

VIS A VIS

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

Nº 8
Ano 2017



XUNTA DE GALICIA

SUMARIO

Editorial	3
De visita....José Manuel Rey Varela. Conselleiro de Política Social	4
Saída programada ao Centro de día de Melide	6
Envelhecimento activo	7
Curso: Prevención de recaídas	8
Festa de Nadal	9
Curso: Educación para a saúde	10
Cursos de informática da Obra Social "La Caixa"	11
Curso de competencias persoais	12
Que é e como funciona o módulo 1	14
Habilidades de competencia social	17
Taller de música	18
O meu mes en prisión	20
A cociña da avoa	21
Saír do alcoholismo	23
Maternidade subrogada	24
Rincón do poeta	25
Historias de paso	28
Caixa do correo do lector	35

REDACCIÓN:

M.A. Blanco
AGBC
ASD
Jhonattan Rivas
Luis F. Díaz
Alejandro L.G.
J. Lastres
David López
Alberto González. Guillén
Hernán
José Méndez
Javier M.B.
Christian Platas
M. Salazar
Verso de perro

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. C 578-2012



EDITA: CONSORCIO GALEGO DE SERVIZOS DE IGUALDADE E BENESTAR
COORDINA: DISPOSITIVO TÉCNICO DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAL DO C.P. TEIXEIRO

EDITORIAL

“Non saen as contas. Penso nos días que están por vir e albisco me trouxeron aquí, pero amplifico a dor e as diferenzas, de todo isto e custa que os demais me entendan. Onde É a miña obsesión, o meu pensamento recorrente. sequera cando estaba fóra a tiña. Había tantas deixaban vivir... Tal vez me esqueza dela cando a teña. meu destino.” Non son eu a que di isto. Falo por ti, de tantas e tantas conversacións no módulo 1. que está fóra e que teña a súa propia prisión particular. non sodes tan distintos. E se así fose, podería mudarse lugar a interrogante). Pero antes tes que rachar pedir axuda e deixarte axudar. Ese é un dos como profesional. Cando alguén non este aumenta se non se sabe/quere/pode recoñecéndoo hai certas dificultades para con certa resignación e autocompaixón ese dicirche que este *destino* só existe na mans deixar de crer nel e empezar a posibilidades e capacidades para vivir vivir e ser aquela persoa que desexes ser. por darche esa oportunidade para e deixar atrás aquilo que che fai dano Ao longo desta revista, sobre todo no quizais te vexas reflectido ou entender (ti que es unha persoa estar *fóra*), como sente unha a súa condena en prisión. Ou que nós non percibimos. de opinións, pensamentos e a iso, non lle imos poñer límite.

Inés E.

Traballadora social e socióloga
Dispositivo técnico de
Inclusión Sociolaboral
2014-2020

“O meu pecado é terrible;
quixen encher de estrelas
o corazón do home.
Por iso aquí entre reixas,
en dezanove invernos
perdín as miñas primaveras.
Preso desde a miña infancia
e á morte da miña condena
os meus ollos van secando
a súa luz contra as pedras”.

Marcos Ana

o abismo. Simplifico as circunstancias que ou é ao revés? Cústame entender a lóxica está o significado da palabra liberdade? Aínda que, se me paro a pensar, nin cousas que me ataban e non me Ninguén pode axudarme. Quizais este sexa o sodes cada un de vós durante estes nove anos Malia que tamén podería ser calquera Ás veces non é tan distinto... (en afirmativo rotundo, non dá cos muros que che impiden principais atrancos que atopo recoñece que ten un problema, pedir axuda. E aínda pedir axuda e acéptase *destino*. Pois ben, quero túa cabeza e está nas túas crer en ti e nas túas a vida que queiras Empezar por ti, mudar as cousas e que ademais é inútil. Apartado “Historias de paso” quizais poidas afortunada por persoa que cumpre quizais vexas cousas Pero a crear intercambio coñecementos;



De visita.... José Manuel Rey Varela. Conselleiro de Política Social

Por Javier MB

O martes, 17 de xaneiro de 2017, recibimos a visita do conselleiro de Política Social, José Manuel Rey Varela, acompañado doutros cargos da Consellería como o xerente do Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar, Perfecto Rodríguez, o entón xefe de Gabinete do conselleiro, Alejandro Padilla, o secretario xeral técnico, Francisco Javier Abad, e a daquela coordinadora do Plan de Inclusión do Consorcio, María Castelao, xunto co asesor do "Proxecto Nelson Mandela", Enrique Aranz. A todos recibímolos con moito agrado, ensinándolles as instalacións e obradoiros do módulo 1 "Nelson Mandela", explicándolles os labores que se realizan en cada un deles: cestería, marquetaría, camisetas, espellos, fíos, pulseiras e outros traballos realizados polos internos do módulo, así como a biblioteca que temos, lograda grazas ao grande esforzo do equipo de Inclusión e ás doazóns recibidas de particulares e distintas institucións.

Antes de rematar a visita, reunímonos na biblioteca varios responsables do módulo coas autoridades, encabezadas polo conselleiro, co propósito de intercambiar opinións sobre o módulo 1 e para ver aqueles aspectos nos que se poida mellorar. Nós propuxemos máis cursos ou algún obradoiro en particular, como por exemplo, o de música. Para ledicia dos que asistimos a esa conversa, Rey Varela comprometeuse a achegar unha partida para mercar instrumentos e o resto do material necesario para poder desenvolve-lo.

O conselleiro e os seus acompañantes expresáronnos a súa satisfacción polo bo funcionamento deste proxecto. Tal é así que están estudando a posibilidade de implantalo noutros centros penitenciarios de Galicia.

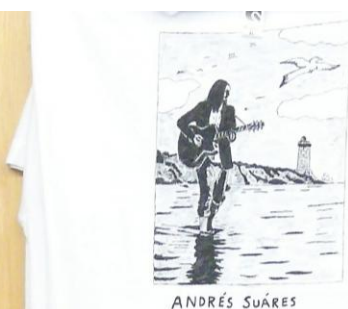




Máis aló dos aspectos puramente técnicos desta visita, esta tivo unha importancia grande no plano persoal e anímico para todos os internos do módulo 1, xa que comprobamos de primeira man que, a pesar do inferno particular que cada un de nós estamos a pasar, hai xente nas altas esferas que se preocupa e pon da súa parte para facilitarnos as cousas e intentar

que neste tipo de módulos teñamos cada vez máis opcións para que poidamos mellorar como individuos e dende o punto de vista profesional. Todo, encamiñado a que poidamos saír á rúa preparados para afrontar “a vida en liberdade que tanto desexamos”, como reza o propio lema do módulo 1 “Nelson Mandela”.

Agardamos poder desfrutar de máis visitas como esta, o que redundará nun beneficio mutuo. Por unha banda, os internos sentímonos dese xeito amparados; por outra, os profesionais que realizan o seu traballo no módulo ven como os seus esforzos e achegas son aproveitados... ademais de recibir de primeira man o agradecemento duns internos que se senten privilexiados por poder gozar nunha cadea de recursos que noutros módulos son inimaxinables.



NELSON
MANDELA



MODULO
1



Saída programada ao Centro de Día de Melide

Por J. Lastres

O 9 de novembro do pasado 2016, un grupo de oito internos do módulo 1 "Nelson Mandela", acompañados polo equipo de Inclusión Social do centro (Mayte, Inés e José) e por Gabriel -un funcionario-, tivemos a ocasión de visitar o centro de día de Melide. Quedamos verdadeiramente impresionados, nomeadamente, eu, que oíra falar deses lugares e os imaxinaba como algo ben diferente... unha sorte de hospitais para xente maior ou garderías da terceira idade.

A miña sorpresa foi maiúscula cando as profesionais do centro nos recibiron coa súa simpatía, o seu amplo sorriso e mostras de agradecemento pola nosa presenza alí. Todo o contrario do que agardaba: enfermeiras con rostros crispados e protestonas, berrando todo o día por calquera cousa... esa era a idea que tiña eu máis ou menos. Que trabucado estaba!

Nada máis chegar, ensináronnos as instalacións, que son moi espazosas, limpas e contan cun bo xardín e mais unha pequena horta onde os maiores, os días de bo tempo, gozan tanto do sol como do traballo ao aire libre; o cal é enormemente positivo se temos en conta que a meirande parte dos usuarios proceden de zonas rurais, polo que están afeitos a este tipo de labores e desfrutan especialmente deles.

Reunímonos nunha sala grande na que, tanto nós como os maiores, sentamos en cadeiras colocadas no perímetro da estancia, participando con eles na súa sesión diaria de ximnasia. Houbo presentacións e intercambio das experiencias que levamos a cabo tanto eles coma nós no módulo 1 "Nelson Mandela". Tamén houbo tempo para escoitar as historias dos avós, cheas de lembranzas e morriña dos tempos pasados, que me chegaron ao corazón. Fixéronme pensar nos meus maiores e en min mesmo o día de mañá, coa soidade que ás veces comporta a vellez e o risco que supón

vivir nunha casa sen compañía ningunha, exposto a calquera caída ou indisposición.

Por iso é tan importante que existan estes centros nos que veñen a pasar o día, facer ximnasia, xogar a partida de cartas cos veciños, tecer (como vin algunha señora), escoitar cancións doutros tempos que os devolven aos seus anos mozos, merendar...

Nós, pola nosa banda, pasámolo francamente ben nesta saída. Ata nos convidaron a un xantar con eles, tras o que estivemos charlando animadamente sobre as súas aventuras de mocidade, ao tempo que nos transmitiron as gañas de facer cousas que aínda teñen. A verdade é que o máis gratificante é o agarimo que transmiten. Quixemos corresponderlles obsequiándoos con algún obxectos elaborados nos nosos obradoiros e fixemos tamén con eles cestos de papel reciclado, o que lles causou unha enorme sorpresa, posto que moitos deles sabían facelos, pero con vimbio e para os labores do campo. ¡A verdade é que algún se daba bastante maña á hora do trenzado!

En resumidas contas, a visita -tiñamos cinco horas para a saída-, sóubonos a pouco. Cando máis a gusto estabamos, chegou a hora da despedida que, por certo, foi moi emotiva. Lévome unha agradable impresión sobre o funcionamento destes centros para maiores, tan necesarios neste axitado mundo, que nos deixan algo de tempo para estar cos nosos e que nos achegan a tranquilidade de saber que están ben coidados, mentres os novos continuamos coas nosas necesarias ocupacións laborais.



ENVELLECIMENTO ACTIVO

Por A.G.B.C.

A Organización Mundial da Saúde (OMS) define o envellecemento activo como "o proceso en que se optimizan as oportunidades de saúde, participación e seguridade, co fin de mellorar a calidade de vida das persoas a medida que envellecen". O envellecemento activo permite que as persoas desenvolvan o seu potencial de benestar físico e social e céntrase nas persoas maiores e na importancia de dar unha imaxe pública positiva deste colectivo.

A proporción de persoas maiores medra en todo o mundo máis rapidamente do que o fai calquera outro grupo de idade, debido ao crecemento acelerado da poboación e ao aumento da esperanza de vida.

Ese incremento na idade media máxima dos individuos é froito das políticas sociais, sociosanitarias e do crecemento socioeconómico, e implica unha imprescindible reconsideración de conceptos e de propostas por parte da sociedade: trátase dun reto que só se poderá afrontar con información e programas específicos sobre envellecemento activo, ademais de a través da promoción dunha imaxe positiva das persoas maiores, do incremento do seu rol activo e de que o seu valor redunde noutras xeracións.

O envellecemento activo pretende mellorar a calidade de vida das persoas a medida que envellecen, favorecendo as súas oportunidades de desenvolvemento para unha vida saudable, participativa e segura. O envellecemento activo significa engadir vida aos anos e non anos á vida.

