Inclusión del Consorcio continúan el trabajo iniciado por los equipos de inclusión del módulo.

**¿Cómo fue la evolución del módulo a lo largo de estos 10 años?**

En estos últimos años ha habido muchos cambios. Nació como un proyecto específico para gente joven, menores de 30 años, con un perfil determinado: que estuviesen condenados y con el horizonte de libertad cerca. Los inicios fueron bastantes duros, pues se juntaron internos con situaciones muy variadas: jóvenes preventivos, internos no interesados en formar parte del

programa... El perfil de los internos ha cambiado. Definimos el perfil de los internos e incluimos la obligatoriedad de aceptar los compromisos y normas del módulo. Por otra parte, no había estructuras (talleres, biblioteca, aula de informática...).

La institución penitenciaria, al principio no creyó en el programa pero, al poco, se implicó y aceptó el cambio de organización y la forma de trabajar distinta de la institucionalizada en los centros penitenciarios.

**¿Hacia dónde cree que debe orientarse el “Proyecto Nelson Mandela” en los próximos 10 años?**

No me encuentro biológicamente preparado para responder a esa pregunta. España, según un estudio, es el tercer país del mundo donde más cambios sociales se producen. Existe un cambio generacional enorme cada cuatro años, un cambio cultural, estamos ante un cambio de época. Me gustaría que los equipos de Inclusión tuvieran menos responsabilidades penitenciarias. El programa no evolucionará si la institución penitenciaria no evoluciona. La institución penitenciaria es muy impermeable a los cambios y está muy escorada hacia las exigencias regimentales y de seguridad... Esto dificulta el desarrollo y la potenciación de nuevos programas de tratamiento. Son los propios profesionales penitenciarios los que tienen que liderar este cambio y, las entidades externas, debemos y podemos colaborar en este empeño. Pero, insisto, es la propia institución penitenciaria la que debe abrirse a nuevos proyectos, nuevas colaboraciones, nuevas formas de trabajo... donde se compagine la custodia y seguridad con la preparación para la libertad en el marco de la justicia restaurativa.

La Xunta de Galicia está apostando por el “Proyecto Nelson Mandela”, mediante los Fondos Sociales Europeos. La administración gallega financia el proyecto a modo de crédito a reembolsar en el 2020, cuando finalice el Fondo Social Europeo. Esto es una clara apuesta de la Xunta por el proyecto. De hecho, hay mucha gente implicada. Personas que no son visibles, con voluntad de mejorar el sistema penitenciario, como conselleiros/as, organizaciones públicas y privadas. Existe una implicación de gente que está en la retaguardia del proyecto.

**Es un tema de actualidad la discriminación de la mujer en varios ámbitos de la sociedad. ¿Considera que este proyecto se podría implantar en el módulo de mujeres o crear un módulo mixto, de forma que ellas tuvieran igualdad de oportunidades?**

Entre los objetivos constituyentes del proyecto, estaba la idea de implantar un módulo mixto, donde trabajar las competencias personales y realizar una formación mixta, como la escuela de padres y madres. Pero la realidad penitenciaria en España no permite este tipo de módulos.

Por otro lado, el módulo de mujeres es un módulo con una problemática específica. Lo ideal sería el poder implantar el programa en el módulo de mujeres, pero este tema está un poco encorsetado.

**¿Cree que la reforma del Código Penal con la que se aumentan las condenas por varios delitos es necesaria para la reinserción?**

En general, las reformas del Código Penal se hacen por alarma social. Se legisla en base a la prensa atendiendo a la repercusión sobre determinados delitos y circunstancias: casos como el de Diana Quer, el pequeño Gabriel... La legislación se ha ido endureciendo teniendo en cuenta la presión social.

**Usted trabaja en la reinserción de los presos. ¿Qué opina sobre una medida que puede llevar a una persona a estar toda su vida en prisión? ¿se le está negando su derecho a la reinserción? ¿existen otras soluciones?**

Con la prisión permanente revisable se niega la reinserción de las personas. Si entendemos la prisión como un parking donde las personas quedan ahí, no se produce una reinserción. Pero, si la prisión ofrece programas orientados a resolver la problemática, y se presenta como un espacio terapéutico y educativo, las posibilidades de reinserción son mayores. Endurecer las penas con más años es una visión de luces cortas sobre la forma de enfocar el Derecho Penal.

**¿Cree que actualmente la libertad de expresión está más restringida que en los comienzos de nuestra democracia?**

No es fácil para el legislador combinar la libertad de expresión y el respeto. Creo que uno de los grandes errores de la reforma educativa fue el suspender la "educación para la ciudadanía". En esta sociedad deberíamos centrarnos en una educación de

valores. Como profesionales, profesores y padres tenemos la responsabilidad de enseñar las diferentes etnias, culturas, religiones y el respeto a todas ellas.

**¿Cómo sería su sistema penitenciario ideal?**

No existe una cárcel "ideal", el régimen cerrado de una prisión, aunque sea necesario, condiciona en negativo. Pero, indudablemente, hay que hacer un esfuerzo de creatividad y de apertura para generar programas, proyectos y actividades que sean una nueva oferta de posibilidades para todos los moradores de la prisión. No podemos olvidar nunca, en ningún momento, el lema de nuestro "Programa Nelson Mandela": *nunca se le puede negar a nadie la posibilidad de cambiar*. Y en esta línea de nuevos esfuerzos, la colaboración y coordinación con las entidades externas -públicas y privadas- es esencial, no solo porque traen nuevos recursos, sino porque obligan a abrirse más a una institución que por su propia naturaleza es conservadora. La cárcel es una cuestión social y comunitaria; el interno es un ciudadano con el que hay que ejercer una discriminación positiva; la prisión como servicio público, debe tener calidad en los servicios que oferta...y la preparación para la libertad, conlleva en

*"No existe una cárcel "ideal", el régimen cerrado de una prisión, aunque sea necesario, condiciona en negativo."*

su propia naturaleza la integración de la prisión en los circuitos culturales, educativos, terapéuticos, sociales de su entorno comunitario. Luchar por una sociedad

mejor es luchar por una prisión menos mala.

**¿Qué ideas generalizadas se encuentra usted sobre la cárcel en la sociedad?**

En el ámbito en el que me muevo se sienten interesados y curiosos. Pero en general, los moradores de la prisión son los invisibles de la sociedad. Se está extendiendo una *aporofobia* (miedo a la pobreza) a los ex reclusos. La persona que ha pagado una pena legal, se enfrenta a una pena social cuando sale en libertad. Es cierto que los medios de comunicación tienen un papel muy importante sobre todo con el trato de las noticias. Se están haciendo muchos juicios sociales y esto afecta a la reinserción de los internos. Se crea una visión negativa, lo que supone que la condena social sea más difícil de superar.

## UNA LECCIÓN DE VIDA (VISITA DE DOWN CORUÑA)

Por Verso de perro y M.A. Blanco

En enero recibimos la visita de la Asociación Down Coruña, que nos brindó una lección muy importante: Pedro, Pablo y Laura, son 2 chicos y una chica con síndrome de Down, que llevan una vida totalmente normalizada como cualquier otra persona de su edad.

Personas con ese tipo de discapacidad demostraron su grandeza humana al comentarnos que son capaces de dejar atrás las etiquetas que la gente intenta ponerles y ser los guías de su propia vida, sin la necesidad de que terceros lo hagan por ellos, por ejemplo obtener un trabajo o el afán para con que realizan sus tareas día a día.

“Poner etiquetas” a los demás o a nosotros mismos quizá sea un problema irreal que añadimos a nuestra vida diaria. Nadie va por la calle diciendo: “mira ese chico y estuvo en la cárcel” o “mira ese chico, tiene síndrome de Down”. Somos nosotros mismos los que nos etiquetamos y hacemos cada vez más visibles dichas etiquetas.

Pedro, Pablo y Laura nos llenaron de palabras como “respeto”, ya que se han encontrado diversos baches en su vida y han sabido superarlos con gran esfuerzo y perseverancia. Alguno de ellos ha realizado alguna serie en la televisión autonómica y, según cuenta, se ha encontrado muy cómodo al ponerse delante de las cámaras. Sin embargo, aún a día de hoy, siguen encontrándose con algún insensible que les pone trabas en su camino,



fue con sus amigos a una discoteca y les negaron la entrada, “por política de empresa”. Eso no les indignó, sino que les animó a ir a buscar otro sitio donde poder tomar algo y echarse unos bailes en buena compañía.

Pedro, además de actor, ha hecho un curso de DJ y le encanta la música, excepto el flamenco, que no es muy de su agrado. Aún así he tenido la iniciativa de quererle invitar a vernos tocar en el centro a nuestro grupo flamenco y ha aceptado de muy buena gana.

Pablo trabaja en Zara y es amigo de Pedro. A Pedro le gusta Laura y a Laura le gusta Pablo; y Pedro intenta conquistar a Laura, aunque siempre con respeto hacia ambos.

Para mí, aparte de ofrecerme un rato agradable, me han demostrado que ante la adversidad de la vida se han

crecido y hecho más y más fuertes; primero, por separado; y luego, en conjunto, puesto que que son inseparables y acuden todos los sábados a ver a su equipo favorito: el Ventorrillo. Como no, después de cada partido -gane o pierda- como buenos amigos, se van a tomar unas cañitas para celebrar la victoria, o en su defecto, a comentar su semana o su próximo rodaje.

Para todos ellos un saludo enorme. Sois un ejemplo a seguir.



### DOWN CORUÑA

La finalidad de Down Coruña es la realización de todas cuantas actividades contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual en general, y con síndrome de Down en particular, y de sus familias, a través de su plena integración social.

#### ÁREAS DE TRABAJO

ÁREA INCLUSIÓN EDUCATIVA	FORMACIÓN Y EMPLEO	ÁREA TRANSVERSAL	ÁREA COMPLEMENTARIA	ÁREA VIDA ADULTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Soporte etapa educativa</li> <li>Logopedia</li> <li>Lecto-escritura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formación laboral</li> <li>Empleo con apoyo</li> <li>Vida adulta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Información y orientación familias</li> <li>Espacio para familias</li> <li>Grupos hermanos</li> <li>Acogida a nuevos padres</li> <li>Sensibilización y divulgación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taller relaciones I y II</li> <li>Taller informática</li> <li>Danzando</li> <li>Deportes</li> <li>Actividades vacacionales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TVA</li> <li>Formación y ECA</li> <li>Vida independiente</li> </ul>

## DE VISITA....OS EQUIPOS DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAIS

Por Xurxo

Os pasados martes 10 e 17 de abril, recibimos a visita dun grupo de equipos de Inclusión Social do Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar. Foron recibidos á súa chegada pola comisión de acollida e polo equipo de Inclusión do módulo 1 “Nelson Mandela”.

Durante o percorrido polo módulo, foron guiados polas distintas instalacións, así como polos obradoiros.

Presentáronse as distintas actividades levadas a cabo polos internos. En cada un dos obradoiros foron sorprendéndose da creatividade dos obradoiros e dos internos. Recibiron un agasallo do obradoiro de cestos, e un mini concerto dos compañeiros da aula de música.

Rematada a visita polo módulo, reuníronse cos distintos responsables de grupos, que foron explicándolles os distintos traballos deles, que son a base do funcionamento do módulo. Tamén o sistema de avaliación e a función da Asemblea como ente necesario para unha posta en común de problemas e solucións.

Os distintos responsables foron expoñendo as súas experiencias no centro penitenciario dunha forma amena e divertida. Expuxéronse as grandes diferenzas entre os módulos ordinarios do centro, e o noso. Como a chegada de distintos internos a este módulo lles supuxo unha oportunidade, respecto á ocupación do tempo en actividades formativas, ocupacionais e de ocio, así como a aprendizaxe de valores

para a vida en liberdade.

Pola súa banda os técnicos dos equipos de Inclusión visitantes, contáronos un pouco sobre o seu labor. A Lei de Servizos Sociais de Galiza, establece unha rede de servizos sociais comunitarios específicos consistentes en equipos técnicos de Inclusión. Promoven a inclusión social e laboral de persoas en situación ou risco de exclusión social, a través de itinerarios personalizados de inserción. As persoas chegan derivados do propio centro

penitenciario, dos servizos sociais dos concellos e de entidades sociais que teñan entre os seus obxectivos a loita contra a exclusión social.

Entre as funcións primordiais destes equipos esta a de mellorar o acceso de toda a cidadanía aos recursos de inclusión social e

promover, mediante o establecemento de redes locais, unha intervención coordinada na resposta ás situacións persoais de vulnerabilidade.

A intervención do persoal dos equipos de Inclusión coas persoas destinatarias vén determinada por un itinerario persoal en función dos recursos de cada zona co que se fai a definición de obxectivos persoais, profesionais e de busca de emprego; o establecemento dun contrato ou compromiso; a concreción e determinación dos recursos que se van a empregar; a programación das actividades e a

*O Consorcio conta con 19 equipos de inclusión. 18 deles desenvolven o seu labor dende a rede galega comarcal distribuída nas catro provincias galegas, e un máis no centro penitenciario de Teixeiro, no Módulo “Nelson Mandela”.*



# CENTRO PENITENCIARIO



avaliación e seguimento do itinerario.

Os equipos de Inclusión coordínanse con outros recursos do sistema de servizos sociais e con aqueles outros sistemas que operan no ámbito do benestar.

As experiencias aportadas polos internos ao equipo de Inclusión, foron tomadas con gran asombro, posto que este tipo de visitas de profesionais aos centros penitenciarios sempre supoñen a ruptura dun estereotipo sobre a vida na prisión. Para a gran maioría dos nosos compañeiros é importante que as persoas poidan coñecer o funcionamento dos módulos e, así, rachar toda unha serie de estereotipos estendidos polas películas, libros e as lendas urbanas, coma as historias de duchas e xabóns que esvaran..

