



LA EDUCACIÓN TE HACE LIBRE

**GOBIERNO
FEDERAL**

SSP

SEP



REVISTA
Educación para la Vida y el Trabajo • Cultura ciudadana



Vivir Mejor

Índice

Presentación	2
Mi diario	3
Alexa	
Lo que Zenaído ve ahora	13
Leonel Rojo Rivera	
Cambio de rumbo	14
Suzzie, Teresa Macías Calderón y José Juan Sánchez	
Declaración Universal de los Derechos Humanos	18
Organización de las Naciones Unidas, ONU	
Conocer para prevenir	25
Código Penal Federal	
Se agudiza la violencia en penales del país	30
Editorial Noreste	
Lo que perdí y lo que gané	32
Francisco García Mendoza	
Voces de cambio	34
Yesenia Botello y Jesús Rafael	
Definitivamente que sí	36
Nathan Swra Kouhen	
Desde el desierto	40
Testimonio recuperado por Margarita Álvarez	
Y él aprendió a leer y a escribir	41
Asesor del penal de California City	
La cárcel fue mi salvación	42
Damián G.	
De amor y humor	47
Pablo Lizárraga Guzmán, Ever R. Guerrero “Sphinx” y Diosa del Sol	



Presentación

Estar confinado en prisión es una de las experiencias más duras por las que un ser humano puede pasar. Sin importar los motivos que llevan a ella, la reclusión impone un cambio total en la manera de percibir la vida y representa un largo proceso interior que abarca numerosas etapas, algunas más difíciles que otras. Este cambio afecta tanto a quienes están reclusos como a las personas que los rodean: familia, amigos y otros seres queridos. Debido a esto es importante hacer un esfuerzo por entender esta vivencia en todas sus aristas y obtener de ella los mejores aprendizajes posibles.

Esta revista incluye valiosas y diversas aportaciones, desde diferentes puntos de vista, acerca de la experiencia carcelaria. Ya sea desde los testimonios de internos e internas, ya desde quienes colaboran para abrir alternativas para una vida mejor dentro y fuera de prisión, el hecho común de este material es la gran franqueza de pensamientos, expresiones y objetivos para una vida presente y futura en libertad, porque sin importar en donde estemos, siempre existe la posibilidad de comprender, crecer y cambiar el rumbo de nuestra vida.



Mi diario*

Alexa

Viernes 9 de febrero de 1996

Querido hijo:

Qué dolor tan grande he sentido hoy al verte con tu traje de cumpleaños, porque hoy que cumples cuatro años, tu piñata, tu pastel y tu fiesta han quedado en otras manos que no son las mías. En mi afán de darte todas las cosas materiales de las que yo carecí, estoy aquí. Pero no... ¡Eso no es verdad! Debo reconocer que fueron otros los motivos. Me dejé llevar por la ambición, por lo fácil. Equivoqué el camino, y sólo le pido a Dios que me ayude a que no me condenen a tantos años de prisión. Padre mío, tú que estás en el cielo, cuida de mi hijo. Yo no merezco siquiera que te dignes mirarme, pero un día lograré ser la chica sencilla y buena que una vez fui, digna de tu amor y confianza.

Mayo de 1996

Conversación telefónica:

—Mamá, conseguí un permiso para que mi hijo se quede conmigo el fin de semana, ¿me lo podría traer?

—Pero, hija, ¿cómo se va a quedar contigo? No es lugar para niños. De hecho, en el kínder hablé con la directora y me recomendó que no te lleve al niño, porque puede ser un trauma para él y afectarle en su desarrollo.

* En *Bajo condena. Literatura Carcelaria Femenina*, Premios demac 2002, primer lugar del Premio demac Penitenciario 2002, México, 2003, pp. 9-55.



—Pero, ¿qué le va a decir a Alejandro cuando pregunte por mí?

—Pues que te fuiste de viaje y que tardarás un poco en regresar.