En termos globais, as políticas de envellecemento activo contribúen ao desenvolvemento e á competitividade das rexións europeas, influíndo no mercado, na sociedade e na creación de emprego.

O reto para os axentes sociais e as administracións é mellorar as oportunidades de envellecer activamente en xeral e de promover o modelo de calidade de vida autónoma e independente.

2012 foi o Ano Europeo do Envellecemento Activo e da Solidariedade Interxeracional; unha ocasión para reflexionar sobre o feito de que, en Europa vivimos máis e con máis saúde que nunca, ao tempo que para asumir as oportunidades que iso representa:

- ✘ Porque case sempre pensamos que facerse maior é un problema.
- ✘ Porque esquecemos que facer anos con saúde é acumular coñecementos que outras xeracións poden aproveitar.
- ✘ Porque manterse activo ao facerse maior é fundamental para abordar o reto do envellecemento.

Despois de todo, o envellecemento é algo que nos vai suceder a todos antes ou despois, ou polo menos á unha grande maioría. As políticas de envellecemento activo non nos propoñen máis que proveito para esa saúde da que gozamos no mundo moderno, para non nos sentir desprazados ou mesmo incapacitados por sermos persoas maiores.

10 MANDAMENTOS PARA ALONGAR A VIDA

1. Seguir unha alimentación sa e facer exercicio físico.
2. Protexerse do cambio climático.
3. Evitar accidentes laborais ou domésticos.
4. Evitar tóxicos, como o tabaco ou o alcohol.
5. Ter unhas normas adecuadas de hixiene e vestido.
6. Acudir ao médico con regularidade e levar ao día as vacinas
7. Ir aos controis de saúde pautados como os cribados e as probas xinecolóxicas.
8. Cumprir os tratamentos.
9. Conservar boas pautas coa familia, coa comunidade e co contorno laboral, para gozar de saúde mental.
10. Manterse activo mentalmente.



Curso “Prevención de recaídas”

Por Hernán

Internos del módulo 1 del centro penitenciario de Teixeiro participamos los días 22 y 23 de noviembre del pasado año 2016 en un taller de prevención de recaídas. Fue organizado y promovido por el equipo de Inclusión Social del Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar que opera en la prisión. El encargado de exponerlo fue Héctor, un trabajador social de Proxecto Home en Lugo.

En el curso tratamos los siguientes temas:

- Drogas/concepto: son sustancias que inciden sobre el sistema nervioso central y lo modifican; el abuso de dicho consumo crea una problemática con consecuencias negativas, relacionadas con el deterioro orgánico o de naturaleza psico-social.
- Mitos y realidades.
- Recaídas: el simple hecho de que suene una canción, por ejemplo, puede llevar de nuevo al consumo; proceso que consiste en una serie de eventos que pueden o no desembocar en un retorno a los niveles de conducta anteriores al consumo de sustancias.
- Conducta: hablar de cómo se siente el recluso; debe tratarse de una persona que tenga empatía con el interno, que no sea distante y que sepa cuál es su problema, que no le incite a consumir; hacer un trabajo sobre sentimientos y emociones. Lograr que la persona no sea un títere.
- Estrategias de afrontamiento.
- En mi caso, tengo que afrontar el proceso de des-habitación -que es mi lucha- y por eso la fuerza de voluntad es muy importante para evitar situaciones de riesgo (sobre todo, no ir a aquellos lugares en los que haya bares).

Mi toma de decisiones tiene un antes y un después. Ahora tengo que predecir las consecuencias, saber lo que va a pasar, disminuir los factores de riesgo y protegerme. Algunos elementos de protección son, por ejemplo, leer, jugar, trabajar, compartir experiencias, redes sociales, no relacionarse con ciertas personas. Es necesario llevar adelante un proceso de sensibilización hacia las graves consecuencias que puede acarrear volver a consumir. Ahora bien, el hecho de recaer -si en algún momento se produce ese desliz- no significa que vuelva al consumo habitual.

Quiere eso decir que en ese momento, es cuando más apoyo se necesita, entendiendo que un paso atrás no es un fracaso, sino un refuerzo para ver con más claridad las consecuencias que puede conllevar el consumo. El apoyo social y familiar es fundamental para reafirmar la autoestima.

Superada esa fase, el esfuerzo personal se hace imprescindible para abandonar de manera definitiva el consumo. Cuando desaparece la dependencia psicológica, uno ya puede decir que está en el buen camino para lograr la total abstinencia. Este curso me fortaleció y fue de vital importancia para mí. Me proporcionó felicidad. Muchas gracias.



Festa de Nadal

Por David López

O luns día 12 de decembro de 2016, os voluntarios da Obra Social “La Caixa” quixeron facer un agasallo de Nadal aos internos do módulo 1 do centro penitenciario de Teixeira e preparáronlles unha pequena festa.

Esa celebración permitiu aos internos dese módulo de respecto deixar de lado a súa monotonía, ademais da ledicia que lles causou a propia sorpresa que incluía xogos variados ou un *graffiti*, en cuxa elaboración participaron os reclusos e voluntarios de “La Caixa”, coa axuda do artista “Xan”. No *graffiti* móstranse persoas privadas de liberdade, que teñen futuro despois do cárcere, representado con cores vivas, para imbuir positividade ao módulo.



Ademais, organizaron un *picoteo* con biscoitos, polvoróns, bombóns e refrescos, onde tanto presos como voluntarios puideron establecer unha conversa e desfrutar dun agradable intre, falando e rindo ata que rematou a comida.

Con todo, o prato forte da festa foi, sen dúbida, o karaoke, que atraeu moita xente durante case toda a tarde para cantar varias cancións... ¡e a pleno pulmón! Durante unhas horas foron libres, ás veces cantando ata sete internos ao mesmo tempo, abrazados, como mostra da súa unidade.

Como non subliñar o traballo dos voluntarios da Obra Social “La Caixa”, capaces de sacar tempo para organizar estas actividades e empregar un tempo para estar cuns mozos privados de liberdade. Só con iso lograron facernos pasar un mellor Nadal, precisamente nunhas datas que son especialmente tristes para nós, xa que estrañamos moito as nosas familias. Malia que o seu traballo é increíble, actúan en todo momento con humildade e mostran sempre o seu mellor sorriso e toda a súa comprensión.

Encomio dende aquí o seu extraordinario labor, que fixo moito máis amenas estas festas para os reclusos, converténdose por un día na súa familia. A proba de que o acadaron é o sonoro aplauso - mestura de respecto e admiración- co que os presos os premiaron cando chegou a hora da súa marcha.

Poida que moitos dos internos logren moi pronto a liberdade. Para outros chegará máis tarde... Todos lembrarán nos seus corazóns esta xornada que os voluntarios da Obra Social “La Caixa” fixeron tan especial. Por todo iso, o módulo 1 de Teixeira estaralles inmensamente agradecido.



Curso "Educación para a saúde"

Por M. Salazar

Atopámonos nun módulo no que se imparten cursos de formación de moi diverso contido. Dáse a circunstancia de que, casualmente, fun convidado a participar nun deles, centrado na Educación para a Saúde.

Este curso foi impartido por profesionais da ONG "Médicos del Mundo", que abordaron -en función das súas áreas de coñecemento- as sesións das que a seguir damos conta:

- Enfermidades de transmisión sexual
- Orientación afectivo-sexual
- Hixiene persoal e hábitos saudables
- Primeiros auxilios
- Resolución de conflitos
- Educación e información sobre consumo de drogas

Gozamos tamén dunhas instalacións axeitadas para levar a cabo este tipo de actividades, xa que están dotadas dalgúns materiais e medios técnicos que fixeron da actividade algo ameno e de grande interese: proxector (audiovisuais), ordenadores, etc. Ademais, detrás deles existe un grupo humano moi agradable e disposto a axudarnos.

Ao remate do curso entrégannos un diploma unicamente por asistir a el, pero a maior satisfacción -dende o meu punto de vista- é ver como calaron en nós as súas ensinanzas, que poderemos aproveitar no futuro cando as consideremos necesarias. Tamén para aplicar sobre os demais (e non só para un mesmo e para saber buscar axuda cando a necesite).

Oxalá que en breve poidamos levar a cabo novas experiencias deste tipo, xa que, ademais de lograr sacarnos das nosas respectivas rutinas, achegan aos nosos currículos e expedientes penais novos coñecementos que nos permiten prever e atallar futuros problemas con perspectivas máis amplas e unha maior marxe de actuación e de éxito.



Cursos de informática da Obra Social “La Caixa”

Luis F .Díaz

As actividades, os obradoiros ocupacionais e os cursos que desenvolven no centro penitenciario de Teixeira son elementos fundamentais para os internos, posto que os activan como persoas e ocupan o moito tempo libre que temos ao longo do día, facendo que pase máis rápido.



Non cabe dúbida de que uns son máis amenos que outros, pero en todos se aprende, ensinanche a ter un horario de traballo, a convivir cos compañeiros e a compartir momentos agradables con eles.

Pero hai un curso que entusiasma especialmente a xente, que lles gusta e os entretén, ademais de adquirir coñecementos. Falo da formación en Informática que nos proporciona a Obra Social de “La Caixa” para maiores de

45 anos.

A miña experiencia persoal refírese concretamente aos cursos de Word e Photoshop nos que participei e aos que agora se suma o que estou a comezar de Folla de Cálculo.

Nun mundo como este, cada vez máis dixitalizado, faise imprescindible unha preparación nesa materia. Por exemplo, para a obtención dun posto de traballo é necesario contar co teu propio correo electrónico, saber elaborar o teu *curriculum*, elaborar unha solicitude, etcétera.

Trátase de cursos intensivos, que se imparten os luns, martes e mércores durante tres horas pola mañá e, os xoves, dúas pola tarde, con carácter de prioridade sobre o noso horario de actividades.

Agradecemos á Obra Social de “La Caixa” que siga apostando por nós como ata agora e, se hai que poñer unha obxección, é que moita xente non poida acceder a estes cursos pola limitación que supón o número (10) de ordenadores dispoñibles.

Polo demais, grazas a esa formación que recibimos a semana fáisenos máis curta e os internos levántanse doutra forma, con máis ganas, maior entusiasmo e máis animados. Todo iso ten moito que ver coa nosa profesora que é das que deixará pegada porque é comprensiva, sabe escoitar, é boa conversadora, sinxela e amable. Unha boa profesional que crea bo ambiente na aula... Grazas, Marta, e grazas de novo á Obra Social de “La Caixa” polo seu apoio.



CURSO DE COMPETENCIAS PERSOAIS

POR CHRISTIAN PLATAS

O pasado 18 de maio rematamos o curso de Competencias Persoais que foi impartido por Inés, un dos membros do equipo de Inclusión Sociolaboral do Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar que traballa no módulo 1 do centro.

Ese grupo de profesionais que está con nós de luns a venres - composto pola propia Inés, por Mayte e por José- prestannos axuda en todo o que poden, falan connosco sobre os nosos problemas persoais e desenvolven actividades que imparten eles mesmos, como o Club de Debate, a elaboración desta revista "Vis a Vis", cursos de alfabetización ou o de Competencias Persoais que vimos de rematar hai unhas semanas.

Nesa formación, do 2 de marzo ao 18 de maio, participamos oito internos do módulo 1 e tres mulleres do módulo 10. Malia que só se tratou de 11 sesións de tres horas cada unha -os xoves, en horario de 9 a 12 horas-, foron moi ben aproveitadas.

O curso estivo centrado, fundamentalmente, no reencontro coa liberdade, con moitos e variados contidos:

Autoimaxe e autoestima: identificación dos distintos aspectos que nos caracterizan; exame de como se forma a autoimaxe; estudo das formas de mellorar a autoestima (axudounos moito a valorarnos máis e non ter unha forma de pensar tan negativa sobre nós mesmos).