Unha vez coñecida a función dos equipos técnicos, como a acollida trala saída de prisión, a xestión a recursos que precisen as persoas e un acompañamento laboral personalizado, entre outras, xurdiron algunhas dúbidas, sobre todo naqueles compañeiros que xa levan un tempo entre muros. Por exemplo a necesidade de explicar un parón laboral de tantos anos ou o sentirse marcado polo cartel de ex-recluso. As técnicas de Inclusión aconselláronnos que non é necesario contar a nosa estada en prisión, se ben en zonas rurais ou barrios onde un é o suficientemente coñecido saberíase. Pero estas barreiras poñémonolas a nós mesmos. Por iso, o módulo Nelson Mandela brinda a oportunidade de poder formarse en distintos

cursos para incorporarse ao mundo laboral e non partir de cero.

Para a nosa satisfacción avaliaron formidablemente o traballo do equipo de Inclusión do módulo, así como a integración e o bo facer de todos os internos. Con algo de curiosidade comentouse a evolución do módulo Nelson Mandela, que pasou de ser un módulo de xoves onde había situacións diversas: preventivos, penados, internos que voluntariamente querían facer o programa, outros que non... Á implantarse dende 2010 o modelo de módulo de respecto para crear un mínimo de convivencia para poder traballar outros aspectos orientados á integración social e entender que, a prisión, se pode entender doutra forma.

*Entre as funcións primordiais destes equipos esta a de mellorar o acceso de toda a cidadanía aos recursos de inclusión social e promover, mediante o establecemento de redes locais, unha intervención coordinada na resposta ás situacións persoais de vulnerabilidade.*

Quedamos agardando a vindeira visita destes, ou doutros profesionais, para poder mostra a experiencia deste módulo, o seu funcionamento e a posible implantación noutros módulos e, sobre todo, no módulo das mulleres, onde carecen das grandes oportunidades que ofrecen este tipo de módulos.

## DE VISITA...EL DIRECTOR XERAL DE INCLUSIÓN SOCIAL DE LA XUNTA DE GALICIA

Por Alejandro L.G. y Jhonattan Rivas

El día 30 de julio recibimos la visita del primer invidente que ocupa el cargo de director xeral de la Xunta de Galicia, Arturo Parrado, en compañía de la subdirectora xeral de inclusión social e Integración Social, Ana María Aboy; la coordinadora de la Estrategia de Inclusión Social de Galicia, Reyes Carid; el coordinador del "Proyecto Nelson Mandela, Enrique Arnanz; el presidente del Comité de Derechos Humanos del Colegio Iberoamericano, José Ramón Antón; la patrona de la Fundación Esplai, Ángeles Alba; un educador del centro penitenciario de Valdemoro, César; un abogado, Guillermo; y una criminóloga, Alba. Todos ellos fueron recibidos y acompañados por el equipo directivo del centro penitenciario de Teixeira, su director, Jesús; el subdirector de Seguridad; el subdirector de Tratamiento, Carlos; el administrador, Patiño y funcionarios de seguridad.

La llegada de Arturo Parrado al módulo fue un momento muy esperado. Posteriormente lo recibí la comisión de acogida, junto con la coordinación del módulo, como cuando se recibe a una persona nueva. Empezamos explicándole el significado, propósito y objetivos de este proyecto, entramos a la sala donde le enseñamos el mural de la revista "Vis a Vis", donde se publican las novedades y artículos cada semana; también le mostramos el office, comedor y el economato. Durante toda su visita estuvo acompañado por el coordinador del módulo, que le describía lo que tenía a su alrededor. Una de las zonas que más le gustó y le sorprendió fue la de los talleres ocupacionales, entrando a cada uno de ellos y preguntando sobre su funcionamiento. De estos talleres salieron los regalos que, con gran

esfuerzo, elaboraron las personas de módulo y con los que agasajamos a todos los visitantes. Al director xeral de Inclusión Social le gustó especialmente una pulsera con su nombre, escrita en braille.

La visita finalizó con una reunión de todos los responsables del módulo en la biblioteca. El encuentro sirvió para explicarle a Arturo Parrado todas las funciones que desempeñan los responsables de grupo y de actividades.

Muy amablemente, nos concedió una entrevista en exclusiva para la revista "Vis a Vis", que a continuación reproducimos:

Le preguntamos cómo se sintió cuando lo nombraron director xeral y cuáles fueron su principales retos: -"Yo llevaba muchos años en la ONCE y me llamó el conselleiro de Política Social para que formara parte de la Consellería; quería contar conmigo y me quede en *shock*, por el cargo que me estaba ofreciendo. Pensé que podía con todo esto y que era un reto desempeñar ese cargo y predicar con el ejemplo. Mis principales retos son: desarrollar medidas contra la pobreza, articular medios y proyectos para las familias y mejorar la Renta de Inclusión Social de Galicia (RISGA)".

Otra de las preguntas que le formulamos estaba relacionada con las limitaciones de su discapacidad sensorial en el día a día: -"De distintas formas, cuando perdí la vista, me afectó mucho y gracias a la ONCE que me reeducó, tuve una mayor autonomía; tengo limitaciones, pero puedo trabajar y caminar."

Luego nos habló sobre las ventajas e





inconvenientes que se encuentran las personas con discapacidad para su inserción laboral: -“Francamente, ventajas tiene pocas. El mercado de trabajo está como está, con una crisis muy grande de la que se va saliendo día a día, y presenta más dificultades para una persona con discapacidad, ya que necesita poder adaptarse, encontrar el apoyo social necesario y estar al altura, como cualquier otro trabajador, de las exigencias del mercado. Y poder ser capaces de afrontar cualquier tipo de situación que se nos presente”.

Una pregunta importante fue cuál fue la medida que más le costó tomar y la que le hace sentirse más orgulloso: - “Una de las medidas más importantes fue la de que la renta de inclusión social de Galicia fuera más flexible. Para mí es muy desagradable cuando se le deniega esta prestación a personas que realmente lo necesitan.”

También teníamos curiosidad por saber si existían similitudes entre su privación de la vista y la privación de libertad: - “Como las personas que están aquí, la vida nos jugó una mala pasada y nos privó de libertad. Yo tuve muchos días malos y pude

salir pidiendo ayuda. La similitud está en que, para salir adelante, se necesita pedir ayuda y tener afán de superación.”

Le preguntamos sobre la posibilidad de extender el “Programa Nelson Mandela” a otros centros penitenciarios y el director xeral de Inclusión Social resaltó que “el Programa Nelson Mandela es un orgullo para la Dirección Xeral”. Felicitó a todos los profesionales que lo desarrollan. “La ampliación de este proyecto a la prisión de A Lama la tenemos en mente y Teixeira es un ejemplo para nuevas creaciones. La metodología implantada en este centro se mantendría para el de A Lama.”

La última pregunta que contestó Arturo Parrado fue sobre los medios que ahora no existen o que son insuficientes pondría en marcha para eliminar o reducir la exclusión social: -“Me encantaría que nada fuera escaso y fuera efectiva la inserción laboral. Que todas las personas pudieran acceder al mercado de trabajo.”

Tras la entrevista en la biblioteca, todos los internos del módulo 1 nos desplazamos al salón de actos del centro, con participación de internos de los módulos 6, 7 y 10 (mujeres).

Allí, el broche final de la visita lo puso Enrique Arnanz, que sirvió para introducir un coloquio entre el director xeral, el director del centro penitenciario y la coordinadora de la Estrategia de Inclusión Social. Lo más sorprendente para nosotros fue la historia de superación que relató Arturo Parrado, ya que perdió la visión siendo joven, y gracias a la ayuda de la ONCE y su perseverancia consiguió alcanzar la cumbre de su carrera profesional al ser designado como el primer director xeral de la Xunta de Galicia, invidente.

También se abrió el debate también a los presentes en el salón de actos para que pudieran hacer preguntas al director xeral, que las respondió pacientemente.

La actuación del grupo musical “Zíngaro y los Chaborré Calé,” formado por internos del módulo 1, (Zíngaro, Florente, Leví, Ramón, Abraham y Juan) puso fin a este día cargado de emociones.



# PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Por José Méndez

Con la supervisión de nuestra psicóloga del módulo 1 “Nelson Mandela” nos presentamos al curso de Prevención Recaídas. Forma parte del programa de preparación para la vida en libertad y además está incluido en el P.I.T (Programa Interno de Tratamiento).

Este curso está enfocado a aquellos internos que, en alguna etapa de sus vidas, han tenido o tienen serios problemas relacionados con el consumo abusivo de todo tipo de drogas. Se presenta en dos bloques: en el primero, tratan de identificar cuál es el problema del consumo, la desintoxicación, deshabitación, así como también, identificar las situaciones de peligro y trata de cómo identificar los factores de riesgo para controlar la conducta.

Todos los participantes nos comprometemos, además de a la confidencialidad sobre puntos y temas tratados en el grupo, a la abstinencia de sustancias tóxicas y psicotrópicas, a realizar controles de analíticas cuando la profesional lo estime necesario, a evitar conflictos entre compañeros del módulo y a superar este paso tan importante que es la deshabitación de las drogas.

Por otra parte, la profesional del centro se compromete a prestar ayuda individualizada a cada uno de los participantes en el programa, y a presentar informes en caso de recursos de grado y de permisos.

Este programa aporta valores positivos que se percibirán en el futuro, identificando conductas de riesgo, mejorando la calidad de vida, manteniendo un equilibrio vital, aplicando técnicas para superar la adicción, la relajación y la distracción conductual, realizando acciones contra la problemática de las drogas .

## *Preguntamos a Nadia, psicóloga del módulo 1*

### **¿Qué día comenzó y cuánto tiempo dura el curso de Prevención de Recaídas?**

Comenzó el día 20 de Junio de 2017 y duró aproximadamente 9 meses, realizaremos una sesión semanal de 2 horas.

### **¿En cuántos bloques se basa esta terapia de grupo?**

El programa consta de tres grandes unidades: la primera de ellas, centrada en la explicación de la cadena de conducta de consumo de drogas/alcohol, con el objetivo de que cada usuario identifique sus factores de riesgo tanto internos como externos; una segunda unidad, se centra en conocer en profundidad el proceso de recaída y sus distintas etapas para elaborar un plan de prevención ante el posible consumo; y una tercera unidad, orientada a entrenar estrategias a nivel cognitivo y conductual, con pautas específicas para realizar el cambio de hábitos que se hace imprescindible para alcanzar un estadio de deshabitación y mantenimiento.

En paralelo se pretende trasladar a los usuarios una breve explicación de la parte neurobiológica de la adicción y los efectos en la química cerebral de las distintas sustancias, así como desmontar algunos mitos relacionados con las drogas/alcohol y valorar la repercusión física y psicológica a medio y largo plazo de estas sustancias. No obstante, es un tratamiento que requiere que el usuario tenga una mínima consciencia del problema y cierta motivación interna para superarlo porque, en caso contrario, no resulta eficaz.

### **¿Cuándo se considera que una persona está totalmente rehabilitada?**

En adicciones no hablamos de rehabilitación sino del concepto de deshabitación, que se refiere a un proceso de cambio en el que se construye un nuevo estilo de vida con esquemas cognitivos y patrones de conducta diferentes, orientados a favorecer el mantenimiento de la abstinencia. Este proceso es individual en cada paciente, atendiendo a sus características de personalidad, el tipo de adicción y las circunstancias socio familiares. En todo caso y a pesar de las diferencias individuales, es posible observar estos cambios conductuales y de pensamiento para valorar si el sujeto se encuentra en un estado de deshabitación, que se consolidará manteniéndolo en el tiempo.

**La drogodependencia deriva en una serie de enfermedades mentales y cuadros psicóticos ¿qué probabilidad de recuperación hay en una persona drogodependiente con ayuda o sin ayuda terapéutica?**

Lo cierto es que existen grandes diferencias individuales, porque hay factores genéticos predisponentes, cuyo curso es más difícil de prever. En cualquier caso, si hablamos de cuadros psicóticos inducidos por consumo de tóxicos, la abstinencia combinada con una intervención psicoeducativa y un adecuado control ambiental suelen resultar eficaces además del tratamiento psicofarmacológico que se prescribe para abordar los síntomas iniciales. En ocasiones nos encontraremos con un trastorno mental que pueda convertirse en crónico y, en otros casos, la remisión es total y la abstinencia posibilita que no vuelvan a manifestarse los síntomas.

**¿Qué consejos le daría usted a una persona que está deshabituada y recupera su vida en libertad?**

Que no se olvide de la prevención de recaídas en los momentos iniciales. Tener bien identificados los factores de riesgo y pensadas las nuevas respuestas para hacerles frente de una manera adaptada y segura que permita garantizar la abstinencia. El objetivo debe ser consolidar los cambios cognitivos y conductuales que se han producido en la deshabitación, es necesario aplicar estos cambios cognitivos y conductuales que se han producido en la deshabitación, es necesario generalizar los cambios a un nuevo contexto, a la vida en libertad, fuera de prisión. Este proceso será gradual y, sin duda, los permisos de salida se convierten en una ocasión apropiada para entrenar e ir adaptándose a la nueva situación. **La construcción de un estilo de vida basado en hábitos positivos y alternativos a los mantenidos en las etapas de consumo es un importante factor de protección, que va contribuir a la prevención y al asentamiento de los logros terapéuticos.** En ocasiones, puede resultar de gran utilidad contar con un recurso terapéutico extrapenitenciario al que poder acudir en caso de sentirse en riesgo. Asimismo, recomiendo informar a algunas de las personas del núcleo socio familiar más cercano de los cambios conseguidos, cuáles son los principales factores de riesgo y desarrollar un plan de emergencia por si existiese en algún momento **riesgo de recaída.**

Muchísimas gracias por la atención a Nadia.