Trato de controlar las lágrimas y le contesto:

—Discúlpeme, mamá, pero aquí hay muchas chicas que tienen a sus hijos con ellas y no estoy de acuerdo con lo que dice la directora. El niño me ne-

cesita. Y sí, mamá, ya sé que eso lo debí haber pensado antes; no quiero discutir con usted. ¿Me va a traer al niño, sí o no?

Y claro que Alejandro estuvo conmigo ese fin de semana y muchos más. Incluso ese verano, en vacaciones, aprendió a nadar en una alberca que se encuentra aquí, en el área femenil. Se ha puesto morenito, lo quiero tanto.

Septiembre de 1996

Hoy me han sentenciado a veinte años de prisión. ¡No puedo creerlo! ¿Acaso escuché mal? Pero no, el notificador me repite la sentencia. Ya no lo escucho. Mil emociones pasan por mi corazón y se convierten en lágrimas que me impiden siquiera firmar esa hoja de papel. ¿Que si quiero apelar? “¿Qué significa eso?”, pregunto. “Que no está de acuerdo con la sentencia que se le está dictando”, me contesta el notificador y firmo otra hoja.

¿Cómo es posible que el abogado no consiguiera siquiera que yo quedara como cómplice? ¡Pero qué tonta soy! ¿Cómplice de quién, si me detuvieron sola, si no confesé toda la verdad? Imposible. Confesar todo

de nada hubiera servido, yo no hubiera salido y habría arrastrado a otra persona de mi familia a este lugar. No me hubiera perdonado que mi madre se enfermara más de lo que ya se encuentra por mi culpa. Más tarde, ya más tranquila, llamé por teléfono a mis padres para que vinieran y darles la noticia. Les conté todo. Ni una sola lágrima brotó de mis ojos.

Mi padre dijo: "Pobre hija mía. Ahora sí te has quedado sin alas, que Dios Nuestro Señor te dé paciencia y fortaleza para soportar todo este tiempo; eres tan inquieta". Mientras las lágrimas corren abundantes por el rostro de mi madre, la abrazo, me pongo de rodillas y le pido perdón. Ella sólo me acaricia el cabello y dice: "Gracias, hijita, porque has sido tan valiente al cargar tú sola con toda culpa. No sé qué habría pasado si también tu hermano y yo estuviéramos aquí".

¿Cómo me siento cuando se marcharon, yo que ni siquiera pude llorar frente a ellos? ¿Qué iba a ser de mi hijo?

Llegó la noche y no quería dormirme, no quería despertar al día siguiente y enfrentar la realidad; quería que fuera un sueño. ¡No me podía estar pasando esto a mí! ¿Dónde estaba la Alexa, la gran estilista que meses antes hizo su primer seminario de belleza, que trabajaba como maquillista y peinadora de un canal de televisión? Nada, no quedaba nada de ella. Todos mis sueños e ilusiones se fueron al bote de basura de Averiguaciones Previas, que fue donde tiré mi bata de estilista.

Noviembre de 1996

—Mamá, ¿verdad que no estás enferma y que ésta es una cárcel?

— ¿Quién te dijo eso, Alejandro?

—Nadie, mamá, yo lo sé, afuera hay policías. Pero no le vayas a decir a mi abuelita que lo sé, porque si no, me va a regañar. Ella dice que estás enferma y que por eso no te puedes ir a la casa con nosotros, que

esto es un hospital, pero eso no es cierto. Cuéntame, ¿por qué estás aquí? ¿Qué hiciste?

Me llené de vergüenza y no supe qué contestarle. ¿Cómo explicarle a un niño de casi cinco años que su madre está detenida por secuestro?

—Mira, chiquito, es verdad. Esto es una cárcel, pero no le digas a tu abuelita que lo sabes. Y estoy aquí porque me porté mal, robé dinero, y cuando uno está grande y hace eso, se lo traen para acá, ¿me entiendes? ¿Dejarás de quererme por eso?