Autopercepción ante a liberdade: formulacións para a nosa posta en liberdade; análise do significado da palabra liberdade visto desde 2 puntos

de vista distintos: "a miña liberdade" e "a liberdade do outro"; coñecemento das implicacións da liberdade; desenvolvemento de habilidades de responsabilidade...

(Aprendemos a que, cando recuperemos a liberdade, non volvamos cometer os mesmos erros e sexamos responsables coas nosas vidas).

Mapa de temores: identificación dos nosos medos; comprensión dos medos e das debilidades dos demais



(Todos nacemos con algún medo, pero temos que practicar para aprender a superalo e axudar os demais a afrontar os seus).

Habilidades de comunicación: adquisición de habilidades de comunicación verbal e non verbal para lograr unha comunicación eficaz; adquisición de técnicas para ser máis asertivos e evitar os malentendidos.

(Estas técnicas axudáronnos moito para poñernos no lugar da outra persoa, non facer xestos que poidan molestar a outra persoa cando che está falando; por exemplo, mirar cara a outro lado, ter os brazos cruzados, bocexar... Así mesmo axudounos tamén a aprender a escoitar a outra persoa e, se está alterada, acougala e deixar que fale sen interrompela para que poida expoñer as súas opinións).

Toma de decisións: coñecemento do método para a toma de decisións e para a solución de problemas.

Resolución de problemas: análise crítica da realidade; descubrimento de como nos afecta esa realidade; elección dos procedementos axeitados para a resolución de problemas (temos que vivir na realidade e asumir os nosos problemas e intentar resolvelos da mellor maneira posible).

Saídas, permisos, autoorganización e aproveitamento do tempo: utilización intelixente dos permisos; emprego do tempo libre; o valor e o seu uso de gozo; métodos e instrumentos de planificación (todos queremos saír de permiso -é o que máis desexamos- e dá a sensación de que nunca nos vai a chegar ese día para reencontrarnos coa nosa familia e os nosos seres queridos... o malo é que na cadea, un día parece un mes, pero nalgún momento acaba por chegar o ansiado permiso. Iso si, hai que facer as cousas ben e gañalo, porque aquí non regalan nada).

Apoio familiar e social: redes de apoio; recursos sociais.

O reencontro coa familia: resolución de problemas coa familia dende o cárcere; prevención do consumo de drogas dende a familia; afrontamento de situacións estresantes.

(Unha das cousas máis importantes ao saír de prisión é o reencontro familiar. Algúns non van encontrar apoio ningún dos seus cando saian da prisión... a min, en particular, vanme apoiar ao cento por cento e vanme axudar en todo o que poidan, porque viron un gran cambio de actitude en min e moito arrepentimento dos erros que cometín na rúa. Ademais, aquí fixemos actividades e vimos curtametraxes relacionadas con eses temas. O meu paso pola cadea convertírase nun pesadelo do que espertarei e quedará no pasado).

Non é ningún segredo que o que máis ansiamos na prisión é a nosa querida LIBERDADE: “ser un paxaro libre e non estar pechado nunha gaiola”. Pero, con todo o importante que é a liberdade, máis é aínda saír de aquí perfectamente, con ganas de facer cousas, de atopar un posto de traballo, de estar coa nosa familia, de apoiarse mutuamente... e de ser unha persoa nova, para non volver cometer os mesmos erros e rematar outra vez no cárcere.



¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA EL MÓDULO 1?

Por Jhonattan Rivas

El módulo 1 es un módulo de respeto, educativo y convivencial en el que se desarrolla un programa de preparación para la vida en libertad que, gracias a un protocolo de colaboración entre la Consellería de Política Social de la Xunta de Galicia y el Ministerio de Interior del Gobierno central, permite a los internos de esa sección del centro penitenciario hacerse responsables de su organización y funcionamiento; eso sí, siempre supervisado por el equipo de Inclusión Social del Consorcio Galego de Servicios de Igualdade e Benestar, los funcionarios y el equipo técnico del módulo.

El equipo de Inclusión Social trabaja en el dicho programa con dedicación diaria, completa y exclusiva. Se programan actividades y tareas para los internos del módulo, adaptadas a sus características personales y sociales y, cada una de esas planificaciones, se desarrollan a través del Programa Individualizado de Tratamiento (PIT) y del itinerario de inserción socio-laboral (Plan de Inclusión).

A continuación explicamos que es un módulo de respeto, ya que no todos los módulos del centro penitenciario lo son.

Los módulos de respeto se organizan de la siguiente manera:

En primer lugar, se organizan en grupos de trabajo (en total hay 9). A cada uno de los grupos se le asigna un número, excepto al grupo de adaptación, al que van directamente -por defecto- todos los internos que ingresan por primera vez en el módulo 1.

Cada grupo tiene un responsable (que es un interno) que se encargará de las personas que están dentro de él: cumplir las normas, los destinos de limpieza semanales o de afrontar cualquier problema que se presente en el grupo, así como para servir de portavoz para nuevas sugerencias o incidentes.

El grupo 0 está formado por todos los internos que tienen una responsabilidad más exigente, como coordinador, jefe de higiene, economato, comisión de office y secretario.

El grupo de adaptación tiene también un responsable y es uno de los elementos más importantes del módulo, ya que su función tiene como



responsable (que se encargará de las personas que están dentro de él: los destinos de afrontar cualquier problema que se presente en el grupo, así como para servir de portavoz sugerencias o incidentes.

El grupo 0 está formado por todos los internos que tienen una responsabilidad más exigente, como coordinador, jefe de higiene, economato, comisión de office y secretario.

El grupo de adaptación tiene también un responsable y es uno de los elementos más importantes del módulo, ya que su función tiene como

objetivo, desde un principio, facilitar la adaptación de los recién llegados al módulo, la transmisión del cumplimiento de las normas y la organización de sus actividades, entre otras. Debe asegurar que cada una de esas personas cumpla en el futuro el cien por cien de las normas y expectativas del módulo; en este caso, esa responsabilidad me corresponde a mí.

Una vez que las personas ya pasaron por el período de adaptación, se trasladan a un grupo común. Los grupos 3 y 4 están formados por internos que tienen un trabajo remunerado en los talleres productivos del centro.

Una de las figuras más relevantes del módulo es el coordinador, responsabilidad que recae en un interno del módulo 1, siendo la base fundamental para su organización y solución de problemas que se presenten en él.

Ayudando al coordinador está el secretario -en este caso, también soy yo, que acompaña y sirve de apoyo al coordinador, levantando actas de las diferentes asambleas y reuniones. Además, se encarga del cumplimiento de las normas del módulo.

Para distribuir las tareas y el funcionamiento del módulo de una manera más organizada y eficaz se forman diferentes comisiones:

Comisión de higiene:

Una de las más importantes del módulo, ya que vela por el estricto cumplimiento de las normas de limpieza, orden y higiene del módulo. Al responsable de esta comisión se le remunera su trabajo y está acompañado de otros 5 o 6 internos.

Esta comisión se reúne todas las semanas y levantan un acta de los incidentes de los últimos siete días, que trasladan al equipo de Inclusión Social para realizar la evaluación semanal.

Otra de las características de un módulo de respeto es que todos los internos son evaluados semanalmente, de manera individual, pero también en grupo. Individualmente, cuando el interno incumple una norma del módulo 1, supone un negativo. Los martes, en la asamblea general y pública se leen los negativos de cada grupo. Tras esa evaluación por semana se hace la elección de destinos de trabajo (zonas de limpieza). Estas van rotando en función de la evaluación semanal. Es decir, el grupo que mejor puntuación tenga (menos negativos esa semana) elige el destino en primer lugar. Hay destinos menos laboriosos que otros. No es lo mismo que a uno le toque limpiar los cristales, que le toque limpiar el comedor (que es lo que nadie quiere).

La evaluación individual, los negativos y positivos que el interno tenga cada semana, se traducen en la clasificación de la conducta: favorable, normal o desfavorable.

El cómputo se realiza de la siguiente manera:

- ✗ ausencia de negativos: favorable;
- ✗ un negativo semanal: normal;
- ✗ dos o más negativos: desfavorable;

En caso de que el recluso acumule tres conductas desfavorables en un trimestre será expulsado del módulo 1.

Comisión de convivencia:

Es otro pilar básico del módulo, que nos ayuda a resolver los problemas de manera pacífica, ya que el uso de la violencia no está permitido en este módulo. El responsable de esta comisión -que tiene como misión mediar en todo tipo de conflictos que surjan entre los reclusos y no se puedan resolver de manera amistosa-, para que la convivencia sea más llevadera, es un interno del módulo.

Cuando el problema no se puede resolver de manera inmediata, el responsable de la comisión puede levantar un acta donde quedará reflejado el problema, con el fin de que el equipo lo evalúe y actúe sobre ellos. La toma de esta acta la realiza el secretario del módulo, acompañado por el responsable de esta comisión (en este caso, yo mismo).



Comisión de acogida:

Es responsabilidad del interno del grupo de adaptación facilitar la adaptación de las personas recién llegadas al módulo durante los primeros días, así como dar la bienvenida a las personas, a los profesionales o a cualquier visitante del módulo.

Comisión de ocio, cultura y deporte:

El interno responsable de esta comisión es el encargado de la organización de juegos, campeonatos, teatros, salidas al polideportivo y cualquier otra actividad referida al ocio, la cultura o el deporte, que tenga lugar dentro y fuera del módulo.

Además de todas esas comisiones, hay un interno que es el responsable de cada espacio o actividad, de tal manera que tenemos: a los responsables de talleres, entre cuyas funciones está garantizar la enseñanza de los internos que participan en ellos y hacer que se cumplan las normas de los talleres (que actualmente son los de hilos, pulseras, cuero, camisetas, marquetería, cestería, espejos, alfarería, club de lectura, escuela de ajedrez, cine-forum, yoga-pilates, gimnasio, biblioteca, costura y música); el responsable del office, un interno que se encarga de las funciones de la organización del espacio y del reparto de la comida, cobrando por la realización de esa labor; el responsable del economato, que es un recluso que tiene la responsabilidad del buen funcionamiento de la pequeña cafetería con la que contamos (en todos los módulos existe un economato y en el módulo 1, hay dos), en la que se venden productos básicos de comida y higiene, cobrando también por ese trabajo; el responsable de peluquería, que es un puesto igualmente ocupado por un interno -normalmente, que fue peluquero en la calle o realizó cursos de esa materia en la prisión-, pero que no percibe remuneración.

Otras responsabilidades son cubos, despachos de profesionales, brigada de mantenimiento, lavandería, plantas, mando de la televisión, etc.

Como se puede comprobar, en este módulo de preparación para la vida en libertad, los internos somos los protagonistas y gestionamos nuestro día a día, además de desarrollar otras actividades que nos marcan los profesionales del equipo técnico (educador, psicóloga, trabajador social) y del equipo de Inclusión Social.



Maqueta realizada por internos del Módulo 1



Habilidades de competencia social

Por Jhonattan Rivas

El curso de Habilidades de Competencia Social se realizó en el módulo 1 "Nelson Mandela", con la ayuda de la psicóloga del módulo, Nadia, y de otras dos psicólogas en prácticas, Lara y Lorena, que lo desarrollaron.

Al inicio del curso, las profesoras explicaron el programa completo, el funcionamiento, la duración, las normas idóneas de conducta en el grupo... y realizamos una presentación de cada uno de los integrantes del grupo para conocernos.

Después, nos explicaron muy detalladamente lo importante de comprometernos con la puntualidad, la confidencialidad, el saber escuchar a los demás sin interrumpirlos, sin intentar acaparar la conversación todo el tiempo, respetar los turnos de palabra, no hacer juicios de valor sobre las experiencias de los demás integrantes y respetar sus opiniones siempre, toda vez que no están permitidas las expresiones violentas (ni verbales, ni físicas) dentro del grupo.