**CLAVES Y ESTRATEGIAS PARA NO RECAER EN UNA ADICCIÓN.-**

- ✓ El **craving** es el deseo o ganas de consumir. Este puede superarse con relajación, una buena ducha relajante, practicar algún deporte o incluso pensando que es solo un momento y ese deseo va a pasar.
- ✓ El esfuerzo que supone superar el problema es gratificante para tu salud y los que están a tu alrededor.
- ✓ Superar una adicción es posible pero debemos de ser conscientes que la ayuda terapéutica y el apoyo social son **fundamentales.**

Gracias a todos los compañeros del **programa de Prevención de Recaídas** que hemos realizado este curso, por su compañerismo y buena voluntad.



## CURSO “TÉCNICAS DE VENDA”

Texto: A.G.B.C.  
Ilustracións M.A. Blanco

Neste artigo vou falar sobre o curso de Técnicas de Venda, que se impartiu no módulo 1 a principios do ano pola docente Fátima. Foi un curso que durou en torno a un mes, durante o cal demos a teoría dunha maneira moi dinámica e tamén vimos dúas películas que trataban sobre o tema de vendas e empresas que se dedican a iso.

O curso dividiuse nos seguintes apartados:

- A venda.
- Fases do proceso de compra.
- Tipos de clientela.
- Coñecemento do produto.
- A marca.
- O envase.
- Ciclo da vida do produto.
- O prezo do produto e a súa publicidade.
- A argumentación e o argumentario.
- Obxeccións nunha venda.
- A comunicación nunha venda.
- Atención ao cliente.
- Fidelización.



Foi un curso no que o temario era moi amplo, pero moi interesante e práctico para aplicar na vida laboral. Poder ter no centro penal un curso como este, destas características, a verdade é que é un verdadeiro luxo, tanto pola temática, como pola docente. Aquí non se adoita dar unha oportunidade así de formación, aínda que hai distintos tipos de cursos, e menos cunha docente tan preparada no tema como Fátima, que exhibiu os seus dotes de profesional con gran soltura e dominio da materia... Resumindo, foi un curso no que aprendemos a desenvolvernos no ámbito das vendas e dos negocios cara ao público, aprendemos tamén a tratar ao cliente e satisfacer e coñecer as súas necesidades. Un curso moi completo, ao meu parecer, e sobre todo práctico, que nos encantou aos internos que acudimos a el, xa que é notablemente aproveitable para a vida en liberdade.



# CURSO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Por Alejandro L.G.

El 9 de octubre comenzó el curso de Educación para la Salud, que fue impartido por profesionales del Comité AntiSIDA de A Coruña (CASCO). El curso se dividió en 6 sesiones y participamos más de una decena de personas.

La primera sesión fue impartida por Sonia Balbuena (abogada especializada en Derecho Penal y Penitenciario) y Rubén Alexandre (voluntario de CASCO). En esta clase, hablamos sobre las partes que conforman la vulva y del cine porno. Además, nos enseñaron las diferencias entre sexo y género, la diferencia entre la morfología de las personas y las etiquetas que nos pone la sociedad.

La segunda sesión fue desarrollada por Natalia (trabajadora de CASCO) en la que, bajo mi punto de vista, tuvimos una conversación muy divertida sobre las diferentes orientaciones sexuales (heterosexualidad, homosexualidad, asexualidad, transexualidad...etc) y sobre los puntos G femeninos y masculinos. Por si algún lector se lo pregunta y quiere abrir nuevos horizontes, debemos recordar que el punto G del hombre se encuentra en la próstata.

Posteriormente y ya en la tercera sesión, participó Cristian, (trabajador de CASCO en el piso antisida). Se trataron varios temas, entre los que destacaría el "NO" dentro de la pareja a la hora de mantener una relación sexual y las distintas enfermedades de transmisión sexual (ETS). También como prevenirlas y, en caso de contagio, como combatirlas.

Así finalizó la primera semana del curso y, desde la revista "Vis a Vis", me gustaría hacer una mención especial a Ruby, por su simpatía y su implicación dentro del curso de Educación para la Salud.

Pero la cosa no termina ahí. La semana del 16 de noviembre comenzó la cuarta sesión, dirigida

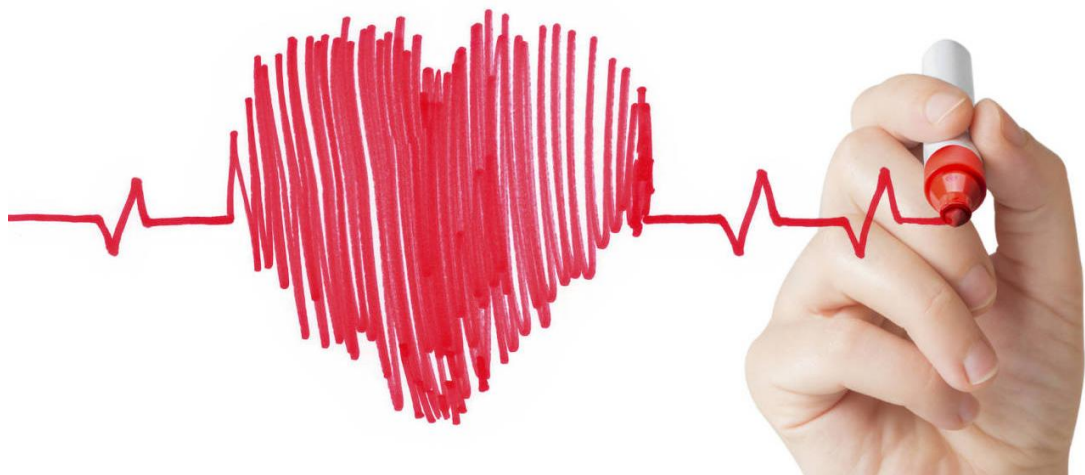
por Cristian, que como trabajador en el piso antiSIDA de CASCO y experto en esta enfermedad, nos desmintió varios mitos que existen alrededor del virus. Para satisfacer vuestra curiosidad, me referiré a uno muy socorrido: si te pica un mosquito que previamente ha picado a una persona seropositiva, no le transmitirá el VIH.

Además, nos informó sobre los diferentes tratamientos que existen contra el VIH y las vías de contagio más comunes: la primera en cuanto a número de contagios en la actualidad, sería debida a la práctica de relaciones sexuales sin protección. Asimismo, hablamos acerca de las diferentes etapas que atraviesa una persona seropositiva hasta llegar a la fase SIDA.

Al día siguiente, Noelia impartió una charla muy amena sobre alimentación y nutrición. Nos informó sobre los tipos de proteínas según sean de origen animal o vegetal, sobre los carbohidratos complejos y simples -para los más deportistas, sabed que los primeros son de degradación lenta y causan saciedad (como el arroz y la pasta) mientras que los segundos nos aportan energía de forma inmediata (como los azúcares)-. Noelia nos advirtió sobre los peligros de las grasas saturadas. Hubo una parte de la sesión que la dedicamos a estudiar e interpretar las etiquetas de los productos alimenticios.

La última sesión fue dirigida por Iván, que nos habló de las drogas y el uso que se hace de ellas. A mi parecer, quiso dejar un mensaje muy claro: no es la sustancia la que causa la adicción, sino la conducta del consumidor.

En definitiva, hablamos sobre comida, sexo y drogas sin tapujos, o como diría nuestro primer presidente democrático, Adolfo Suárez: "hacer normal, lo que es normal en la calle".



# TALLER DE IGUALDADE

Por A.G.B.C.

A finais do ano pasado tivo lugar no módulo 1 o taller de Igualdade, impartido por Chus, traballadora social e directora da casa de acollida de Ferrol. A temática xirou en torno á igualdade de xénero e á violencia machista, ademais, tratouse cada caso dos participantes de maneira particular.

O título do taller decidiuno Chus: "Camiñando en Igualdade, Construindo a Liberdade". Tamén decidiu instaurar unha serie de normas para o seu correcto desenvolvemento:

- Confidencialidade.
- Respecto mutuo.
- Escoita activa.
- Non xulgar: non criticar opinións.

En definitiva: BO AMBIENTE.

Todas estas normas foron aceptadas nun compromiso no que contribuir positivamente ao grupo e respectar as normas pactadas no taller de igualdade, convertíase en obrigatorio para a súa asistencia. Algo moi importante que nos explicou Chus é que **O CONTRARIO DA IGUALDADE NON É A DIFERENZA, SE NON A DESIGUALDADE; QUE PODEMOS SER DIFERENTES E TER IGUALDADE.**

Outra cousa moi importante que vimos no taller foi a teoría de xénero, para diferenciar entre xénero e sexo:

SEXO	XÉNERO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARACTERÍSTICA BIOLÓXICA QUE DISTINGUE AOS SERES HUMANOS ENTRE MULLERES E HOMES.</li> <li>• TEN QUE VER CON CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DIFERENCIAIS (CROMOSOMAS, XENITAIS... ETC).</li> <li>• É INMUTABLE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONSTRUCCIÓN CULTURAIS QUE DESIGNAN PARA CADA UN DOS SEXOS O QUE SIGNIFICA SER MULLER OU HOME.</li> <li>• ESTABLECE O FEMININO E O MASCULINO.</li> <li>• NON SON UNIVERSAIS E SON MODIFICABLES.</li> </ul>

CO SEXO NACEMOS E O XÉNERO APRENDÉMOLO

E no taller tamén tratamos a xerarquía sexual: a diferenza entre homes e mulleres na sociedade. Ensináronnos a diverxencia violencia/agresividade, e que traballar os límites é fundamental (detectalos e respectalos). E con todo iso concluíu o taller de Igualdade, que durou dúas semanas (21 horas), e no que puidemos empatizar uns con outros e coa visión da docente.



# PRISIÓN PERMANENTE REVISABLE

## A FAVOR

Por A.G.B.C.

Debido a diversos casos de homicidio que se han visto últimamente en las noticias, salta la polémica sobre la pena de prisión permanente revisable, la cual ofrece una **alternativa a la cadena perpetua, que es inconstitucional**.

La prisión permanente revisable se basa en la rehabilitación del penado y una revisión de su condena para ver si puede ser reinsertado en la sociedad, **protegiendo así a esta de un riesgo potencial a sufrir de nuevo el mismo daño**.

Desde mi punto de vista resultan muy estrictos y generales los motivos por los que se puede hacer la petición de la pena en cuestión, pero no la veo mal como herramienta para usarla si es necesario, pues **garantiza la rehabilitación antes de su puesta en libertad** y no al revés. Garantiza así la seguridad de la sociedad ante un sujeto de alto riesgo, peligroso.

También dicen que es una cadena perpetua suavizada, pero lo que yo creo es que es una herramienta que cumple su función y está lejos de ser lo mismo. A pesar de compartir los rasgos generales –puede que cumplas condena hasta el final de tus días–, su finalidad es la rehabilitación y reinsertión del sujeto en la sociedad, protegiéndola, al preso de ella y de sí mismo.

Hay quien dice que es excesiva porque son muy pocos los presos con delitos de sangre que reinciden; pero los hay. Y repito, si la gravedad de los hechos la requieren, se garantiza así la rehabilitación antes de la puesta en libertad. Es una medida de seguridad como cualquier otra y más efectiva, pues la libertad vigilada no lo es tanto. No hay más que ver los casos de violencia de género en los que mueren mujeres por tratarse de un aopción poco efectiva y poco disuasoria.

## EN CONTRA

Por Alejandro L.G.

En mi opinión, la prisión permanente revisable **va en contra del principio reeducador y reinsertador que debe orientar al cumplimiento de la pena**. Existen medidas de seguridad que permitirían controlar a una persona que ha cometido un delito grave. Son medidas como la libertad vigilada.

Los delitos que llevan aparejados la prisión permanente revisable son conductas castigadas con más de 30 años de privación de libertad. El no incluir la pena permanente revisable no quiere **decir que un delito grave no sea severamente castigado**. España es el país de la Unión Europea con el Código Penal más punitivo.

La prisión permanente revisable **no es una medida preventiva**, es decir, no impide la comisión del delito. Es una medida punitiva. A pesar de que se puede superar la pena a los 25 años de cumplimiento efectivo, **es la más severa de los países de la Unión Europea** que la contemplan. En Alemania, Francia o Austria se revisa a los 15 años.

**La baja tasa de criminalidad en España**. España tiene la tasa de homicidios más baja de la Unión Europea. Además, el asesinato múltiple es uno de los delitos para los que está contemplada la prisión permanente revisable. En España se cometieron 512 asesinatos en 2008, mientras que en 2015 (año de entrada en vigor de la prisión permanente revisable) hubo un descenso del 41%, con 302 asesinatos. En mi opinión, un descenso en el número de asesinatos no debería acarrear un aumento de la pena.

**El Estado debe tener una limitación** para no poder utilizar una medida como la debatida de forma arbitraria. Como ocurre también con la pena de muerte o las torturas.