—¡Ah!, ya comprendo. Robaste dinero para tener la casa donde vivíamos y llevarme a Disneylandia, como me prometiste. No te preocupes, cuando sea grande te voy a comprar una casa bien bonita y muchas cosas para que ya no tengas que robar nada. ¡Te quiero mucho, mamá, y nunca voy a dejar de venir a visitarte!

Me quedé asombrada de su madurez, de su inocencia. Trato de contener las lágrimas. Dios mío, ¡dame fortaleza!

Diciembre de 1996

Me han confirmado la sentencia. Ya no creo en los abogados, no creo en Dios, no creo en nada, quiero morirme. En mi celda las cucarachas, que son lo más asqueroso, se pasean en libertad de arriba abajo. ¿Acaso soy tan mala para merecer tanto tiempo? Primera Navidad en la cárcel; vino mi hijo, mi familia, pero nada me consuela.

Febrero de 1997

Hoy es domingo 10 de febrero y estoy celebrando el cumpleaños número cinco de mi hijo. Le



hice un pastel de naranja con betún de azúcar glass. Me prestaron una habitación de conyugal y le organicé una pequeña fiesta con algunos niños, muy sencilla, pero mi pequeño estaba emocionado.

Abril de 1997

Entré a la preparatoria. Tuve que hacer un examen global de la secundaria porque me faltaba el tercer año. Saqué 8.4 de promedio. Las clases las dan los propios internos, es puro cotorreo y se forman parejas. El profesor que nos da inglés es un chico de mi edad, bastante atrevido, que se burla constantemente de mí, que porque soy muy fresa, de modales muy delicados; es insoportable. Ayer me pidió que fuera su novia y hoy le he contestado que me la paso bien a su lado. Es muy alegre, muy bromista, y está por el delito de posesión de heroína. Le dieron cinco años y dice que pronto se irá; bueno, eso dicen todos. Unos de verdad se van y otros nos quedamos, como yo. Neftalí dice que soy muy inocente, muy ingenua en muchas cosas, incluso se burla cuando le digo que me dan miedo las "malillas". Mi hijo le cae bien y juega con él en la cancha de basquet.

Agosto de 1997

Le he contado a Neftalí la verdad de por qué estoy aquí y me he puesto a llorar. Me consoló, pregunta que de dónde me salen tantas lágrimas. Dice que es posible que pague sólo el veinticinco por ciento de mi condena, o sea, cinco años; que no me desespere, que no me va a dejar sola. Y no lo hace, todos los días lo veo, pero me ha enseñado a fumar marihuana. Siento como si me hubiera tomado unas copas, livianita, un poco mareada, pero relajada, feliz, todo me da risa; no es mucho lo que fumo.

Octubre de 1997

He sido feliz durante este tiempo. Tengo a mi hijo conmigo, tengo trabajo y un chico enamorado de mí. Pero eso sólo hasta el día de ayer que le llegó la libertad a mi novio. Me ha dejado todas sus cosas: la televisión,

un refrigerador, un montón de recuerdos y el vicio maldito de fumar marihuana. Dice que no me olvidará, que vendrá a visitarme, que no me va a dejar sola, y le creo. Está enamorado de mí y yo de él.

También recibí la noticia de que mi hermano Ernesto está enfermo. Él también es estilista, yo le enseñé un poco de lo que sé. No saben qué es lo que tiene, parece que es sarampión, pero que yo recuerde, cuando éramos pequeños nos dio a los siete hijos que somos. Debe ser otra cosa; de momento, está internado.

Enero de 1998

Sigo trabajando en el saloncito de belleza. Hace mucho frío y casi no tengo trabajo, pero Neftalí me trae mi mandado y está al pendiente de lo que me hace falta. De todas maneras no soy feliz y cada día me pesa más este encierro. En las noches no dormo, me la paso fumando marihuana en el baño de mi celda, incluso estoy usando cocaína a escondidas de mi novio. El otro día vino mi madre y me encontró con aliento alcohólico. Se fue llorando; ya no soporto estar aquí.