La primera actividad se denominaba "novillo de lana". Los participantes tenían que formar un círculo y el primero de ellos tenía que sujetar la punta de la lana y tenía que pasársela a un compañero, que tenía que decir su nombre, apodo, cómo le gustaría haberse llamado y el nombre de un animal con el cual se identifica. A continuación, debía ir pasando



la punta de la lana a los demás compañeros que formaban el grupo. Finalmente, se hizo una ronda donde se citaron dos cualidades del animal que previamente había elegido cada uno.

Como esa actividad hubo muchas otras que fueron buenos métodos para mejorar nuestra convivencia con los demás.

Entre los puntos de estudio que vimos con las profesionales destaca, por ejemplo, la asertividad, que nos ayuda a expresar de manera adecuada nuestros pensamientos, sentimientos, deseos, necesidades, de manera directa y respetando el punto de vista del interlocutor.

Los temas que tratamos fueron los siguientes: mejorar la comunicación, aprender a identificar los errores habituales que cometemos en la comunicación con los demás compañeros; evitar los rumores y analizar las razones por las que se producen; cómo iniciar una conversación, saber mantenerla, cambiar el rumbo de ella o cerrarla de una manera eficaz; cómo ser asertivos, cómo dar o seguir instrucciones; cómo pedir disculpas a alguien a quien pudiéramos haber molestado; cómo identificar el patrón de una situación de agresividad; cómo aprender a manejar situaciones de hostilidad; cómo entrenar las diferentes situaciones que se nos presenten; cómo lograr empatía con las personas; cómo facilitar el entrenamiento de las habilidades sociales; cómo controlar las emociones (gracias a este punto que nos explicaron los profesionales, aprendimos a identificar, reconocer y expresar emociones positivas y negativas); cómo reconocer los cambios fisiológicos asociados a las emociones; y como concienciar -algo sin duda muy importante- sobre la relación pensamiento-emoción-conducta.

Como final feliz del cuento, al terminar el curso, las profesionales nos hicieron una despedida, en la que cada uno de nosotros (ellas también) tuvimos que hacer una pequeña reseña de lo aprendido y nos entregaron un título que certifica la realización completa del curso.

Los internos que participamos en él, les hicimos entrega de un regalo elaborado en los talleres ocupacionales del módulo 1, en agradecimiento al gran aprendizaje recibido y por que estamos convencidos de que todos nosotros pondremos en práctica esos conocimientos en nuestras vidas, lo que seguro que nos vendrá mucho mejor de lo que creemos. Dimos también las gracias por la propia despedida y por la comilona de la que disfrutamos... la tarta de Lara y la tortilla de Lorena nos encantaron a todos. Por supuesto, no olvidamos a la psicóloga del centro

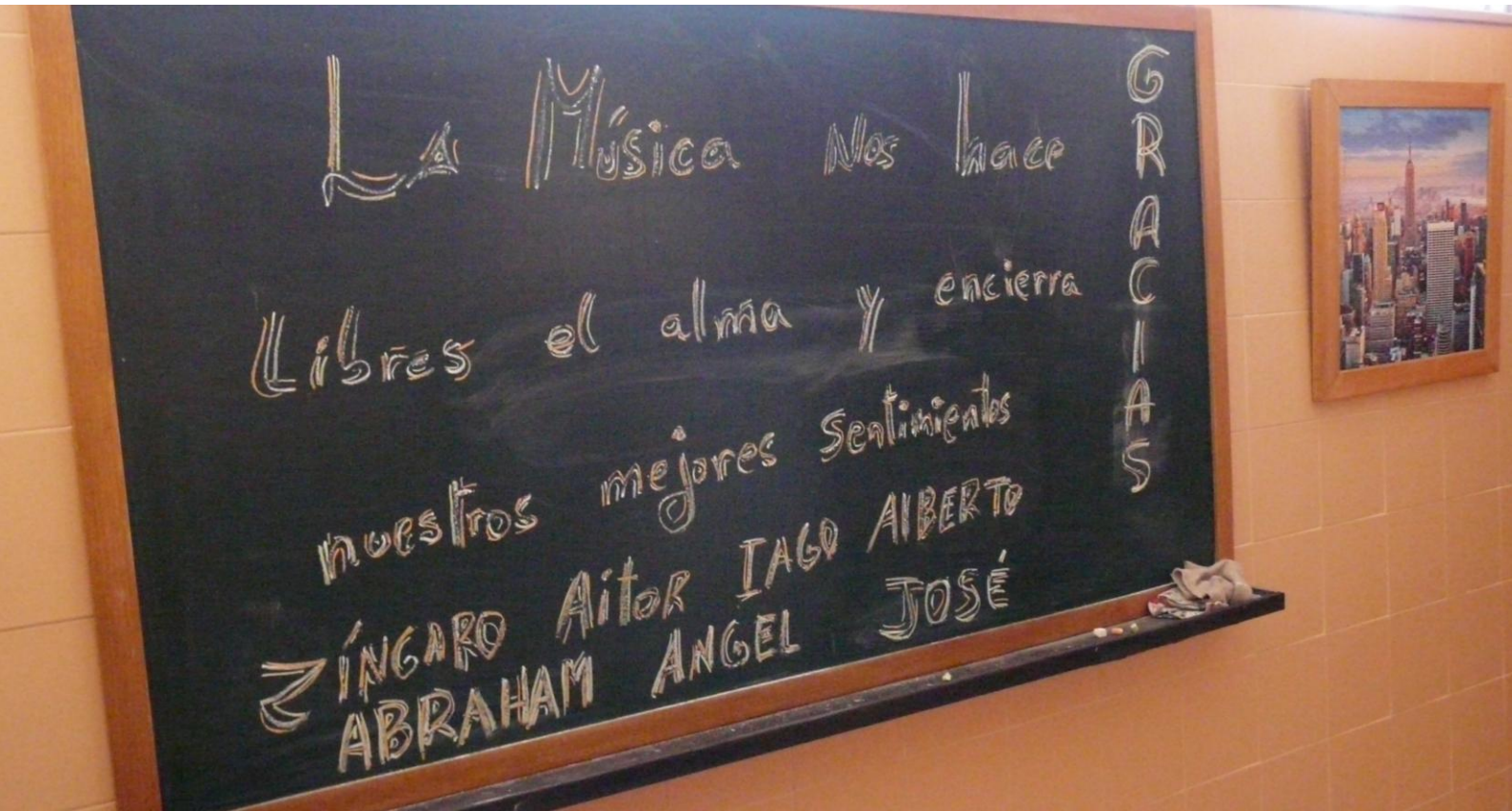


penitenciario, a Nadia, ya que gracias a ella pudo realizarse este curso que va a ser tan importante para nosotros.

TALLER DE MÚSICA DEL MÓDULO 1 "NELSON MANDELA"

Por Jhonattan Rivas

En primer lugar, me gustaría agradecer al conselleiro de Política Social, José Manuel Rey Varela, al gerente del Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar, Perfecto Rodríguez, a la anterior coordinadora del Plan de Inclusión Social del ente público, María Castelao, y a la actual, Reyes Carid, que tras su visita en enero a nuestro módulo cumplieran el compromiso (derivado de nuestra petición) de abrir un taller de música. Era nuestro sueño y ahora ya es una realidad.



Mientras esperábamos a que el material llegara, fuimos acondicionando la sala del taller gracias a la brigada de mantenimiento del módulo 1, situada en la primera planta de los talleres ocupacionales (la antigua sala de convivencia). Por mor de la colaboración del subdirector de Tratamiento del centro penitenciario (don Carlos), se llevaron a cabo reformas para la eliminación de paredes, con el objetivo de obtener un espacio más amplio y disponer de mayor comodidad y una mejor organización. Además, se incorporaron mesas, sillas, estanterías, una pizarra y otros muebles.

El 26 de junio pudimos abrir ya nuestro deseado taller de música, que en la actualidad cuenta con la participación de 6 internos, cada uno especializado en un instrumento: yo toco el órgano; otros, las guitarras, los bongos y el cajón flamenco. Junto con los





instrumentos también recibimos un televisor, un reproductor de DVD, una cadena musical, micrófonos, altavoces y un mezclador de sonido.

El taller de música del módulo 1 es de mucha importancia. Gracias a él, las personas que participamos estaremos ocupadas creando nuevas técnicas, ayudando a que nuestra mente libere todos aquellos aspectos negativos, desahogándonos y expresando nuestras emociones de una manera no violenta.

Esta actividad nos ayuda a responsabilizarnos y a ser constantes para conseguir resultados, permitiéndonos además compartir con el resto de compañeros momentos divertidos y de disfrute, en un lugar que en tantas ocasiones se presenta más bien como gris.

Otro beneficio que reporta este taller es su cara humana. Podemos despertar nuevas sensibilidades y emociones positivas, como la motivación, la alegría, la esperanza... Y todo, junto al hecho de convertirnos en creadores de cosas que podemos compartir con los demás.

La verdad es que a esta actividad sólo le veo beneficios. Así que estamos deseando ponernos a trabajar para poder ofreceros muy pronto una actuación musical que os haga disfrutar tanto como a nosotros.



Mi mes en prisión

Por María (...futura educadora social)

Después de un mes aquí únicamente tengo palabras de agradecimiento, ya que todo el mundo me trató con un gran cariño en el centro penitenciario; pero especialmente...

Gracias a los educadores por enseñarnos qué significa ser un educador y todas las tareas que tienen que realizar a lo largo del día, velando por el interés de las personas presas.

Gracias a Carlos por dejarnos ver un poquito de su trabajo y enseñarnos la prisión. Gracias a Dionisio porque es increíble ver trabajar a una persona que ama tanto la labor que desempeña y que nos contagie un poco de su entusiasmo y sabiduría.

Gracias a Inés, Mayte y José, del equipo de Inclusión Social del Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar, por acogernos desde el primer segundo en el que entramos en el centro. Son tres personas con caracteres y formas de actuar diferentes pero que, juntas, hacen que el equipo funcione a la perfección. Gracias por todos los ánimos que nos disteis y por la preocupación que tuvisteis para que nosotros nos encontráramos a gusto y para que fuera una experiencia enriquecedora.

Gracias a *mis chavales* del módulo 1, ya que ellos me enseñaron más a mí que yo a ellos. Gracias a ellos aprendí a romper algunos estereotipos que tenía antes de pisar la prisión por primera vez. Aprendí a ver a las personas que se encuentran detrás de cada delito, con su propia historia. Aprendí a ponerme en su lugar. Nunca antes me había dado cuenta de cómo de relativo puede llegar a ser el concepto del tiempo, pues yo no quería que pasaran los días del mes, para que no finalizasen mis prácticas. Un mes, que para mí es un período de tiempo corto (no quería marcharme), para ellos aquí es eterno... cuentas cada segundo que te queda para poder salir. Y aprendí a ver la cárcel desde otra perspectiva, con sus experiencias y sensaciones.

Y gracias a todas las personas que me ayudaron en el centro para crecer un poco, tanto a nivel profesional, como personal. Espero que todo os vaya muy bien. Es una experiencia que nunca podré olvidar. **Gracias, gracias, gracias...**



A cociña da avoa

Por José Méndez

Álvaro Cunqueiro, ilustre escritor galego, foi un dos primeiros que introduciu coa súa obra *A cociña galega* (1973) receitas típicas da cociña galega que quedarán para sempre na nosa cultura popular tal e como el as escribiu.

Será moi importante para que esta cociña de outrora manteña a esencia das receitas orixinais, unha elaboración coidadosa e esmerada, sobre todo utilizando produtos e ingredientes da terra. Estas receitas tradicionais galegas estarán sempre mellor acompañadas dos nosos viños. E en Galicia temos cinco denominacións de orixe: Rías Baixas, Ribeira Sacra, Ribeiro, Monterrei e Valdeorras.