# LA SEQUÍA EN ESPAÑA

Texto: Alberto González Guillén

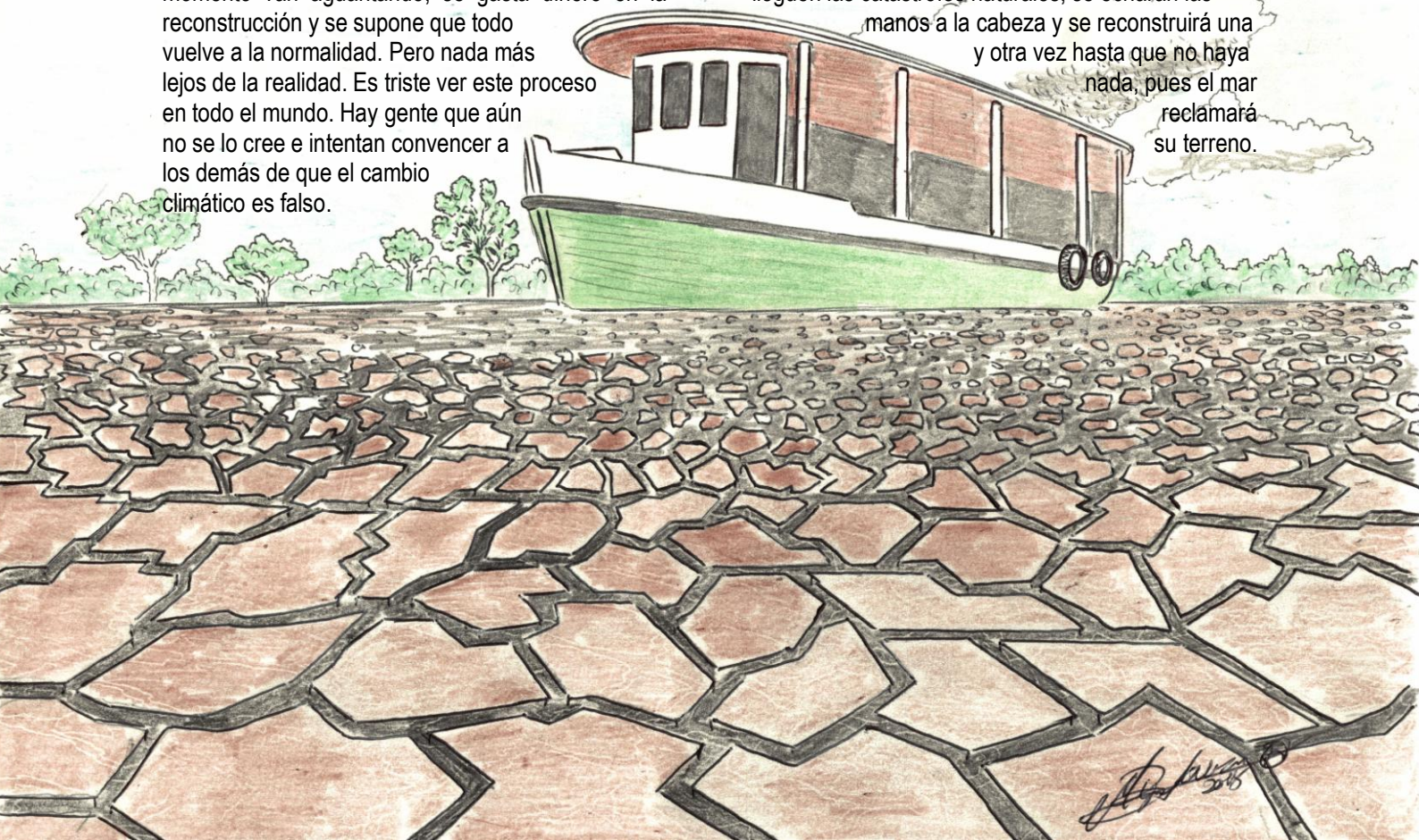
Ilustración: M.A. Blanco

Las últimas noticias que hay sobre los embalses españoles no son nada halagüeñas, pues estos, están en mínimos históricos, aunque en estos momentos estén más o menos llenos; algo efímero, ya que los efectos del calentamiento global ya se empiezan a notar, aunque siga habiendo gente que lo dude o lo niegue. Si se hace un cálculo de la progresión de este cambio climático, en cuatro años dependeremos del agua de otros países. Eso sí, no se engañen, aunque llueva torrencialmente en algunos meses, el sol calentará tanto que se irá rápido el agua. Lo único que resulta inverosímil o no comprendo, es el motivo por el cual los gobiernos no han empezado a actuar para intentar ir minimizando los efectos de este cambio, garantizando, al menos, el agua para el consumo humano. Por lo visto, las empresas y sus dueños no quieren dejar de contaminar, ya que la contaminación es el resultado de su beneficio económico. Lo más triste de todo este asunto es que ha sido una pequeña mayoría la que ha querido darle el gobierno a los más ricos. En el momento en el que el cambio climático llegue a su zénit, habrá muchos lugares que ya no serán habitables. Por el momento van aguantando, se gasta dinero en la reconstrucción y se supone que todo vuelve a la normalidad. Pero nada más lejos de la realidad. Es triste ver este proceso en todo el mundo. Hay gente que aún no se lo cree e intentan convencer a los demás de que el cambio climático es falso.

**¿ESTE ES EL FUTURO QUE NOS ESPERA?**

Es real, está pasando ahora y solo acaba de empezar. Esta realidad parece no interesar a los grandes poderes, a pesar de que hay soluciones, aunque la mayoría no las quieran ver, pues estas, acarrearán cambios en los hábitos de vida de las personas. Los cambios serán de la siguiente forma: primero habrá que ir dejando de vivir cerca de la costa, menudo escándalo... ¿cómo? dejar mi casa de la playa, cambiar de vivienda... No, eso no es factible, pensará mucha gente; pues nada, si no es de forma voluntaria y organizada, el propio mar los echará y por muchas barreras y diques que intenten poner no servirá de nada. Otra solución es ir reservando el agua que

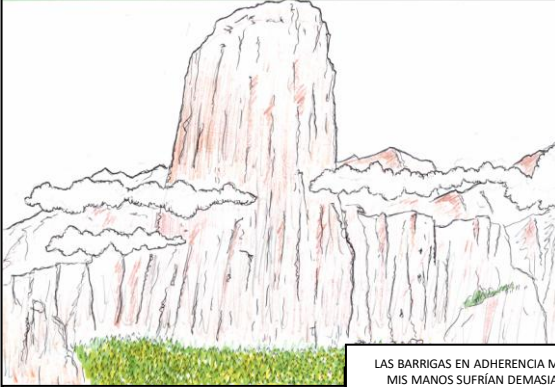
queda en los pantanos para uso exclusivo para el ser humano y para el campo habría que empezar a traer agua del mar, para lo cual se necesitan muchas obras. Sólo con estas dos soluciones se salvaría a mucha gente. Únicamente falta voluntad política. Es más cómodo mirar hacia otro lado, algo que el ser humano hace muy bien. Es aún más increíble que viviendo en una época donde se supone que hay información sobre todo, la gente siga sin preocuparse y, como siempre, cuando lleguen las catástrofes naturales, se echarán las manos a la cabeza y se reconstruirá una y otra vez hasta que no haya nada, pues el mar reclamará su terreno.



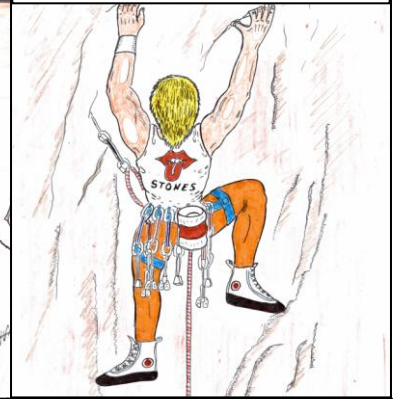
# MI CAPITÁN

Texto y dibujos: M.A. Blanco

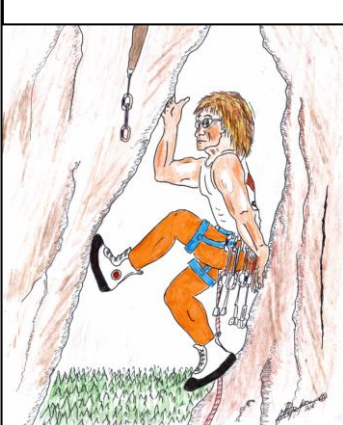
ME DIRIGÍA A ESCALAR "EL CAPITÁN", UNA GRAN PARED DE PIEDRA EN EL PARQUE NACIONAL DE YOSEMITE (CALIFORNIA), UNA DE LAS PAREDES MÁS COMPLICADAS DE ESCALAR DEL MUNDO, CON MÁS DE 4.000 METROS DE ALTITUD.



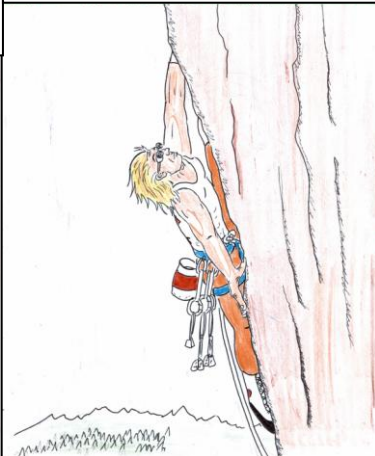
LA ASCENSIÓN ERA MUY COMPLICADA, APENAS TENÍA PUNTOS DE AGARRE. LAS PAREDES TENÍAN PEQUEÑAS GRIETAS EN LAS QUE APENAS ENTRABAN LAS YEMAS DE LOS DEDOS Y CASI NO TENÍA APOYOS PARA LOS PIES.



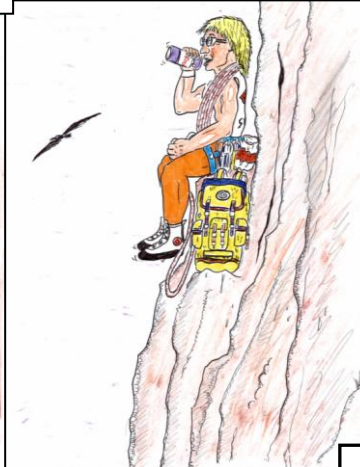
LOS TECHOS SE COMBINABAN CON GRIETAS Y CHIMENEAS DE GRAN LONGITUD CON LAS CUALES APENAS TENÍAN APOYOS PARA MONTAR LOS SEGUROS DE EMERGENCIA.



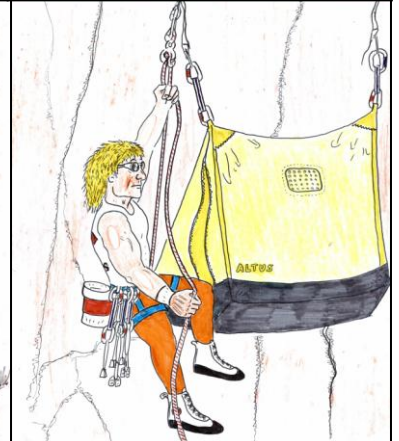
LAS BARRIGAS EN ADHERENCIA ME COMPLICABAN MUCHO. MIS MANOS SUFRÍAN DEMASIADO Y EL CANSANCIO ME ESTABA CAUSANDO UNA MALA PASADA. NECESITABA DESCANSAR...



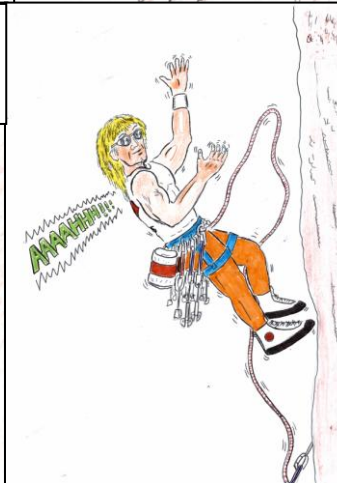
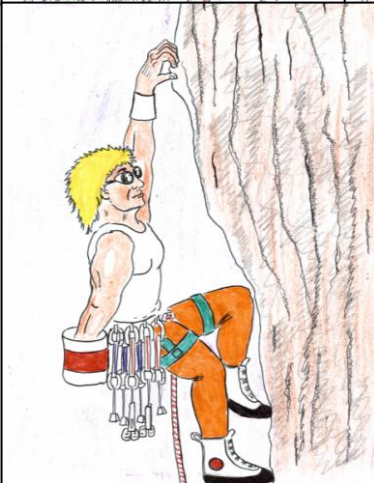
ENCONTRÉ UN BUEN SITIO PARA DESCANSAR



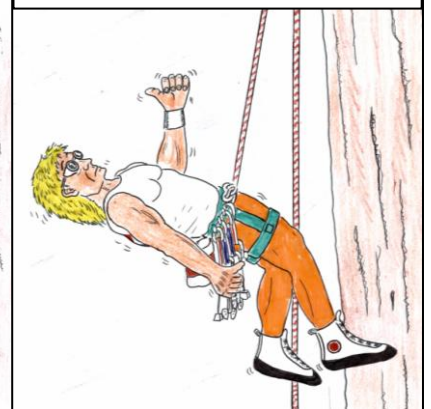
ME DISPUSE A HACER NOCHE Y APROVECHAR PARA CURARME LAS MANOS, COMER Y DESCANSAR. A MÁS DE 2.000 M. EL VIENTO SOPLABA A MÁS DE 90 KM/H

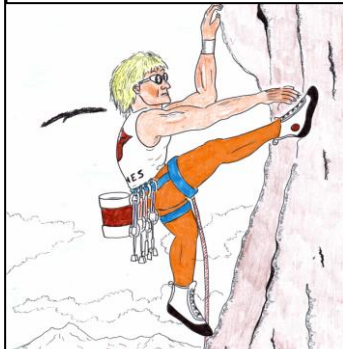
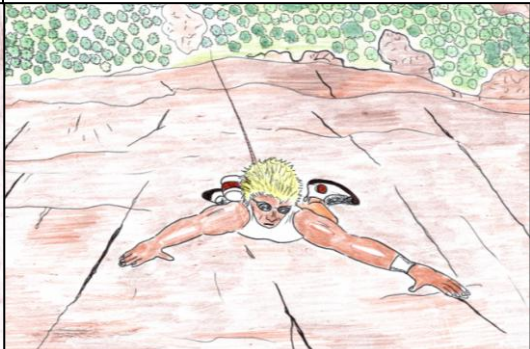
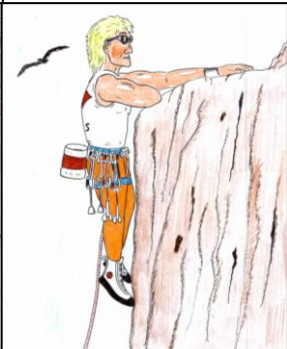
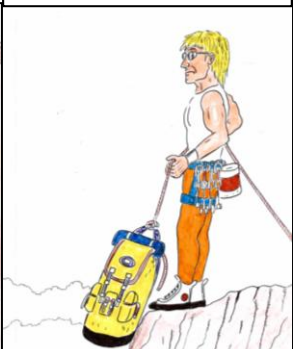
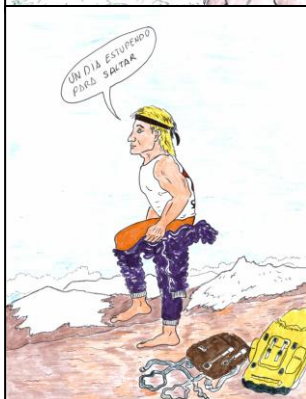
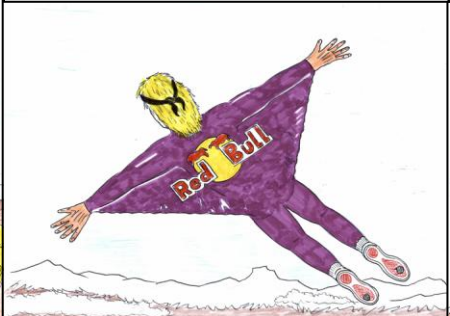
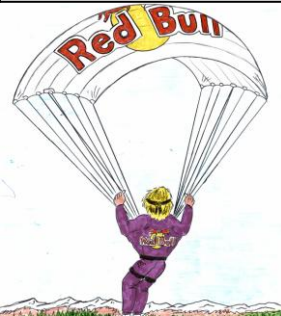

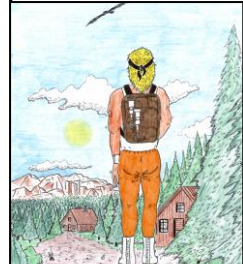




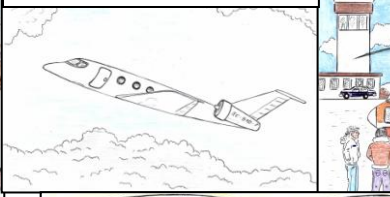









DESPUÉS DE RECOGER EL MATERIAL SEGUÍ CON LA ESCALADA AL AMANECER. TENÍA QUE LLEGAR A LA CIMA A MEDIA TARDE PARA LANZARME AL VACÍO Y LLEGAR AL ALBERGUE ESA NOCHE.



HABÍA CAÍDO Y EL SEGURO NO SALTÓ, QUEDANDO COLGADO AL VACÍO. TENÍA QUE SEGUIR Y COLOCARME EN LA PARED PARA SUBIR POR ALGÚN SITIO DONDE TUVIERA AGARRE PARA LA ASCENSIÓN



<p>LOGRÉ AGARRARME A LA PARED DE NUEVO Y SEGUIR LA ASCENSIÓN</p>	<p>EL GOLPE ME HABÍA DEJADO UN POCO TOCADO Y ME DOLÍA TODO EL CUERPO</p>	<p>CON UN ÚLTIMO ESFUERZO LOGRÉ CORONAR LA CUMBRE</p>	<p>ME DISPONÍA A SUBIR EL MATERIAL Y EL PARACAÍDAS</p>
			
	<p>EL SALTO AL VACÍO FUE UNA PASADA. VOLABA COMO UN PÁJARO.</p> 	<p>LOS VIENTOS CÁLIDOS ME HACÍAN ASCENDER MUY RÁPIDO. PERMANECÍ EN EL AIRE MUCHO TIEMPO.</p> 	<p>ME DISPUSE A ATERRIZAR EN UN CLARO DELBOSQUE, CERCA DE MI CABAÑA. TENÍA TODO PREVISTO.</p> 
<p>DESPUÉS DE UNA PEQUEÑA CAMINATA DIVISÉ LA CABAÑA</p>	<p>YA TENÍA GANAS DE LLEGAR Y COMER COMIDA DE VERDAD</p>	<p>QUÉ BIEN ME ESTABA SENTANDO ESTA COMIDA. ME ESTABA SABIENDO A GLORIA.</p>	<p>DE REPENTE, LA RADIO EMITIÓ UNA SEÑAL.</p>
			
<p>ME DISPUSE A COGER LA MOTO Y DIRIGIRME AL AERÓDROMO DE PAUL BEACH.</p>	<p>ALLÍ COGÍ UN JET PRIVADO QUE ME LLEVÓ EN VUELO DIRECTO AL AEROPUERTO DE NEPAL.</p>	<p>EN NEPAL COGÍ EL HELICÓPTERO PARA QUE ME LLEVARA AL CAMPAMENTO BASE DONDE ME REUNIRÍA CON JOE Y CARLA.</p>	<p>EL K2 ES IMPRESIONANTE. PRODUCE RESPETO Y ADMIRACIÓN.</p>
			
<p>¿QUÉ PASA JOE? ¿TENEMOS LA VIDA DE ESA GENTE EN NUESTRAS MANOS?</p> <p>¡SÍ, TENEMOS LO ANTES POSIBLE! LOS SHERPAS YA ESTÁN PREPARADOS?</p> 	<p>JOE LA EXPLORACIÓN SE ENCUENTRA A 6000M CON HIPOTERMIA Y CONELACIÓN EN EXTREMIDADES. HAY UN ESCALADOR CON SERIAS FRACTURAS. PERDIERON MUCHO MATERIAL EN EL DESCENSO.</p> <p>SUBIREMOS POR LA CARA SUR HASTA ELLOS. ES LA MANERA MAS RAPIDA Y MAS SEGURA CON ESTE TIEMPO. Y LES ATENDEREMOS EN EL CAMPAMENTO 3. ALLÍ LES ESTABILIZAREMOS HASTA BAJARLOS.</p> 	<p>EL TIEMPO NO NOS ACOMPAÑABA, HACÍA MUCHO VIENTO, NIEVE Y TENÍAMOS Poca VISIBILIDAD.</p> 	<p>CON LAS PAREDES DE HIELO EMPEZABA LO COMPLICADO.</p> 
<p>YA HACÍA TIEMPO QUE NO VEÍA A JOE.</p>	<p>EN LA TIENDA DE COMUNICACIONES PLANIFICAMOS NUESTRA RUTA PARA COMENZAR EL RESCATE.</p>	<p>EL TIEMPO NO NOS ACOMPAÑABA, HACÍA MUCHO VIENTO, NIEVE Y TENÍAMOS Poca VISIBILIDAD.</p>	

Continuará...

# EL RAP EN PRISIÓN

Por Lesta 142

Mi nombre es Diego Lesta Fernández, más conocido como “Lesta” o “Lesta142” si hablamos musicalmente. Llevo desde los 14 años escribiendo canciones de rap. En un principio lo hacía porque era el tipo de música que me gustaba escuchar ya que, desde que era un niño, mi hermano mayor siempre ponía a Vanilla Ice, Eminem, Tupac, etc. a todo volumen en su cuarto y yo me tiraba junto a él a escucharlo durante horas. Pero ese rap era americano y yo no lo entendía. Aún así, me gustaba el ritmo y la forma de expresarse de esa gente. Un día pedí en el colegio en el que estudiaba que me trajeran una de las canciones de Tupac traducida al español y leyéndola vi que hablaba mucho de la calle, las peleas callejeras, las drogas, etc.

Yo, por desgracia, nunca tuve una vida fácil y, al leer esa canción traducida al español, fue cuando decidí que eso quería hacerlo yo también; poder plasmar mi vida, o más bien el tipo de vida que siempre llevé, sobre una instrumental. Y de ahí salió mi primera maqueta, que hice entre los 14 y 15 años bajo el nombre de “Al 100%”.

Por problemas con la justicia me mudé a Arteixo a vivir con mi hermana que, desde entonces, pasó a ser mi madre. Recuerdo que en ese pueblo solo había dos o tres grupos que hacían rap y la verdad es que me sorprendieron bastante, porque estaban pegando fuerte en ese momento. Cumplí los 16 años y otra vez la vida me pega un buen golpe con la muerte de uno de mis tíos y la única abuela que tenía viva hasta ese momento. Tras eso, hice una canción que titulé “Mirando el cielo” en la que escribí todo lo que sentía acerca de los fallecimientos de mis familiares. Esa canción la subí a youtube y la verdad es que fue bastante escuchada por Arteixo y otras muchas zonas, llegando incluso a oídos de algún grupo de Valencia. Recuerdo que se había puesto en contacto conmigo mediante la página “Myspace” un chaval de Valencia, “Guez”, diciendo que le molaba bastante lo que estaba haciendo. Se generó una buena amistad, además de hacer una maqueta juntos con el nombre de “RapEnBarra”, en 2009, aunque eso duró poco tiempo.

*Ahora llevo un año y medio casi en prisión, aquí estoy preparando un disco para cuando salga, el nombre será “los muros que me aíslan”.*

También recuerdo que un día llamé a uno de los integrantes de uno de los grupos de Arteixo (Barbax) para pedirle grabar en su estudio, ya que yo grababa pero de una manera muy casera, con muy mal audio, y él aceptó y me dejó ir a grabar allí. Me escuchó, nos juntamos unos cuantos en su estudio y formamos lo que entonces pasó a llamarse “La142”, formada por 6 miembros: Wifly, Jano, Barbax, Diego, Dj Fakal y yo. Grabamos un disco bajo el nombre de “El sonido de mi calle”, en 2010, con el que dimos bastante guerra. Nos contrató el Concello de Arteixo para telonear en todas las fiestas de 2010/2011, ganamos algo de dinero... bastante desde mi punto de vista. Luego tuvimos ciertos problemas entre nosotros y decidimos separarnos.

Entonces, cada uno por su lado, fue cuando me junté con un chico de mi barrio con el que formé el dúo “Lesta&Dual”. Después cambiamos el nombre por el de “LGV” (Ley de la Gran Verdad), sacamos nuestro primer disco en 2012

(“Siempre se cumple”) y otra vez volvimos a dar algo de guerra. Se lo llevé al departamento de Juventud del Concello de Arteixo y de nuevo nos volvieron a contratar para las fiestas, ahora las de 2012-2013. También ganamos algo de dinero entre conciertos y algunos discos que vendimos...Eese grupo quedó en “standby”, ya que después de dar todos los conciertos empezamos a hacer cosas por separado, él con el nombre de “Dual” y yo como “Lesta142”, pero siempre que uno de los dos hacía alguna maqueta o tenía algún concierto, entrevista o algo, llevaba al otro; siempre juntos, aunque trabajáramos por separado.

Después de un tiempo, a principios de 2016, se puso en contacto conmigo un productor gallego de rap “Arch FDZ,” que me propuso que trabajara sobre sus instrumentales. Y la verdad es que lo que me estaba mandando me molaba mucho, eso sonaba muy bien. Yo tenía 22 años y él 19 y decía: “este chaval más pequeño que yo y produce genial...jejeje”. Es cuando hice mi primer videoclip, “Caminas solo”, con una voz flamenca en el estribillo, fue donde realmente empecé a ser algo reconocido en el mundo del rap. El videoclip tuvo

1.000 visitas a las 24 horas de subirlo...algo que me impresionó bastante.

Aquí es donde empiezan mis problemas con la justicia, porque llevo arrastrando juicios desde que tengo 18 años y, de repente, en 2016, me empezaron a bajar todos o al menos gran parte de ellos. Por desgracia, a principios de 2017, me cogen delante de la puerta de mi casa acusándome de "robos de cobre". Cuando me llevaron al juzgado me metieron en prisión preventiva por "12 robos continuado de cobre". Por suerte, a los días me dejaron en libertad vigilada por falta de pruebas. Entonces retomé el rap, pero de otra forma. Ahora me paso a escribir letras más sociales, hablando sobre la cárcel y sobre valores de la vida que nunca antes había utilizado en ningún tema. Esas letras las escribí con auténtico sentimiento, era todo lo que pensaba y sentía en cada momento. De ahí salió la maqueta "Bloque N.7". La hice muy rápido porque sabía que iba a volver a caer preso en cualquier momento.

Ahora llevo casi un año y medio en prisión, aquí estoy preparando un disco para cuando salga, que se titulará "Los muros que me aíslan" así que la temática del disco creo que es algo evidente. Este trabajo será totalmente creado dentro de prisión; hablaré de cada sensación, experiencia, sentimiento, etc. que vaya experimentando aquí dentro. De momento ya tengo 8 canciones: 1."Busca y Captura"; 2."Trayectoria delictiva"; 3."Los muros que me aíslan"; 4."tú"; 5."Recuento"; 6."Aquel niño"; 7."Tiempo perdido"; 8."No vengas a verme", y otra que estoy componiendo. La idea es hacer sobre 10/12 canciones y, según salga de prisión, grabarlo todo. Creo que este disco es el más maduro de todos los que he hecho ya que, en este sitio, uno tiene los sentimientos a flor de piel.... impotencia, tristeza, añoranza, felicidad...

Y de eso trata su contenido. Es como si fuera el diario de una persona privada de libertad, pero en forma de audio. Es la única forma que tengo de hacerlo, en rap, aunque en alguna canción también lleve algo de flamenco, que estoy trabajando con "El Zíngaro" y Florente en el taller de música. Todo, pese a que no coincidan nuestras fechas de salida, porque alguno está pagando más, otro menos. La idea está ahí y, si yo salgo antes, pues lo haré en la calle con una buena voz flamenca aunque, después de que "El Zíngaro" participase en mis letras, pocos podrán compararse a la voz de ese gitano.