A continuación preséntolles tres receitas típicas de Galicia de cociña caseira moi tradicional, da que nos preparaban as nosas avoas e que tantos recordos nos deixan:

“Escoiteille dicir unha vez a un gran gourmet que se todos os homes se nutren, soamente uns poucos saben comer e engadía que é coa reflexión, co pensamento, como debemos elixir os nosos pratos e coa imaxinación degustalos, xa que sen imaxinación toda a alimentación do home podía reducirse seguramente, a unhas pímulas.”
Álvaro Cunqueiro

PESCADA Á MARINEIRA (4- 6 PERSOAS)

Ingredientes:

- unha pescada fresca de 1,5 ou 2 kg. aprox. cortada en toros e coa cabeza.
- 250 gramos de gambas.
- 250 gramos de ameixas.

Para a salsa mariñeira:

- 2 dentes de allo
- 0,75 ml de viño branco
- perexil fresco
- 1 cebola grande
- sal
- aceite de oliva
- 2 culleradas de fariña

Preparación:

Previamente poñeremos as ameixas en remollo en auga con sal un par de horas. Preparamos o caldo de peixe, aproveitando a cabeza da pescada e a cola, cunha cebola e sal ao gusto, a lume lento e durante 20 minutos. Nunha cazola de barro grande, sofritimos a cebola en toros xuliana con aceite de oliva. Engadimos sal e pochamos a cebola durante 5 minutos. Engadimos dúas culleradas de fariña para espesar a salsa. Vertemos medio vaso aprox. de viño branco, mesturámolo e deixamos ao lume 5 minutos. Por último, engadimos o caldo de peixe con dúas culleradas de perexil moi picadiño. Removemos a lume lento, deixando que a salsa adquira consistencia. Mentres a salsa se vai facendo, salgamos os toros de peixe, rebozámolos en fariña e, nunha tixola, fritirémolos (volta e volta) en aceite de oliva. Despois, engadímolos á cazola. Iremos botando o caldo ata cubrir case todo practicamente. Engadimos as gambas peladas e as ameixas. Tapamos e cocemos 10 minutos a lume suave. E listo para servir.



CALLOS Á GALEGA (4 - 6 PERSOAS)

Ingredientes:

- ½ quilo de garavanzos tipo clase extra
- 350 gramos de pata de tenreira cortada en anacos
- 250 gramos de estómago de tenreira
- 250 gramos de morro de porco
- 3 chourizos para guisar
- 1 cebola para sofritir
- pemento doce
- sal
- aceite
- allo

Preparación:

É necesario poñer a remollo o día anterior a carne do estómago e a pata cortada en anacos, que debe estar ben limpa. Logo deses pasos previos, lavamos ben o estómago e cortámolo en anacos. Poñemos en remollo os garavanzos unhas 8 horas, para que se deshidraten. En canto á cocción, fervemos nunha pota *express* a carne do estómago e a pata de tenreira. Aos 30 minutos, retirámolos do lume. A continuación cocemos os garavanzos na pota *express* durante 20 minutos e retirámolos. Sofritimos nunha pota grande cebola. Para xuntar a carne e os garavanzos coa auga deixamos cocer todo durante 15 minutos. Con este primeiro sofrito engadimos os chourizos. Nunha tixola, imos preparando un segundo sofrito co pemento doce, o aceite e o allo laminado (este proporcionará un sabor moi característico, dependendo do gusto do comensal polo picante máis ou menos intenso). Engadímolo á pota. Agardamos 5 minutos aprox. Comprobamos o seu espesor, e listo para servir.



TORTA DE QUEIXO FRÍA (6 -8 PERSOAS)

Ingredientes:

- 1 terrina de 250 gramos de queixo cremoso.
- ½ litro de nata líquida de montar.
- 1 sobre de xelatina de amorodo, azucre ou sacarina.
- Amorodos naturais.

Preparación:

É unha receita doada, que non necesita forno. Batemos o queixo cremoso, a nata e o azucre ao gusto. Disolvemos a xelatina de amorodo en auga e agardamos a que estea morna. Vertemos a mestura de queixo e nata nun molde axeitado con fondo e deixaremos que calle. Engadimos unha capa de xelatina e, a continuación, os amorodos troceados. Deixamos que tome certa consistencia (4-5 minutos aprox.) e metémola na neveira a unha temperatura duns 5 graos máis ou menos. Logo, cambiaremos a fonte por unha bandexa, de xeito que os amorodos e a xelatina queden de fondo e, listo para degustar.

BO PROVEITO!



SAÍR DO ALCOHOLISMO

Por David López



A pesar do que pensan moitas persoas, o alcohol é unha droga, un veneno capaz de destruír persoas, amizades, familias e ata unha vida.

En España, a idade aproximada na que empezan a beber os mozos é moi prematura (entre os 12 e os 14 anos), xa que o noso corpo e mentalidade non están preparados para os efectos que produce o alcohol.

O chamado “botellón” fixo estragos na sociedade española, porque nel os mozos están expostos ademais a outro tipo de drogas, como a cocaína, o chamado MDMA ou á ketamina. E o alcol é un condutor dese tipo de substancias. Por non falar dos estragos no material urbano, parques e prazas que adoitan ocasionar os mozos que participan nos botellóns.

Hai moitas persoas que son alcohólicas sen sabelo. Unha persoa empeza a beber cando é moi nova e, sen darse conta, vólvese alcohólico sen que sexa capaz de afrontalo, ben por negación da enfermidade, ben porque non está preparado para asumilo.

Moitas persoas pensan -iso é un mito- que un alcohólico se emborracha todos os días. Cada vez son máis frecuentes tipos de alcohólicos de fin de semana, debido á aceptación que existe entre a mocidade iso de beber os venres, sábados ou domingos para “pasalo ben”.

Ao principio todo son risas cos amigos, pero a longo prazo, carrega as súas consecuencias: distanciamento da familia e dos propios amigos; agresividade na casa e pelexas nos lugares de lecer (pubs, discotecas); perda de capacidade para asumir tarefas complexas (traballar, conducir...); e pode que chegue ata a perdelo todo sen apenas darse conta.

Para un alcohólico, el non fai nada malo; só pasalo ben. Non pensa que ten unha adicción, xa que non é unha substancia prohibida e está aceptada socialmente. Pode consumir alcohol facilmente porque é barato e porque se pode mercar en tendas, bares...

Cando se usa o alcohol decotío para “afogar as penas”, sen controlar os posibles resultados dese consumo, iso é ter un problema.

A pregunta é: pódese deixar o alcohol?

Claro que si!, pero nuns cantos pasos. Primeiro, a aceptación de que es un alcohólico e de que o abuso do alcohol non che trae nada bo, só problemas. A partir dese punto, pódese buscar axuda profesional nos centros de ex-alcohólicos. O segundo paso é facelo por ti mesmo, porque te queres curar. O resto hai que facelo con terapia e abstinencia.

Se logras deixar o alcol para sempre, a túa vida será moito máis feliz que antes.

Ninguén agocha que é un traballo duro. Ao principio tes que te afastar de todo o que te incite a beber e, cando o acades, tes que seguir loitando contra o alcoholismo para non recaer: es alcohólico e non podes beber nunca.

Ser abstemio é difícil, pero as súas recompensas son infinitas. Volver rir cos amigos e a familia, apreciar a vida cos cinco sentidos, volver ter unha relación de parella normal sen discusións polo alcohol e vivir unha vida como os demais é a meta de todo ex-alcohólico.



MATERNIDAD SUBROGADA

Por Alberto González Guillén

Quiero comenzar este relato conociendo cuál es el significado académico de estas dos palabras: “maternidad” y “subrogado”.

El diccionario de la RAE define “maternidad” como:

1. Establecimiento donde se atiende a las parturientas.
2. Estado o cualidad de madre”.

Y “subrogado” como:

“Sustituir o poner una persona o cosa en el lugar de otra”.

Entendemos que se trata de sustituir a la madre, alquilando el útero de una mujer para que alguien pueda tener un hijo.

No deja de ser curioso que en un planeta en el que existen millones de niños pasando hambre, abandonados, viviendo en pésimas condiciones, aún haya gente que se aproveche de las debilidades de otras personas -sea por razones económicas u otras- para plantearles mezquinamente el alquiler de su útero.

La vida es siempre bienvenida. Ahora bien, las formas también importan. Aprovecharse de las debilidades de los demás no es la mejor manera de traer un hijo a este mundo.

Personalmente creo que este debate viene dado por los progresos médicos que se han producido hasta hoy en esta materia; que son positivos, siempre que se utilicen adecuadamente.

En un artículo sobre las mitocondrias en el periódico “La Voz de Galicia”, explicaba que este avance tiene que ver con la manera en la que se manipula el embrión para modificar genéticamente su estructura y, de esa manera, eliminar posibles enfermedades. Posteriormente, se introduce en el útero de la madre que quiere y no puede tener hijos.

Como podemos comprobar, la ciencia ha realizado descubrimientos muy relevantes para que mejoremos como especie... aunque lo verdaderamente importante es la forma cómo se emplean esos avances y, sobre todo, para qué.

La lectura positiva es, en este caso, ayudar a combatir enfermedades, dar oportunidades a las mujeres que no pueden tener hijos; la negativa, utilizar esos avances con fines particulares y económicos.

Siempre conviven las dos opciones.

Cuando se descubrió la pólvora, había dos opciones: fuegos de artificio o arma de guerra... ¿cuál se escogió? ¿cuál es el resultado?

La respuesta sólo puede obtenerse de una manera: mirando a nuestro alrededor. Ahora ya sabemos que las consecuencias fueron muerte y destrucción, en la mayor parte de los casos por intereses económicos.

Ese silogismo es aplicable a todos los descubrimientos del ser humano. Hoy en día, los intereses económicos mandan sobre cualquier otra consideración con efectos más devastadores: aviones que se caen por ahorrar dinero, muertes por no invertir lo necesario para salvar vidas, etcétera.

Otro ejemplo palmario es el cambio climático al que está abocada la humanidad, debido a la avaricia de los gobiernos y sus socios, los empresarios.



Cuando hablamos de los avances científicos relacionados con la implantación de embriones, la consecuencia es - muchas veces- la esclavización de otros seres humanos... en este caso, las mujeres, que son casi siempre las más perjudicadas, para beneficio pecuniario de algunos y para atender a los intereses de unos pocos privilegiados.

En definitiva, la maternidad subrogada (el mal llamado “vientre de alquiler”) es un claro ejemplo de cómo se buscan nuevas fórmulas de explotación de las mujeres, condenadas en muchos casos a utilizar su cuerpo -con todo lo que conlleva para su salud-, como única salida económica para obtener dinero y subsistir.

Y mientras, algunas agencias se enriquecen con eso, a costa de un “servicio” de elevado coste (entre 80.000 y 150.000 euros), que no está al alcance de cualquier salario medio.

En la actualidad, esas prácticas no están permitidas por la Ley en España, pero sí en otros países de nuestro entorno o también, por ejemplo, en Estados Unidos.

El debate está abierto. Caminamos sobre la delgada línea entre el bien y el mal, lo moral y lo inmoral... estamos ante una espinosa cuestión ética.

RINCÓN DO POETA

MI PATIO (VERSO DE PERRO)

En mi patio cerrado y en mi silencio
descubro un nuevo día
En mi patio despierto lleno de vacíos,
inundado de recuerdos
En mi patio el amanecer calma mi alma,
la noche invade mi cuerpo
En mi patio nacen flores, armonías y colores
En mi patio existen venturas y desventuras,
de armonías en silencio
De colores sin brillo de flores sin olores
En mi patio suena una canción triste
con notas degradadas
En destonos de una melodía en *allegro*
En mi patio vuelan las aves,
entre muros altos surcando los vientos
En mi patio llueve en primavera,
hiela en verano y nace el invierno
En mi patio mi mente me traslada
a muchos lugares,
playas, montes, ríos y sonidos
En mi patio hay caminos perdidos
y caminos por cami
En mi patio puedes ir hacia delante;
nadie camina hacia atrás
En mi patio brillan las estrellas
y se detiene el tiempo
En mi patio se abren las puertas
que están cerradas.
En mi patio... vivo; y en mi patio... muero.