Así que, aunque una persona esté presa y, por lo privada de libertad, no tiene porque estar privada de crear lo que crea conveniente para pasar el tiempo positivamente en prisión. A mí lo que me ocupa gran parte de mi tiempo en la celda es el disco que tengo

*in mente* para cuando salga. Eso es rap en prisión; a pesar de estar detrás de los muros, yo sigo haciendo lo que siempre hice que es rapear y espero que este trabajo sea bien por la gente ahí fuera, porque las letras son creadas con el corazón y son reales.

Gracias por perder un poco de tu tiempo en leer estos párrafos y conocer un poco más sobre mi vida en el mundo de la música. Es una forma de hacer saber que no solamente somos delincuentes. Hay personas que están en prisión que tienen muchísimo talento...no lo digo por mí, sino porque he visto



gente cantando, dibujando, bailando en todos los módulos por los que pasé y, la verdad, es que solamente parece que vemos a los presos como eso, como "presos" o "delincuentes que estamos encerrados", cuando hay que conocer la historia de cada uno para saber realmente quién es. Como se suele decir, "tienes que ponerte mis zapatos para saber quién soy...."

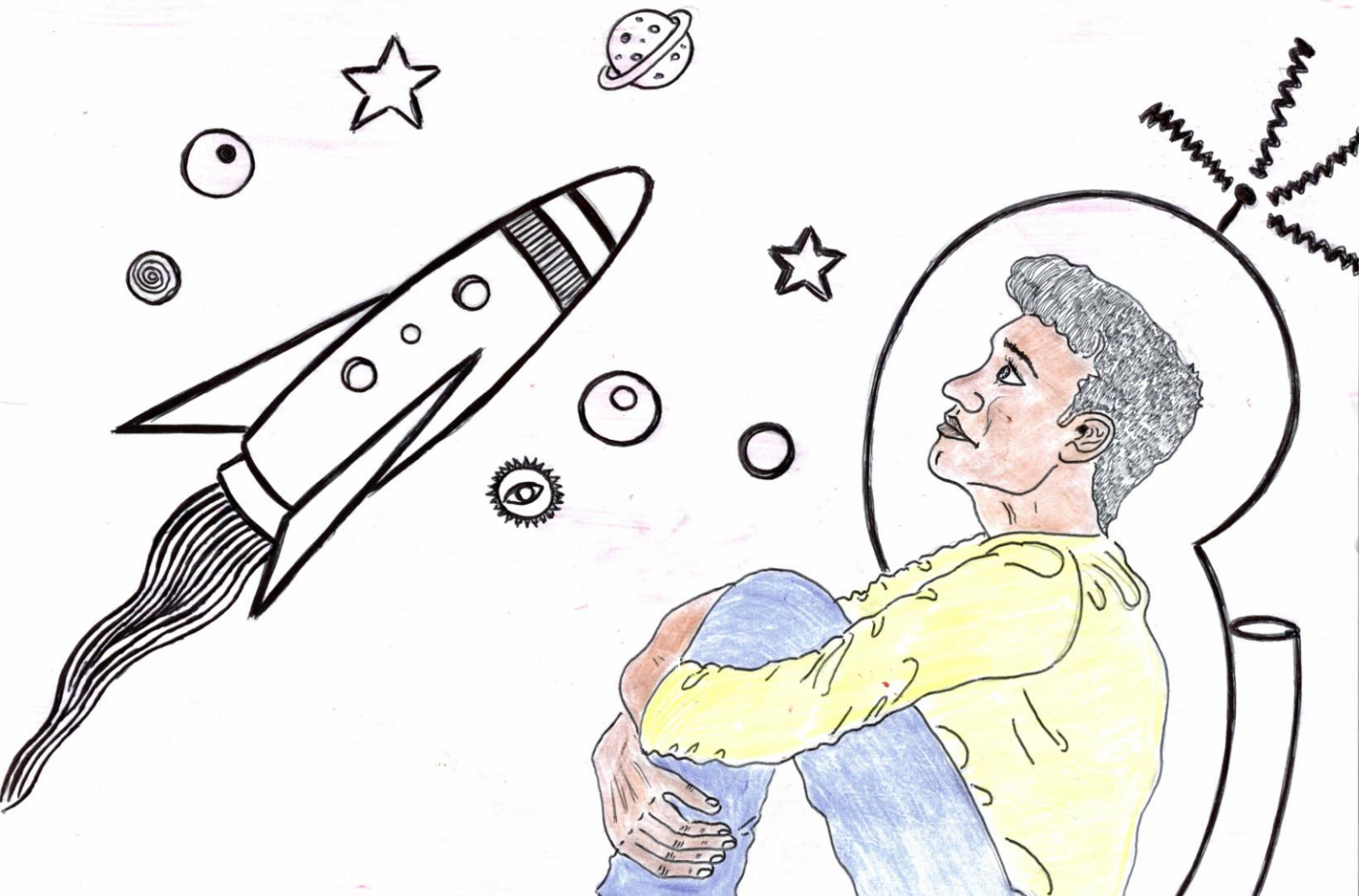
# RAPRANDO

## NO VENGAS A VERME

Texto: Lesta 142

Ilustración: M.A. Blanco

Sangre en los nudillos, estoy llorando solo,  
 ya no tengo nada porque por tí lo di todo,  
 eres como la espina que se clava entre mis manos,  
 como el caramelo que me dieron y quitaron,  
 ya he quemado tus fotos y que el viento se las lleve,  
 el corazón hecho pedazos, no, no vengas a verme,  
 mi sangre se ha hecho fría pero siento como hierve,  
 el tiempo todo lo puede... el silencio duele,  
 vuelan los recuerdos y cada vez más lejos,  
 ni yo mismo reconozco aquel que veo en el espejo,  
 ya no leo tus cartas, ni escucho tus consejos,  
 no quiero verte sufrir porque yo viva en este infierno,  
 tú eres libre niña y yo sigo estando preso,  
 nuestro amor es tan grande que no aguanto tanto peso,  
 no te puedo hacer feliz hasta que cumpla mi condena,  
 pero fuera de estos muros tú eres dueña de mis besos,  
 el tiempo pasa veloz, la flor ya se marchitó,  
 no puedo escuchar tu voz, sé que el culpable soy yo,  
 soñando cada día con nuestra primera foto,  
 no vengas más a verme que prefiero sufrir solo.



# RECUENTO

Por *Lesta 142*

Ocho de la mañana, ya suena el recuento,  
 pasa el funcionario y todavía no estoy despierto,  
 me llama por mi nombre, con mal gesto le contesto,  
 un día más un día menos aquí dentro,  
 estoy ya harto de las normas de este centro,  
 camino por el patio con los ojos bien abiertos,  
 no quiero ver mi nombre en una celda de aislamiento,  
 pero sé que saldrá caro ese mal gesto del recuento,  
 no quiero ver la cara de más de uno pero aguanto,  
 serán solo unas horas hasta que vuelva a mi cuarto,  
 en ese momento es cuando cuento y falta tanto,  
 que pase el recuento, que se cierre y salga el llanto.

**Por cada recuento un poco menos de aliento,  
 por cada intento mucho menos sentimiento,  
 cada paso adelante un paso para atrás más lento,  
 si no escribo lo que siento, por mi madre que reviento.**

Ya no diferencio el verano del invierno,  
 lágrimas que mojan las hojas de mi cuaderno,  
 hace ya mucho tiempo que no podemos movernos  
 y ya saben donde estamos pero ellos no quieren verlo,  
 pienso en vosotros mientras duermo,  
 entre recuento y recuento el esperar se me hace eterno,  
 en la tele hoy solo sale la basura del gobierno,  
 les invito amablemente a venir conmigo al infierno,  
 a mí se me han cerrado, ya, las puertas del cielo,  
 cadenas en mis alas, me han cortado el vuelo,  
 cada recuento es cada día un nuevo duelo  
 y lucho para que mis pies no pisen más este suelo,  
 me pierdo en el intento, sonrío sin estar contento,  
 no quiero ni pensar que falta para el cien por ciento,  
 son ya tantos fallos para tan pocos aciertos,  
 que me estoy hartando y juro que luego no habrá un "lo siento".

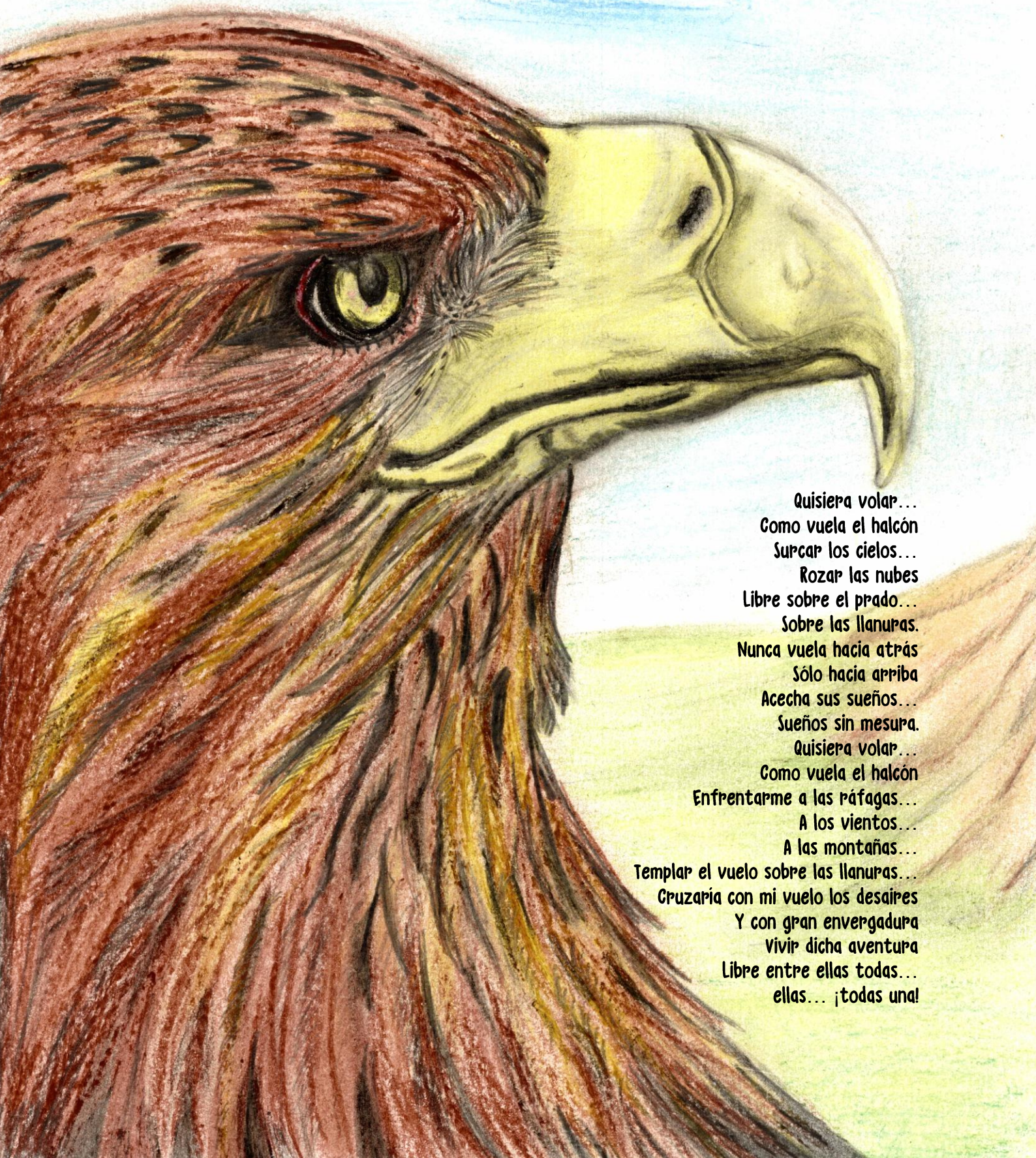
**Por cada recuento un poco menos de aliento,  
 por cada intento mucho menos sentimiento,  
 cada paso adelante un paso para atrás más lento,  
 si no escribo lo que siento, por mi madre que reviento.**

# RECUNCHO DO POETA

## COMO EL HALCÓN

Texto: *Verso de perro*

Ilustración: Xurxo



Quisiera volar...  
 Como vuela el halcón  
 Surcar los cielos...  
 Rozar las nubes  
 Libre sobre el prado...  
 Sobre las llanuras.  
 Nunca vuela hacia atrás  
 Sólo hacia arriba  
 Acecha sus sueños...  
 Sueños sin medida.  
 Quisiera volar...  
 Como vuela el halcón  
 Enfrentarme a las ráfagas...  
 A los vientos...  
 A las montañas...  
 Templar el vuelo sobre las llanuras...  
 Cruzaría con mi vuelo los desaires  
 Y con gran envergadura  
 Vivir dicha aventura  
 Libre entre ellas todas...  
 ellas... ¡todas una!