A TODOS ELLOS

Por Antonio Roca Pena

Detenerse es encontrarse,
para reconocerse,
no tiene sentido continuar,
hacia ninguna parte,
si uno no sabe como acompañarse,
a sí mismo.
Sólo me quedo yo por dar,
y no te valgo...
que más podría darte,
si incluso mi vida te di,
aunque no la sientas.
La vida que ves en mí,
No es vida por que la veas,
Es vida porque siente,
La vida que hay en ti.
A todos cuantos me robaron, traicionaron,
y mintieron para perjudicarme,
a quienes abusaron de mi nobleza, ingenuidad, amor,
y amistad.
A los que a sabiendas, destrozaron mi vida,
por complejos y egoísmo.
A los que no pudieron soportar mi grandeza humana
Me envidiaban y me envidian.
A los abogados negligentes, buitres carroñeros,
y macabros.
A los que me juzgaron y sentenciaron sin pruebas,
pisoteando mi inocencia desde el exceso del poder.
A esos jueces corporativistas y prevaricadores,
enemigos de la verdad.
A todos ellos, deseándoles que vivan el mismo infierno
que diseñaron para mí, para que descubran
vivamente,
el dolor insoportable de quien se sabe inocente
y el amargor de necesitar morir.

AMIGA

Por Barbosa

No hace falta un epitafio
ni creeré que te has ido.
Recordaré tu alegría
y que sigas tu camino.
Hermana, te llamo yo
Hermana no de sangre
Hermana, ¿a dónde te has ido?
Hermana, ¿por qué me has dejado?
No encontraré tu sonrisa en
las mañanas venideras
ya no estarás a mi lado
ni compartiremos penas.
Yo sé que tú te has ido
a un lugar de purezas
desde donde me verás
y me darás tu fuerza, amiga.
Me faltará tu sonrisa
pero consígueme toda
la fuerza de tu corazón.

"La mente es como un
paracaídas,
Solo funciona si está
abierta".
Alejandro L.G.

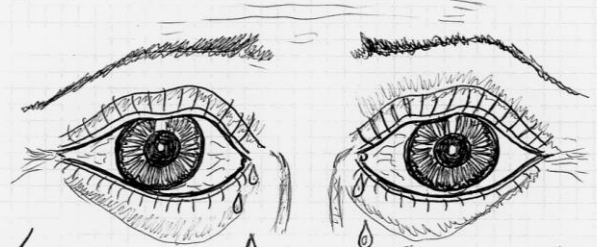
NUEVE AÑOS PRESA

Nueve años presa
sin ver la luz del sol
día tras día oscuridad en mi corazón.
¿Cómo podré aguantar?
¡Mi Dios me da una señal!
No puedo más.
Lloro y lloro en mi celda
en la profunda oscuridad
suplicando que algún día
¡Llegue mi libertad!
¿Por qué tanto sufrimiento?
¿Tan mala fui yo?
Tan sólo por amarle
mi vida destruyó
¿Cómo puedo perdonarle todo lo que pasó?
Por quererme contigo la magia rompió.
Mi corazón está vacío
tu tiempo finalizó.
¡Me deja tranquila con mi dolor!

Poema póstumo de Adriana Amenedo

† junio 2017

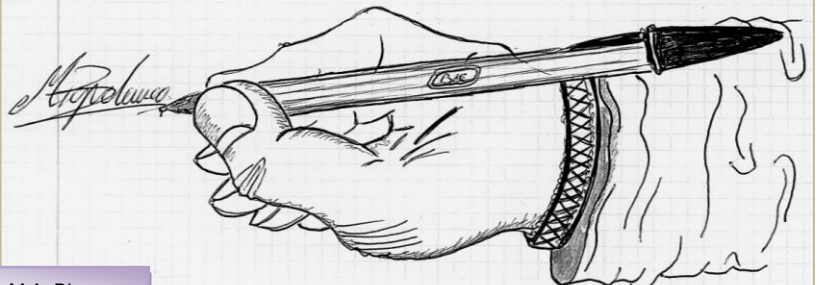
In Memoriam



Amar es una cosa. Que te amen es
otra pero que te ame la misma persona
que tu amas "lo es todo"...

A mi hija a mis padres y hermanos
Alfreda

Sobre todo a mi Madre y mi Hermana Berta
Siempre estareis en mi Corazon al igual
que tu, princesa mia...



PUDE OBSERVARLA

- Leni Escudero Jimenez -

Pude observarla, tan fuerte, sólida, rústica y por encima de todos los elementos.

Siempre inmune a todas esas estaciones del tiempo y alimentando su ropaje pedregoso de esa niebla cristalina, tan salada y desgarradora por el batir de las olas que la rodean.

En este caso, parecía alimentarse de ella, de ahí su robusto cuerpo y su altura.

Su fortaleza reposa en su cúspide, con la luz potente de su faro que ciega en la tiniebla del Atlántico.

Diáfana, sirviendo de referencia -con precisión exacta- a las naves y a los marinos que surcan nuestras costas,

testigo presente en las grandes catástrofes marinas causales,

alimenta su leyenda a través de los tiempos;

firme, siempre erguida y tan hermosa, representante de esta nuestra ciudad de cristal y declarada Patrimonio de la Humanidad.



HISTORIAS DE PASO

AMISTADES PELIGROSAS

Por Christian Platas



Todo comenzó cuando iba al instituto, estudiaba en el IES Rosalía de Castro, en Santiago de Compostela. Era un buen centro, con un nivel alto de enseñanza. Yo era un joven de una buena familia, que vivía con su madre y con su padre... hasta que se separaron y me fui a vivir con mi madre.

Tenía todo lo que quería y yo, en cambio, me comportaba de forma totalmente distinta a la que me debía comportar: no iba a las clases, me quedaba por las mañanas en la calle con gente que no estudiaba y que se pasaban todo el día fumando porros; gente que no tenía ni padre ni madre, ni luchaban por hacer algo de su vida. Yo quería ser cómo ellos.

¿Cuál era el porqué? Pues, simplemente creía que así

iba a ser más popular, más conocido por todo el mundo, no tener normas, no tener horarios, hacer lo que me diese absolutamente la gana.

Mis padres me castigaban, me reñían, me decían que qué iba a hacer de mi vida, porque "así no iba a llegar a ningún lado". Me decían que estudiara, ya que algún día me iba a arrepentir... pero yo no les hacía caso.

Fui aprobando los cursos hasta que llegué a primero de bachillerato y dejé de estudiar. Como era un chaval inteligente, las pocas veces que iba la clase, me quedaba con las cosas que decía el profesor y hacía los exámenes lo mejor que podía.

Cuando dejé de estudiar empecé a juntarme con gente de otra clase -personas que se dedicaban a cometer actos delictivos-, por lo que yo comencé hacer lo mismo y a estar con ellos todos los días.

Mis padres seguían advirtiéndome de que iba a acabar muy mal y de que algún día terminaría en la cárcel. Ellos ya se daban por vencidos, porque yo les daba la razón en el momento en el que estaba arrepentido, pero cuando bajaba de nuevo a la calle y volvía encontrarme con esa gente, me dejaba liar otra vez. No pensaba, ni era consciente de lo que hacía en ese rato y continuaba actuando como ellos. Delinquía sin tener por qué, puesto que a mí no me hacía falta, no tenía necesidad.

Ellos me decían que no me pasaría nada, que no acabaría nunca preso y que ellos estarían ahí siempre que los necesitara y que me hiciera falta algo. Yo, como un tonto, me fiaba más de ellos que de mi propia familia. ¡Cómo iba yo a pensar que sí terminaría en prisión, si nunca había estado en una, ni conocía personalmente a nadie que hubiera estado en una!

Ahora mismo estoy en la cárcel. Las únicas personas que están ahí para lo que me haga falta y se siguen preocupando por mí viniendo a visitarme y enviándome cartas, son mi familia y mi pareja... no las compañías que decían que iban a estar siempre cuando los necesitara.

Entre las cosas de las que más me arrepiento está el no haber tomado (y aprovechado) los consejos que me daban mis padres para que cambiase mis amistades, porque hoy en día, los que fueron mis compañeros de clase están estudiando una carrera o ya la finalizaron y ejercen en buenos puestos de trabajo.

Sin ir más lejos, el primer día que entré en la prisión, pasé por una sala para que me viese el trabajador social y decidiera en qué módulo debía estar. En esa sala había tres personas: un hombre adulto y dos jóvenes nuevas, de prácticas. Una de esas chavalas es mi vecina desde la infancia y además estudiamos juntos. A mí se me cayó la cara de vergüenza.

Me vino a la cabeza que yo podía estar ejerciendo una profesión como ella y no estar allí preso, sentado en una silla, esperando a que me clasificaran.

Esa entrada mía en prisión me hizo recapacitar mucho; arrepentirme de los errores que cometí; y, sobre todo, echar muchísimo de menos a mi familia.

HUÉRFANOS DE MUJER

Por Juan Jesús Barbosa

Penosa visión la de este año, cuando tantos y tantas dan por supuesto que todo está hecho ya en cuanto a la igualdad y que a nosotras, las mujeres, en lugar de andar protestando y reclamando ser consideradas de acuerdo a nuestros méritos y no a nuestra condición biológica, no nos queda más que lanzarnos a disfrutar de los frutos de ese bosque luminoso de justicia feminista que plantaron nuestros antecesores.

Lo cierto, es que somos la mitad de la población, pero allí donde está el poder, el dinero y el prestigio, apenas figuramos. No estamos en la dirección de las grandes empresas, como ha quedado claro, parece que las arrugas y la flacidez nos aleja no sólo de las pasarelas y las pantallas, sino también de los despachos donde se toman decisiones.

Nosotras estamos huérfanas de hombres que nos traten con el respeto que nos merecemos, sin que ello se les caigan los anillos de su patético sentido de la hombría.

Dibujo realizado por M.A. Blanco



Tengo

Por Juan Jesús Barbosa

Tengo un futuro incierto, un pasado gris perla. También tengo un diario en mi celda, una chaqueta de plumas, cosas tristes que olvidar.

Tengo perfumes y libros, silencios y gritos, nostalgias de mi niñez. Tengo una casa de campo, mechero, monedas, gafas de sol.

Tengo una parcela en el cielo, meses de patio, llantos mudos de compañeros al sufrir, comeduras de tarro, sangre en las venas... ganas de vivir.

También, revistas, folletos, pinceles, obsesión por dejar de fumar; cosa imposible tras muchos intentos.

Tengo derrotas, fracasos, victorias, ilusión por algo mejor; y lo más importante, tengo una historia de preso, después de años sin libertad... y batallas ganadas.

Tengo una ilusión muy grande en mi corazón, que se llama libertad y cuya hora llegará algún día.

INFLUENCIAS

Por Hernán

La influencia no es la autoridad externa sobre las personas, sino el poder de su contacto, de su presencia, de la cercanía de su alma con el alma de otra persona, infundiendo en ella -hasta en silencio- lo que ella es y posee.

Este es el símbolo supremo de la que orienta, del maestro. Su obra, si la tiene, es depósito del elevado; ella es un canal, un vaso o representante.

Es una persona que ayuda a sus hermanos, una niña conduciendo niños, una luz que enciende otras luces, un alma que despierta almas, un poder del divino que está en el más elevado y que tiene su corazoncito aquí.

LA MACETA

Por Alberto González Guillén

Era una tarde de primavera, soleada, con un olor a fragancia que desprendían las flores que vivían libres en una enorme pradera; estas, a través de sus raíces se comunicaban unas con otras.