## A MIS PADRES

Texto: Verso de perro

Ilustración: Xurxo

Desgarrador dolor sufre mi cuerpo por tu  
ausencia  
Gracias madre, por darme la vida,  
por darme tus consejos,  
tus valores y tu cariño.  
Mi alma quebrada está desde tu marcha,  
tan vacía en esta soledad.  
Gracias padre, por tu sabiduría,  
por tus abrazos y tus velos  
Te han apartado de mi vida,  
de mis sueños, de mi persona  
Juntos estáis otra vez, juntos para siempre.  
Mil veces lloraría vuestra ausencia y mil más  
agradecería vuestra existencia  
Vuestro corto camino lo habéis hecho  
paso a paso  
juntos de la mano  
Sois mi ser y mi existir, mi razón de vivir  
Mi noche se vuelve de colores  
cuando recuerdo vuestro cariño  
Mi día se hace amargo  
cuando recuerdo vuestro letargo  
Siempre dejaré una puerta abierta  
por si volvéis de nuevo a casa  
Habéis abierto caminos  
que parecían inescrutables para aquel  
unicornio con alas de cuento de hadas  
Habéis conquistado montañas  
y derrumbado al dragón de mis sueños  
Vigilantes de mis noctámbulos miedos  
Moldeasteis mi alma  
y le disteis sentido a mi corazón  
Nunca me dejasteis a solas  
y ahora que lo estoy  
sigo sintiendo vuestro calor  
Mil versos no bastan para adoraros  
mil párrafos son insuficientes  
para aquel niño sin dientes  
Prosas de amor escribiría  
caricias llenas de sentimiento  
letras en abrazos semánticas  
quiere mi ser  
Quiero oír vuestra voz  
y la siento solo en mi memoria  
Gracias en verso y en prosa  
un te quiero  
y en breve volveremos a vernos

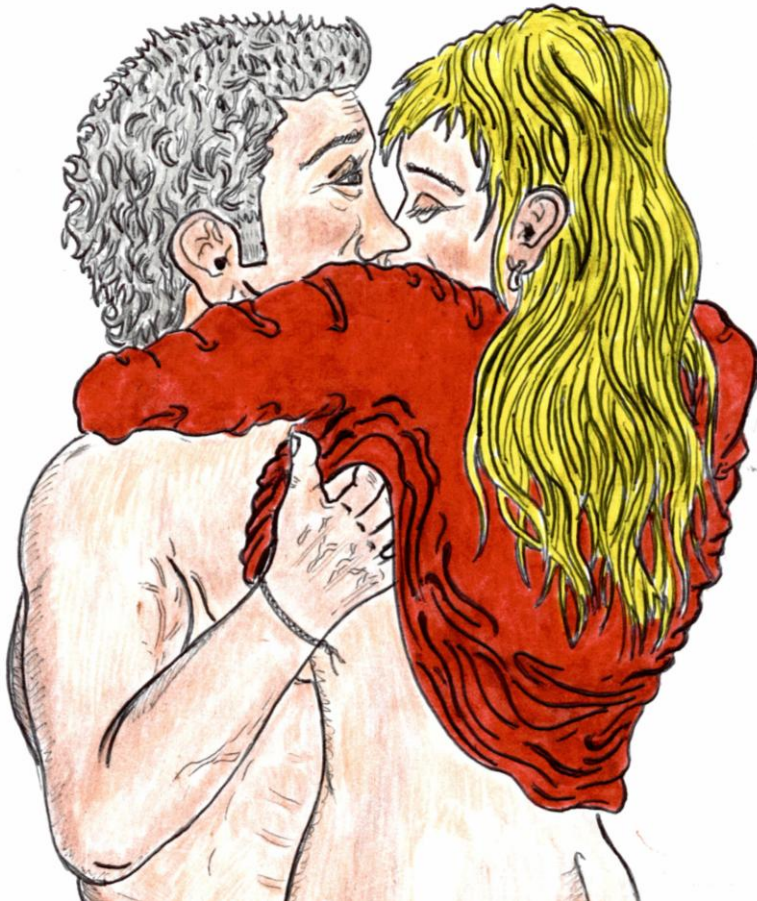
Os amo

Xurxo

# DESEO FURTIVO

Texto: *Verso de perro*

Ilustración: M.A. Blanco



Sus ojos me intimidan cuando me desnuda con ellos  
 Su fragancia embriaga mi lujuria  
 cuando posa sus manos sobre mis poros  
 mi piel se eriza traspasando su energía a mi alma.  
 Siento su aliento sobre el cuello y me evado de este mundo  
 Consigue con su lengua encaminar a mi mente hacia el éxtasis  
 Cada abrazo suyo es una explosión de sentimiento.  
 Cuando bajo su cremallera tiemblo de pasión  
 Cuando nos contemplamos las horas se vuelven minutos  
 y la noche se convierte en día  
 Sentir su piel sobre la mía amplía mis sentidos.  
 Es consciente de lo que remueve en mi interior  
 Idénticamente soy conocedor de lo que provocho en su cuerpo y en sus sentidos.  
 Ella no es la bomba,  
 ella es la onda expansiva que envuelve mi cuerpo en llamas.  
 Mi respiración se detiene cuando envuelve su cuerpo con el mío y mi corazón se para cuando noto su mano por mi espalda.  
 Nuestros sexos son antiguos conocidos y unos perfectos extraños a la vez siempre preparados para descubrir algo nuevo.

# SIENTO QUE MUERO

Por *Verso de Perro*

Tu sufrimiento es mi tortura, acercándome a la locura.....  
 de noches en vela...amanceres a oscuras..  
 Siento que muero.  
 Tu sufrimiento es mi locura, cada momento juntos, mi cordura,  
 luego nos separan las horas duras..  
 Juntos los minutos se hacen segundos..  
 atrapando nuestros sentimientos...siento que muero  
 tu sufrimiento es mi pena...mi corazón sin tí te anhela.....  
 por el aire que te toca...por el sabor de tu boca  
 quiero volar libre y aliviar esta pena...  
 ...ser como el sol que ilumina el trigo...  
 ...ser como el agua que emana de la fuente...sentir mis manos corriendo sobre tu vientre...  
 no más sufrir sin tí, libres nuestras almas  
 pide mi llanto tu voz...tu calma  
 pide mi llanto...el hogar... no separarnos jamás  
 tu sufrimiento es mi tortura...siento que muero.

# P. Pinceladas de seducción

Texto: José Méndez  
Ilustración: Xurxo

En un lugar inhóspito tu piel se desnuda en mi postrado sueño y sin dilaciones -confiando en mi firme pulso y mi honestidad- siento la pureza del fuego de tu corazón que palpita cada vez más y más y se convierte en un sentimiento que no consigo dibujar...

Y después de observarte lentamente, termino pensando que faltan en mi paleta colores intensos que reflejen tu rara belleza y tu clara sonrisa, esa que me regalaste el día en que te conocí y, desde entonces, no dejo de pensar en tí y solamente en tí, como si de una fotografía en mi mente se tratase. Mi obsesión es tenerte siempre aquí, a mi lado.





# EL DESTINO

Texto: Alberto González Guillén  
Ilustración: M.A. Blanco

HISTORIAS DE PASOS

¿Está todo escrito? Esta es una buena pregunta, ya que este tema lleva a una división de opiniones, pues unos piensan que no, y otros que sí.

¿El futuro se sabe o se intuye? Otra buena pregunta. Mi opinión y posición en cuanto a esta cuestión es que ambas son válidas; me explico: eso que conocemos por suerte o azar y yo llamo duendes, no entiende de bien o de mal, de ético o no ético, de moral o inmoral; no, no conocen el significado de estas palabras, solo ponen las herramientas, las situaciones propicias para hacer realidad lo que se quiere o desea. Si el rumbo que sigue la humanidad se dirige hacia el caos, el camino que la suerte y el azar marcan hacia él será más fácil. De la misma manera, si se quiere ir hacia la paz, la convivencia y el respeto, el destino pondrá las condiciones necesarias para que así sea. Lo mismo ocurre de forma individual, si cada uno sigue el camino que le dicta su vida o sus circunstancias y no los varía, su futuro será fácil de predecir. Como se suele decir, cada camino te lleva a un lugar. Nosotros escogemos el camino, nosotros decidimos si cambiamos el futuro o no. Lo que está claro es que, si alguien quiere ir hacia un abismo, su futuro será predecible. Por lo tanto, lo podrás escribir antes de que llegue. Sin embargo, si te paras, te das la vuelta y modificas tu rumbo, ya estás escribiendo otra historia.

¿Está escrito o no el futuro?

La respuesta es la misma, sí y no. Lo que es innegable es que los caminos por los que tenemos que ir a veces son duros y crueles, mas necesarios

para poder alcanzar el objetivo. Se trata de aprender de ellos y superarse, lo que se llaman pruebas de la vida, cómo las afrontamos o las resolvamos marcará nuestro futuro como individuos y como conjunto. Cuando deseas algo con anhelo, los duendes ponen en tu camino las circunstancias para que se cumpla. Cómo afrontemos esas circunstancias determinará el éxito o el fracaso de cada uno, por muy duro y difícil que parezca el camino. Si mantienes la fe en tí y en tus creencias, superarás esas pruebas con éxito y conseguirás ver el mundo de otra forma.

Mi técnica personal fue dejarme llevar. Por el momento he llegado hasta aquí sin cuestionarme las situaciones de mi vida, afrontándolas y aceptándolas. Por cierto, esto se consigue con la bondad, con el amor a todo lo que te rodea y aquí no interviene la moralidad. El que ama la vida y lo que le rodea, no mata; esta, quizá sea la fórmula que intentó describir Nietzsche en su "Teoría del Superhombre".

Hay momentos que para realizar un cambio profundo es necesario destruir todo y comenzar de nuevo, o usar otro camino. Este sería realizar cambios progresivos hacia delante, aunque, la reticencia de los poderes económicos y de los gobernantes que no gobiernan para el pueblo, hace inviable la alternativa del cambio progresivo. Todo, gracias al conjunto de la población, que son los que ponen a los gobernantes.

El destino es un camino que se sigue si tu vida no varía. Pero, si varías tu camino, varías tu destino.

# YO... ANIMAL

Texto: *Verso de perro*

Ilustración: M.A. Blanco

Desde que entré en prisión se removieron en mí ciertos sentimientos, que quiero apartar de mi vida, porque el tiempo no camina hacia atrás, sólo hacia adelante. Hacia ahí es a donde aspiro a caminar yo y no hacia atrás, como los cangrejos.

Pretendo evolucionar como ser humano, como persona porque si involucionase me convertiría en un animal, en algo que ya he sido, algo que ya he vivido y que no quiero repetir. No quiero volver a ser un animal sin sentimiento, sin conciencia; no quiero alimentar un odio inexistente e innecesario, busco la paz, mi paz conmigo mismo y con mis semejantes.

He caminado en direcciones opuestas a la mayoría de las personas, deshumanizándome a cada paso y doy gracias a que esos pasos ya sean pasado y, aunque mi pasado vive en mí, no permito que viva por mí. Yo soy el

que decide mi hoy y mi mañana, pero no mi ayer. Ayer no decidía mi destino, era mi lado más animal el que sobrevivía a mi persona, jeso se acabó! He madurado a fuego lento y con demasiadas quemaduras de por medio, muchas veces quemando a seres inocentes, muchas otras, quemando mi inocencia, mi conciencia y mi lado más humano.

Pediría perdón si con ello me concediese a mi mismo el perdón, pero no es tan sencillo. La sociedad no perdona y es algo que entiendo y comparto ya que si yo no soy capaz de perdonarme, debo comprender que la sociedad tampoco lo haga.

Aún así sigo en el camino de la evolución. No puedo despistarme ni un instante. Debo estar en alerta conmigo mismo. Soy mi peor enemigo y, a la vez, soy mi mejor amigo:

YO DECIDO, YO TOMO LA DECISIÓN

YO ACTÚO, DECIDO COMO ACTUAR.

El animal que vive en mí no decidirá por mí. Es ese mismo animal que un día encerré -y encerraron-, el animal que acabé con él y encerré en mis recuerdos, en mis malos recuerdos; pero que ese

mismo animal forma parte de mí, de quién yo soy a día de hoy, porque mirar hacia atrás te recuerda hacia donde quieres caminar.



# EL DÍA AL CUADRADO

Por *Verso de perro*

Llega la mañana y tú sin fuerzas para afrontar un nuevo día...

Te propones no desistir en darte un día más.

No te permites caer en la rutina, te propones superarte y afrontar el nuevo día.

Logras salir del catre y tienes el ansia por el suelo pero decides ponerla en pie y, aunque sea lentamente, vas paso a paso porque después sabes que vendrá otro aunque sea costoso.

Te aseas sin ganas y logras vestir tu cuerpo y haces la cama que tantas lágrimas ha visto derramar por tu cara.

Hablas contigo mismo y te planteas el día como un reto a superar. No te permites el desistir en esa lucha interna y que sea la pena quien gane esa batalla diaria.

Te abren el chabolo y logras encaminarte hacia la puerta con la mirada baja, te das cuenta de que ya has superado los primeros rayos del alba.

Bajas lentamente las escaleras entre pensamientos; te planteas el nuevo día... ¿será un buen día? ¿tendrás buenas o malas noticias? ¿será un día de esos que pasan lento o, simplemente, que pasa sin más avenencias?

Llegas al rastrillo y dejas tus pensamientos en las escaleras, ya has conseguido llegar al módulo. Empieza a bajar la peña e intentas sacarle una sonrisa al día. Tomas un café con ellos, te fumas un cigarro y charlas un poco sobre asuntos a veces sin sentido y, otras tantas, te das cuenta que unos más y otros menos sienten y padecen lo mismo que tú. Si con suerte ese día sale un rayo de sol, calientas el cuerpo y el alma con rayos de luz positivos. Si por el contrario es un día de invierno quizá estés más apático, o quizá puedas sonreír, sigues en tu lucha y consigues llegar a la asamblea. Cuando termina, te diriges hacia el taller para empezar a retomar algún trabajo que habías dejado a medias el día anterior o empezar uno nuevo. Quizá sea el mejor momento ya que dejas tus preocupaciones un poco de lado y te centras en realizar tu tarea.

Ya has avanzado hacia media mañana. Llegas al descanso y entre café y tabaco retomas tus emociones internas y tus pensamientos más profundos, aprovechas y llamas por teléfono, sacas

tu mejor sonrisa y hablas con los tuyos. Es como un chute de energía que te ayuda a superar el día. Ya casi consigues llegar a la comida.

Retomas tu tarea y finalizas lo empezado, bajas al patio y ves cómo llega el carro de la comida, ya sabes que pronto estarás en la celda de nuevo. Comes si tienes hambre, te tomas algo y subes al chabolo. Sabes que tienes aparcados allí tus pensamientos y recuerdos, te preguntas qué te va deparar el chape: quizá un dolor de cabeza, una siesta o quizá tendrás el tiempo necesario para plantearte tu pasado de otra manera o tu futuro incierto, tal vez no puedas dormir y aproveches para hacer un poco de limpieza. Ya has aventajado mediodía y todavía te queda por superar el otro medio, y la noche.

Por fin se abre la puerta de hierro y sales del redil como si de un miura se tratase. Bajas con tus semejantes y retomas tus tareas de tarde. Ya queda menos para la noche.

De nuevo llega el carro de la comida y está más cerca tu encierro nocturno.

Quizá venga fría la comida y no te guste mucho, pero sabes que debes comer, porque si no los nervios atacarán tu estómago y esos no son buenos consejeros. Llega el recuento y la celda

se cierra ante tus ojos, te metes en la piltra y la cabeza empieza a darte vueltas y el chabolo se te hace tan grande que parece que estés durmiendo en un campo de fútbol.

Te inundas de recuerdos, de las charlas que has tenido con tus seres queridos, con tu pasado, con tu presente y filosofeas sobre tu futuro contigo mismo. Después de varias horas divagando, Morfeo llama a tu puerta y consigues dormirte.

Has superado otro día y no has caído en el fervor de la batalla.

Llega la mañana y tú sin fuerzas para afrontar un nuevo día...



## BUZÓN DEL LECTOR

### LOS MAYORES SON EL FUTURO

Por J.J. Barbosa

Nuestros mayores son nuestro futuro. Representan nuestro éxito como sociedad, ya que evidencian el desarrollo alcanzado. Cada vez vivimos más. Nuestro reto ahora es hacerlo con la mejor calidad de vida posible. Dar respuestas al envejecimiento poblacional supone un desafío lleno de oportunidades.

La evolución de este sector se encuentra en satisfacer demandas a la carta, para lograr el bienestar de la persona que envejece.

Estamos inmersos en un cambio socioeconómico profundo. En unos años, la población mayoritaria en Galicia, con diferencia, será la que supere las seis décadas. Ellos y ellas marcarán las tendencias a todos los niveles: consumo, estilo de vida, etc. El siglo XXI es el siglo de los mayores.

Hemos de erradicar la visión negativa de la vejez. Las personas mayores no son una carga, no son prescindibles, ni suponen un gasto. Son fuente de sabiduría, de oportunidades y de beneficios. Quien no lo sepa ver de este modo, fracasará.

### LA LIBERTAD ENCONTRADA

Por Francisco Ramón Sánchez Calero

Quería llegar a aquello que estaba al otro lado del muro de la noche. Nunca había querido tan intensamente, más que la comida, el amor, la riqueza o la felicidad; pues era eso y mucho más. Encuentra la puerta, la puerta y la luz, la maravillosa puerta, la hermosa luz, paz y alegría, libertad y placer... la liberación de la tristeza. El deseo se convirtió en necesidad, la obsesión en compasión, tenía que llegar como fuera a aquello que me esperaba: la alegría, la paz, la libertad. Entonces, desperté, miré a los lados y me dí cuenta de que aún me encontraba encerrado...

### PIENSO O NO PIENSO

Por Francisco Ramón Sánchez Calero

A veces pienso que es mejor no pensar, porque al pensar recuerdo que no te puedo olvidar. Si fueses como deseo, o tan sólo la mitad, no solo me gustaría, sino me agradecería pensar. Pero al ver que no es verdad... a veces pienso que es mejor no pensar.

### DE UNA CARTA DE AMOR... LA RESPUESTA

Por Francisco Ramón Sánchez Calero

Me dices que es bonito lo que yo a tí te escribo, y más bonitos son tus labios en medio de tu rostro, acompañados de tus ojos que cuando me miran tiemblo. Si a eso le añadimos lo que por tí yo siento, lo tuyo es más bonito que lo que yo a tí te escribo....



# LA ETNIA GITANA

Por Leví Escudero

Gran pueblo nómada, arraigadas costumbres, miradas penetrantes, color ébano puro, con tez aceitunada, campamentos de ida y vuelta. Como techo, cielo puro; como luz, reflejo de luna. Como sueños, luz de estrellas y como compañera, lumbre a son de guitarra que cautiva, melodía que penetra abriendo surcos en el interior de los naturales sentimientos, rodeados de un entorno embrujador. Ungüento de fuego puro, luz de luna, noche de canto, esbeltas mujeres de atuendos enmantados y niños, como en fruto selecto, dotados de gran sabiduría, que

aprenden a primera voz, gesto o situación, con el objetivo de mantener viva dicha tradición cautiva, embrujados, hechicera, luchadora, viviente, cantante. Triunfadora en honor y respeto. Regida por grandes ancianos sabios que, sin estudios o grandes conocimientos, saben encontrar la pura existencia de la razón y la verdad. Haciendo de esta la más cabal de cuantas puedan asemejarse, como elementos de la propia naturaleza que adornan este nuestro grande y pequeño mundo terrenal. Con un duende que forma parte de nosotros desde que nacemos.



De izquierda a derecha: Leví, Abraham, Zíngaro, Florente y Juan.

## UN GRITO DESESPERADO

Por *Richard*

Un grito de desesperanza, de impotencia mal digerida. Un dolor traumático que quemaba los huesos. Me sentía triste y abandonado, el líquido invadía mis ojos. Mi transparente gota surcaba mis mejillas, concluyendo su recorrido bajo uno de los orificios de mi nariz. Un fundido tic nervioso e incontrolado me hacía succionar la pena salada, provocándome una tos sorda.

Sólo la idea de estar en este estado me deprime aún más. No concebía, ni podía siquiera a nivel subconsciente, admitir el brusco cambio que había dado mi vida en tan corto espacio de tiempo.

Maldigo el momento en el que entré en esta catalepsia consciente, aplastado por la incomprensión y los intereses creados por seres repugnantes, que sólo persiguen el salario físico y la soberbia anímica de sus pobres y calamitosos egos, sin concebir - por su ignorante insensibilidad-, el enorme dolor infringido por la irresponsabilidad de sus acciones.

Había sido empujado hacia esa línea imperceptible e ignorada por muchos, y esta había sesgado mi libertad. Mi condición de persona, a la profundidad en la que me encontraba, me hacía aborrecer la oportunidad que me dieron de conocer este mundo.

La bestia malparida de los intereses había catapultado mi destino a un destierro entristecido y apagado, sin luces, ni brillantes sonrisas, las caricias, los besos, los roces, los abrazos me habían sido negados.

Pero todo tiene un precio. Los verdugos de la ignorancia interesada siempre pagan el valor del daño infringido. El tren de la vida tiene muchos apenados y, en alguno de ellos, los esperará impacientemente, el sufrimiento y el dolor en sus atribuladas y tristes conciencias...conscientes de su culpabilidad.

# EL CAMINO A LA LIBERTAD

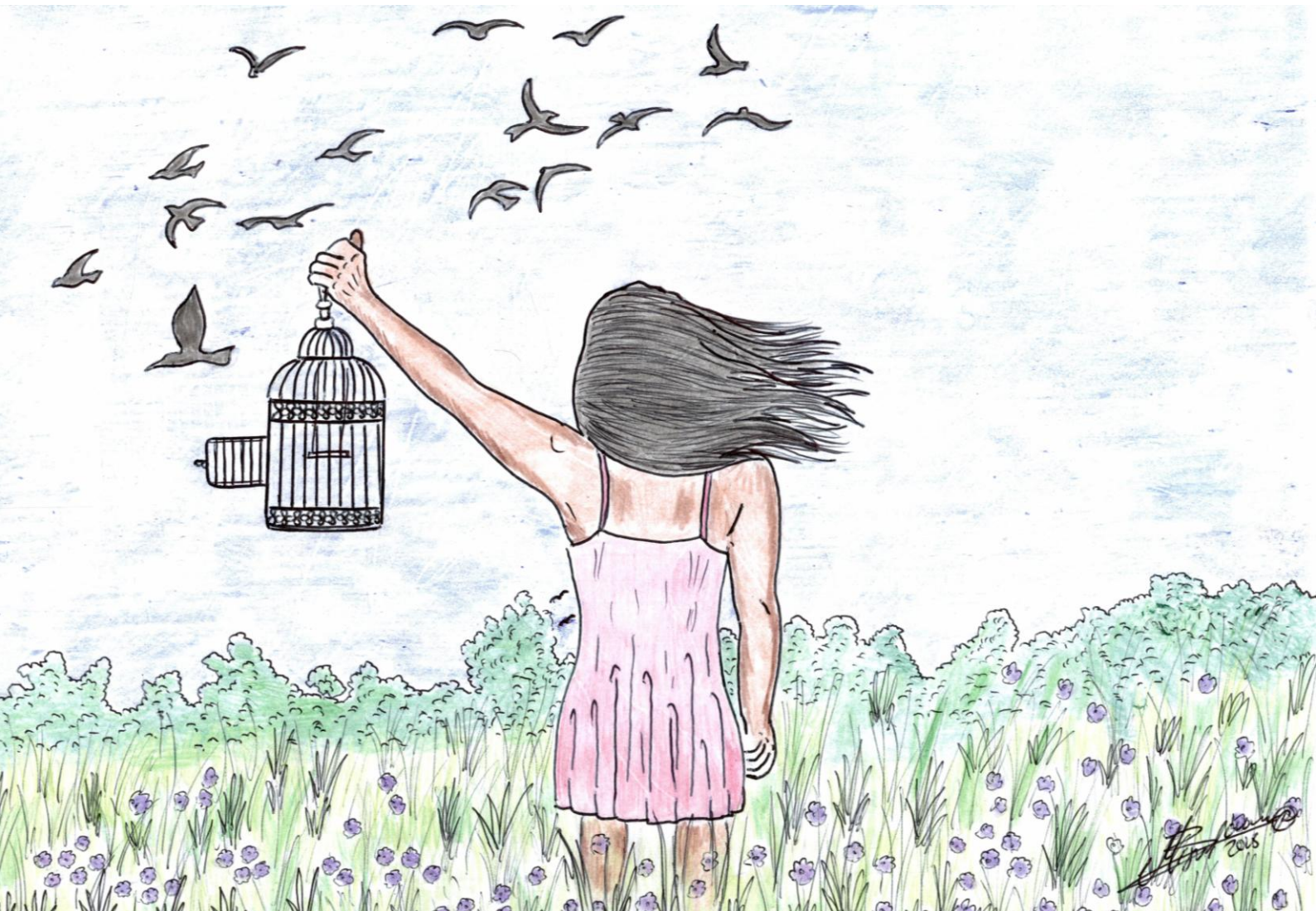
Texto: Cherokee

Ilustración: M.A. Blanco

Toda explicación es poca, pero impulsivamente necesaria. Soy una persona que sólo conocía el dolor causado por un inexplicable y constante sufrimiento, producido por unas desafortunadas circunstancias a lo largo de mi vida; la posible incapacidad de afrontarlas y el auto abandono. Hoy soy un hombre preso, preso de ser libre, libre de seguir sufriendo, abandonándome, y libre de dirigirme al caos que me aguardaba.

Cierto es que ahora me veo rodeado de restricciones y que cuando por fin soy capaz de valorar el amor de mi familia (y tengo la necesidad de amarla infinitamente, después de tanto tiempo nublando mis emociones y sentimientos), me veo impedido por muros de hormigón, alambradas y rejas. Pero ya no hay dolor, ni caos, sólo hay claridad, luz en el camino y orgullo, pues tengo que enmendar y reorganizar mi mundo casi desde cero. La vida me proporciona un templo aislado, donde la meditación es posible y silenciosa, poderosa y creativa, constructora y enriquecedora. También se me proporciona tiempo, mi rival más poderoso e instructivo, sumergido en una batalla constante contra su ejército de segundos, minutos, horas, días, semanas, meses, años... y aquí sólo hay un vencedor. O matas al tiempo, o el tiempo te mata. Pero si vences, este poderoso rival se convertirá en tu mayor aliado en una batalla aun superior: ¡la vida! Y yo y mi tiempo seremos invencibles. Todo cuanto me proponga únicamente será un juego de retos, que me llevarán a mí y a mi familia a la libertad, libertad de ser felices, felicidad de ser libres.

Entonces me pregunto... si he encontrado el camino a la libertad en la cárcel, ¿por qué sentirme preso? Y, si no me puedo sentir preso aunque quisiera, ¿dónde está ese drama que destroza a los presos? Pues, tengo la respuesta... en el alma y en la mente de cada uno de ellos. Es la mente la que hace al hombre libre o esclavo. Porque las cosas no son tal y como son... son tal y como somos. Y nunca ha existido el pasado, ni el futuro de un modo real... sólo un constante presente llamado "ahora".



*Non me fagas caso, son doutro planeta, aínda vexo  
horizontes onde ti debuxas fronteiras  
Frida Kahlo*

ITINERARIOS DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAL PARA PARTICIPANTES DA REDE DE  
EQUIPOS COMARCAIS DE INCLUSIÓN SOCIAL DA ESTRATEXIA DE INCLUSIÓN  
SOCIAL DE GALICIA 2014-2020

Operación cofinanciada pola Unión Europea Programa  
Operativo FSE Galicia 2014-2020

**“Promover a igualdade, a saúde e a inclusión social”**

*O FSE inviste no teu futuro*