Rosa era una hermosa flor que crecía junto a sus hermanas y sus parientes, en la verde pradera. Cerca de allí había un río, que era lo que les daba de beber y proporcionaba los nutrientes suficientes para que se pudieran alimentar. Todo transcurría con la normalidad que se le supone a una tarde primaveral en la bonita pradera, en un entorno idílico. De pronto, un estruendo ensordecedor sonó en el horizonte. Las hermanas de Rosa empezaron a cerrar sus flores, creyendo que se avecinaba una tormenta. Jamás habían escuchado el sonido que se produjo luego... era como una sucesión de truenos - igual que el sonido de una ametralladora en el campo de batalla-, a pesar de que no había nubes.

Todas las plantas estaban consternadas, aturdidas... Qué era eso? - se preguntaban-

El terrible estruendo se acercaba poco a poco, pero el sol seguía brillando. Era algo muy inusual; algo que jamás habían vivido.

Entonces, estiraron sus raíces para intentar sentir la tierra. Esta no vibraba, era todo muy extraño...

Hasta que, de pronto, el ruido cesó y volvió la calma. Las flores abrieron de nuevo sus flores y se dispusieron a seguir disfrutando de su tarde primaveral.

Pero, cuando todo parecía apacible y tranquilo otra vez, llegó el horror. Sin más.

Rosa notó como una fuerza superior tiraba de ella. Tanto tiraba, que sus bonitas raíces fueron arrancadas de la que era su casa. Su delgada figura comenzó a doblarse lentamente. Notaba el calor del sol, pero no sentía sus pies que estaban en el aire y no sabía qué sucedía.

Sentía que su vida se iba poco a poco, su flor se cerraba, mientras que su tallo se doblaba hacia abajo, como el agua que cae por la cascada de un río. Rosa se marchitaba sin remedio.

Hasta que sintió algo húmedo por sus raíces, un nuevo haz de vida la hizo sentirse reconfortada.

Al final de un tiempo, su angustia empezó a cambiar. Volvió a notar el calor del sol. Su flor comenzaba a abrirse. Sus raíces volvían a sentir la tierra. Pero era una tierra diferente, estaba llena de alimento, había nutrientes por todas partes... era asombroso. El sol brillaba, sus raíces se fortalecían, su tallo crecía y, pronto, olvidó la sensación que había tenido en la pradera.

Pasado un tiempo, cuando había crecido lo suficiente, comenzó sentir algo raro... como si sus raíces ya no pudiesen crecer más. Había algo que la aprisionaba.

Entonces, se acordó de sus hermanas, de la pradera, de ese viento que las acunaba lentamente.

En ese momento fue cuando notó que estaba sola.

Mientras se iba envolviendo, su angustia comenzaba a aumentar. No comprendía qué sucedía. Ese tiempo que había vivido llena de nutrientes, de agua, de sol... ese tiempo, fue efímero. Esa época maravillosa fue una trampa que la sacaba de la realidad. Estaba atrapada. Sus raíces se retorcían, intentando encontrar un hueco por el que seguir creciendo.

Todo volvió a cambiar. El hombre que la había sacado de la pradera empezó a ver cómo se marchitaba su Rosa y la trasplantó. La puso en una maceta más grande; la regó y la puso al sol.

Y Rosa volvió a revivir... aunque la sensación que ahora tenía, era algo que le resultaba conocida. Estar llena de nutrientes, sol y agua. Ya lo había vivido.

Entonces comprendió que en realidad estaba atrapada. Ya no tenía ninguna conexión con el planeta. Estaba presa en una maceta... rodeada de paredes.

PERMANECEREMOS UNIDOS

Por Luís F. Díaz

Escribir, falar e comentar noticias sobre terrorismo islámico non é do agrado de ninguén... é confuso. Cústanos atopar razóns para tanta barbarie, destrución, dor e inxustiza.

Quizais esta xente que se dedica a matar "sen sentido" o faga para chamar a nosa atención, para infundir medo á poboación e que nos asuste saír á rúa, vivir con liberdade.

Talvez sexa a hora de cambiar totalmente as políticas bélicas con eses países, ás veces con evidentes intereses económicos e con ataques sustentados en pretextos pouco claros.

As nosas febles democracias, sometidas a fortes tensións na seguridade dos países, lévannos a preguntarnos: ata cando? para que?

Eses actos terribles son un gran chamamento aos cidadáns europeos para permanecer máis unidos, aínda que quizais sexa o momento de dar un xiro de temón, de mudar a violencia polo diálogo, de adoptar outras decisións que produzan diferentes consecuencias, xa que o ataque armado parece que non erradica nada -ao contrario-, é motivo para que eles continúen coa súa xihad destrutiva e sanguinaria.

Mentres as potencias mundiais teñan intereses económicos neses estados islámicos e manteñan as actuais políticas bélicas, seguirá persistindo o problema. A poboación sufrirao, pero aínda que cada vez haxa máis países afectados, PERMANECEREMOS UNIDOS contra esta barbarie.

LA SOLEDAD

Por Gonzalo Rodrigo Expósito

Ansiada por algunos cuya vida - laboral, familiar y sentimental- es estable y ordenada, como punto de desenfoco ante la vida rutinaria, y olvidada por otros que no tienen ni empleo, ni familia, ni nadie que les ayude para intentar sacarles del pozo en el que están inmersos.

Ayuda a la gente a conocerse a sí misma, saber exactamente lo que quieren en la vida y darse cuenta de las personas que realmente le importan a uno. Pero es un arma de doble filo ya que, usada en exceso, hace que las personas tomen la falsa confianza de que uno puede llegar ser autosuficiente y feliz al mismo tiempo... lo cual es completamente falso.

Uno puede llegar ser autosuficiente, pero nunca podría conseguir la felicidad si está completamente solo, porque genéticamente estamos hechos para vivir en grupo.

Por otra parte, la felicidad nunca es completa, ya que está compuesta por un equilibrio emocional entre los momentos agrios (la muerte de un familiar o un despido, por ejemplo) y los momentos dulces (un ascenso en el trabajo, o el nacimiento de un hijo...).

La conclusión es que, en pequeñas dosis, con la soledad se gana, pero siempre hay una parte de nosotros que necesita del trato con los demás para poder tener esos momentos agridulces que son la vida misma... un proceso agridulce.

Mi MEJOR REGALO

Por A.S.D.

5 de septiembre de 2013, 18:15 horas. El día en el que mi vida cambió para mejor. Fue el día en el que nació quien se convertiría en la persona más importante para mí, quien me enseñó a olvidar los problemas tan sólo con sonreír.

Desde ese día me sentía orgulloso de haber formado mi propia familia.

La mujer que amo me había dado un niño precioso que, sin tener consciencia de ello, me hacía reír y me enseñaba a valorar lo que me ofrecía la vida.

Trajo alegría a nuestras familias. Hizo que olvidase por completo los problemas que hasta la fecha de su nacimiento no salían de mi cabeza y que era como si me hubieran metido tornillos en cabeza.

Ese pequeño indefenso tuvo las herramientas necesarias para sustituir esos tornillos por alegría.

Ahora me gustaban las noches en las que no dormía, porque ya no lo hacía por las cosas que me preocupaban... ahora era por él, por asegurarme de que estuviese bien, por darle su toma de leche cuando lloraba o cambiarle el pañal.

Todo eso me gustaba. Me hacía sentir bien, me daba fuerzas para levantarme con más ánimo, a pesar de dormir pocas horas. Tenía el mejor motivo para ir a trabajar y para hacerlo además con una sonrisa, puesto que sabía que, al llegar a casa, me esperaban dos seres extraordinarios: mi pareja y mi niño.

Todo era maravilloso. Demasiado bueno para ser cierto.

A medida que iba creciendo, me entraba el pánico de si podría ser un buen padre para él, ya que no tenía ni idea de cómo hacerlo. Por eso, me prometí a mí mismo que a mi hijo no le faltaría amor, que le repetiría cada día cuanto me sea posible que le amo y que se lo demostraría siempre, sin importar la circunstancia en la que se encuentre.



Ir a tomar algo con los amigos o ir a jugar al baloncesto ya no era mi pasatiempo favorito. Ahora ese lugar lo ocupaba ir al parque a dar un paseo o ver películas infantiles.

Todo era hermoso y así pasaban los años. Hasta que un día, el pasado entró en mi casa sin preguntar y sin que fuera invitado.

Mi vida cambió. Volví a estar triste, aunque intentaba no aparentarlo para que nadie más se sintiese como yo, pues el error cometido tiempo atrás me pasaba factura, sin tener al menos la decencia de hacerme un pequeño descuento.

Esa factura no podía pagarla con dinero -a pesar de que, de ser así, tampoco creo que hubiese podido sufragarla-, ya que lo que ganaba me llegaba para las cosas de la casa, los gastos de mi hijo y poco más... no me hacía falta, porque hasta ese día en el que me comunicaron que tenía que pagar 4 años y 3 meses de cadena, más 6.000 euros de responsabilidad civil, era feliz.

Pero ese día todo mi mundo se vino abajo. Titubeaba, pero me seguía manteniendo en pie. Contaba con el mejor de los motivos para seguir adelante: mi familia.

Intenté mentalizarme de que, si ese era el precio, tenía que pagarlo. Trataba de no mostrarme endeble. Seguí haciendo una vida normal con mi hijo, a pesar de que por dentro estaba destrozado. No sabía cómo explicarle que ya no podía ir a buscarlo a la escuela, hacerle el desayuno por las mañanas o ir con él al parque.



Sólo se me ocurrió decirle que tenía que salir trabajar y que podría venir a verme con mamá...

Hasta que llegó el 1 de febrero de 2017, que fue el día en el que entré en la cárcel.

Traté de mantenerme fuerte para que mi madre y mi pareja no se vinieran abajo. Les dije que iba a estar bien y lo mucho que las quería. Pero la realidad es que, en el momento en el que ya no me veían, me derribé. Solté todo lo que había guardado dentro, aquello que me reprimía en casa para que no me viesen triste.

Llegué asustado y cabizbajo, pues nunca antes había estado en prisión y no sabía cómo funcionaban las cosas aquí.

Por "suerte" me llevaron al módulo 1, el módulo de respeto, en el que todo está organizado y donde no tienes que andar cuidando tu espalda, que era lo que pensaba que tendría que hacer al llegar aquí.

No quería que mi hijo me viniera a ver pero, cuando apenas llevaba una semana, lo echaba tanto de menos, que solicité los vis a vis.

Fue mi primer momento de alegría dentro.

Aquí encontré a personas que me tratan muy bien, me aconsejan día a día y, en cierta medida, me ayudan a llevar mejor mi penitencia.

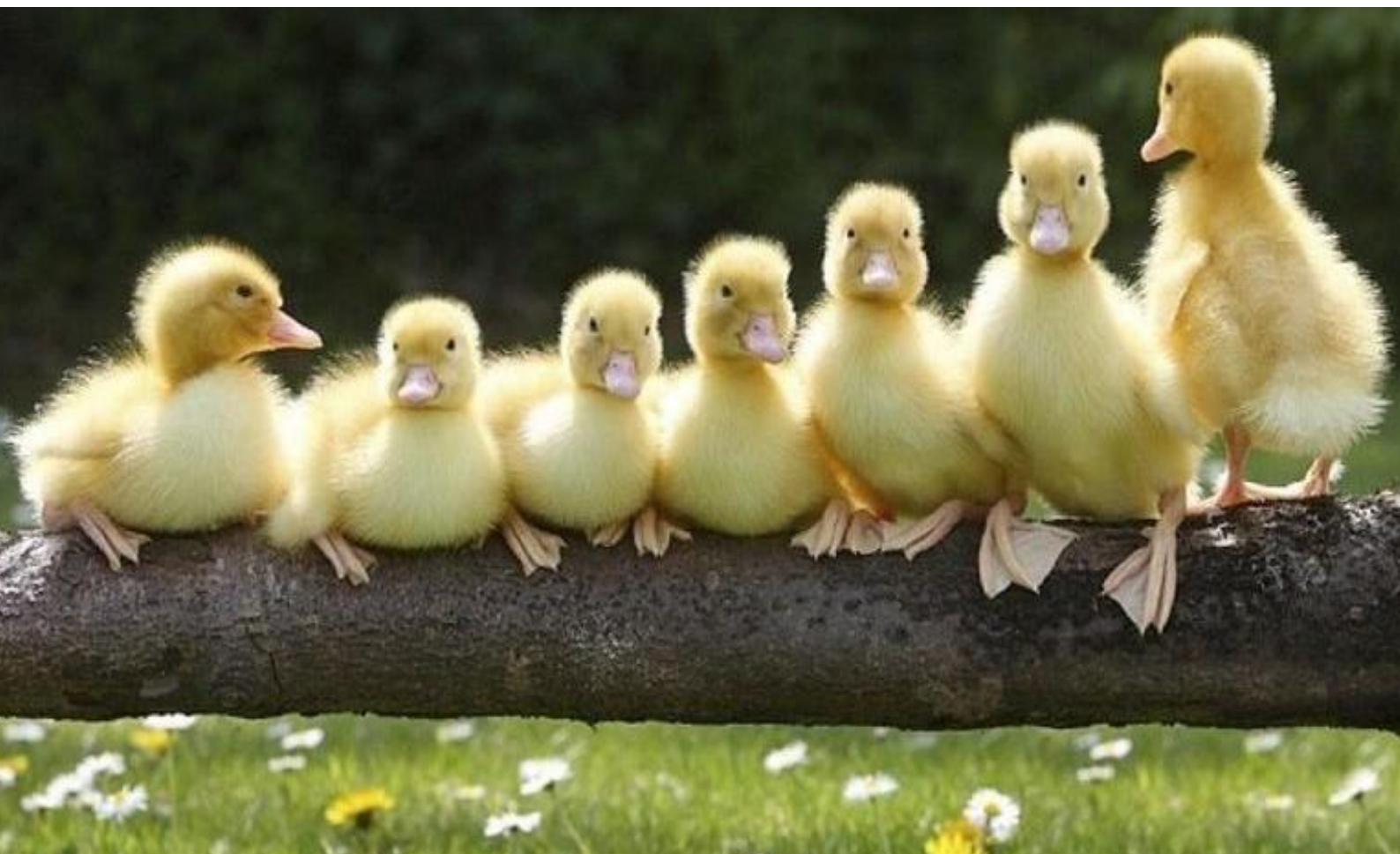
Incluyendo, por supuesto, la importante labor que realiza el equipo de Inclusión Socio-laboral de la Xunta de Galicia en el centro, que nos facilita medios para aprovechar el tiempo en prisión.

Aprovecho para destacar que, gracias a su trabajo - supongo que no me sucede a mí, sino también a muchos de mis compañeros y a la personas que ya no están aquí-, logran inculcarnos el valor de ayudar a los demás y acabar con los prejuicios de una gran parte de la sociedad hacia la gente que ha estado en la cárcel (se supone que son todas malas).

Personalmente agradezco la gran tarea humanitaria que realizan con y para nosotros. Quizás no lo sepan o no lo crean, pero me ayudaron a descubrir qué tipo de persona quiero ser: de los que ayudan sin juzgar a nadie y no de los que sólo miran a los demás.

Hoy llevo 4 meses aquí y continúo pensando si soy o no un buen padre, que es lo que más me preocupa. Quiero transmitirle a mi *peque* que de los errores se aprende, pero que es mejor aprender de los errores de los demás. Que sepa que cometerlos no define quién eres, aunque forme parte de tu historia.

Hoy me pierdo muchas cosas maravillosas -lo que hace que aprenda- y me siento mal por no estar ahí, pero prometo que estaré a tu lado para ayudarte a que ningún error te haga llegar hasta aquí.



LAS MUJERES, CIUDADANAS DE SEGUNDA

Por Alberto González Guillén



El otro día vi en el telediario la protesta de las empleadas de hogar.

Resulta que, aunque realizan un trabajo, sus derechos y regulación laboral, son escasos.

Esto dice mucho de las leyes laborales en este país y del trato denigrante hacia este sector.

Como no podía ser de otro modo, nuestros actuales gobernantes y sus socios siguen viendo seres humanos de primera y de segunda.

¿Para qué regularlo? Total, son *criadas*, *sirvientas*... gente de segunda. Mentalidad retrógrada la de este tipo de personas, que se asombran cuando piensan que su "sirvienta" puede tener permiso para ir al médico, o derecho a ponerse enferma o a tener vacaciones.

Claro. Son personas a las que se les puede esclavizar y, si protestan, las echan a la calle porque, en la España de hoy sin derechos laborales y con salarios de pena, en seguida aparecerán otras para ocupar su

miserable empleo por un miserable sueldo, sin condiciones, ni garantías.

Todo eso deriva en la mentalidad machista de este país y de sus gobernantes que, al igual que sucede con la corrupción, tratan de normalizar ese tipo de comportamientos. Y cuentan para tal fin con socios poderosos en los medios de comunicación que, en algunos casos, presentan noticias manipuladas e interesadas.

Las mujeres protestan, sí; se quejan y se manifiestan. Los gobernantes hablan indignados ante la opinión pública, pero en privado, se ríen de ellas y no hacen nada para solucionar el problema... ¡ah, sí!, endurecen las leyes para que la gente no proteste en la calle y así acallar a golpe de decreto a los críticos, al igual que hacía Franco en la Dictadura.

La diferencia es que, uno los mataba directamente, y estos los cosen a multas y denuncias. O sea, hacen lo mismo, pero con formas diferentes.

Algo semejante sucede con las azafatas, con lo que se denomina "cosificación".

Las ponen muy bonitas y quedan muy bien en el podio o en la parrilla de salida de un gran premio, igual que un cuadro o un bonito jarrón chino, donde juegan con los colores y las formas para hacerlas atractivas. Con ellas hacen lo mismo. Juegan con el atuendo, no les importa la climatología o la decencia. Sólo tratan de legitimar lo ya habitual en este y en muchos países.

La mujer, hoy en día, es un ser humano de segunda categoría; como una mascota a la que le das una caricia, una sonrisa y dos palmaditas. ¿Cómo se va a conseguir la igualdad?

Las mujeres son miradas como un ser inferior, como antiguamente los esclavos. Ahora son empleadas de hogar o azafatas.

Los y las que defienden estas actitudes alegan que "por lo menos tienen un empleo" que, gracias a estos contratos, tienen unos ingresos... en definitiva, tratan de justificar esos comportamientos, ya que es la única opción de que una mujer no pueda prosperar en la vida y continúe humillándose. Así nunca se producirá un cambio de mentalidad en la actual sociedad machista.



CAIXA DO CORREO DO LECTOR

CANDELA Y BREOGÁN

Por M^a Rosario Meilín Cabanas

Candela era una mujer de mediana edad, rondaba los cuarenta, pero poseía un aspecto juvenil, alegre y un aspecto salvaje, que compaginaba con una sonrisa cautivadora y blancos dientes.

Vestía de colores vivos y alegres y, a pesar de que alguna vez usaba el negro, lo acompañaba con algún complemento lleno de color que la hacía destacar.

La edad de Candela era la perfecta, ya que conocía lo bueno y lo malo de la vida. Poseía un haz de luz purificador, pero también su lado oscuro. Intentaba no llegar a traspasar nunca el barranco de la cuerda floja, puesto que ya había caído en alguna que otra ocasión y le había costado mucho levantarse y trepar, embarrada, por él, para volver a su lado purificador.

Hoy era el día del concierto de su grupo de toda la vida desde que, con 10 años, se había plantado en primera fila, recitando todas sus canciones.

Esta vez, tres décadas después, se preparaba como si fuera aquella niña -ya hoy, mujer-, con la misma emoción e ilusión. Se vistió con unos vaqueros ajustados, zapatillas de *colorines*, una camiseta con el nombre del grupo y un dibujo de un coche destrozado, haciendo alusión al conjunto y una cazadora vaquera. Un poco de color en los ojos y los labios... y se plantó en la plaza. En primera fila, pegada a las vallas, como siempre.

Poco a poco fue llegando gente de diferentes generaciones y, con ellos, sus amigos de conciertos, *fans* cómo ella de toda la vida, que compartían pasión y llevaban a sus hijos con ellos, como en el pasado hicieron con ella; viejos conocidos de la banda, que se sabían todas las canciones y ritmos.

Empezó el concierto y toda la *peña* botaba y coreaba las canciones.

De pronto, comenzó caer una lluvia muy menuda. La gente que no era de la tierra creía que no mojaba pero que, como su propio nombre indica (calabobos), dejaba a la gente empapada cómo tontos. Los paraguas empezaban abrirse, aunque los de las primeras

filas ni se inmutaban -a pesar de saber cómo acabarían-. Su pasión por el grupo y la adrenalina podía con ellos.

De vez en cuando alguno iba al bar para el repostaje.

Repentinamente, comenzó el diluvio universal. La gente corría espantada hacia los soportales, que para eso están contruidos; para protegerse de la lluvia allí donde dicen que la lluvia es arte y Dios se echó a descansar.

Por sorpresa, apareció una mano que apretó fuertemente la de ella y que se la llevó corriendo.

Ella, hipnotizada, le seguía cómo si sintiera que era y que había sido -sin saberlo- siempre de él.

Se metieron en un bar. Cuando ella miró a aquel hombre, que poseía unos

ojazos verdes, y los traspasó con la mirada, vio el abismo.

Ella, *meiga* como era, recorrió la mayor parte de los pasajes de su vida.

Los dos, mirándose fijamente, se dijeron:

- ¿Dónde te has metido todo este tiempo? -preguntó Candela-
- Buscándote... ¿cuál es tu nombre? -inquirió él-
- Candela -respondió ella-. ¿Y el tuyo?.
- Breogán -dijo él sin dejar de mirarla y sonriendo feliz-

Pidieron un par de cervezas con un vaso para él y un botellín para ella. Hablaron, se conocieron y todo era muy raro. Parecía que llevaban años esperando que el destino los juntara y, por fin, se produjo como en un sueño.

- Candela, ¿vendrías conmigo al fin del mundo? -preguntó él-

- ¿A dónde, a Fisterra? Ahí hay un bar al que podemos ir...

- No; me refiero a donde nos lleve la vida y seamos felices. A pasar la vida juntos, apoyándonos el uno al otro y a nuestra prole.

Y, sin ninguna vergüenza, Candela le dio un beso húmedo, apasionado.

El sabor de su boca era especial.

Se fundieron en un abrazo firme, como si fueran uno solo.

- Pues, vámonos -dijo Breogán, al tiempo que la agarraba por la cintura-

Las personas que conocían a Candela no sabían a dónde se había ido. Era cómo si se hubiera esfumado.

A pesar de que en alguna ocasión venía un amigo de otro amigo con alguna noticia, siempre se oía que Candela y Breogán eran felices cerca de su tierra con olor a mar.

Aunque la decisión en el momento de marcharse juntos pareciera una locura, había valido la pena.

Desde que vio sus ojos verdes no lo dudó. Supo que la decisión era la correcta. Que iban a envejecer juntos y felices y que sus dolidos corazones sanarían para siempre jamás.

Si quieres encontrarlos, ya sabes dónde hacerlo. Donde haya un haz de luz purificador y felicidad... pero, que sea para bien y, por supuesto, con olor a mar.

Foto: Faro de Fisterra. Inés E.



Se a oportunidade non toca, constrúe unha porta

Milton Berle

ITINERARIOS DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAL PARA PARTICIPANTES
DA REDE DE EQUIPOS COMARCAIS DE INCLUSIÓN SOCIAL DA
ESTRATEGIA 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