Febrero de 1998

Hoy es domingo. Mi hijo cumplió seis años. Le hicieron su piñata afuera, me trajo las fotografías para que las viera. Se ha quedado conmigo, como siempre, cada tercer viernes, pero me temo que últimamente no he sido muy buena compañía para él; bueno, para nadie.

Mayo de 1998

Hoy es mi cumpleaños. Mi madre me trajo mi pastel favorito y a mi pequeño, aunque sólo un ratito, porque vino mi hermano Ernesto, con todo el estómago vendado y una sonda. Tiene muchas marcas en sus piernas y brazos, está muy delgado y me alegra verlo, aunque también me deprime.

Al fin llegó el día que esperaba y tanto temía. Es un viernes y Neftalí llegó de sorpresa. No esperaba verlo, y luego de platicar un rato me dijo muy serio:

—Alexa, quiero que sepas que te quiero mucho, no lo olvides. También sé que estás usando cocaína —ante mi asombro, siguió—. Chiquita, no nací ayer, y tan solo te pido que no me defraudes. Confío mucho en ti. Droga siempre habrá en todas partes, mas no por eso vas a usarla. Mira, ayer vino mi hermano, el que vive en Las Vegas, Nevada. Ya te había platicado de él, me invitó a que me vaya a trabajar con él. ¿Me dejas ir?, ¿no te enojas? Te prometo que para Navidad estoy de regreso contigo. ¿Me esperas?

Sentí un nudo en la garganta y sólo le pregunté cuándo se quería ir.

—Mañana, mi flaquita. Sólo vine a despedirme de ti, pero no llores, mi reina. Te juro que voy a regresar, no te voy a dejar sola.

No sé qué decirle, no puedo detenerlo, me falta mucho tiempo para salir. Él tiene sus sueños, sus ambiciones. ¿Quién soy yo para impedirle que los realice? Así se lo hago saber. También le digo que si no quiere, no regrese.

—Pero, chiquita, ¿cómo me dices eso? Tú sabes que yo te adoro. Si quiero irme es para ganar un poco más y ayudarte mejor. Además, sabes que donde trabajo es mucha friega y me pagan muy poquito, pero si me dices que no me vaya, me quedo contigo.

—No, mi amor, si te pido que te quedes me vas a guardar rencor después. Además, yo también me iré pronto.



—No te entiendo, Alexa, que no sea lo que estoy pensando. No hagas una tontería, prométemelo, por favor.

—Mira, no te preocupes por mí. Eres libre de irte, pero si me estás prometiendo regresar y no lo haces, no importa. Un día voy a salir en libertad y te buscaré aunque sea debajo de las piedras para decirte: “Mírame, ¡aquí estoy, soy libre, estoy bien! Me dejaste sola y no te extrañé, porque siempre estuviste dentro de mí, acompañándome en cada momento de mi vida y ayudándome a ser valiente”. Vete y que Dios te bendiga. Nunca olvides que te quiero con todo mi corazón, y por eso, sólo por eso, te doy tu libertad. Que encuentres la felicidad y cumplas todos tus sueños.

—Alexa, me estás despidiendo como si nunca nos fuéramos a ver, y yo voy a regresar.

Eso me lo dijo muy triste, pero mientras se va alejando por el camino y voltea a verme, veo en su cara una sonrisa, me manda un beso con la mano y yo sé que lo he perdido, que nunca lo volveré a ver.

Domingo 20 de octubre de 1998, es de noche

Estoy en la celda de castigo. Me atreví, lo hice. Después de que los abogados no pudieron hacer nada por mí, tenía derecho a intentarlo. Y fracasé, las cosas no salieron como las tenía planeadas y me detuvieron.

Hoy en la mañana vino mi papá a dejarme al niño y le dije que se lo llevara, que no tenía permiso para tenerlo. Le pedí que me diera su bendición porque pronto estaría afuera. A mi padre se le llenaron sus ojos de agua, me dijo que tuviera cuidado y me dio su bendición. Estuve un momento con Álex y le dije que no se podía quedar, que tenía algo que hacer, que pronto lo vería. ¡Qué equivocada estaba!

La noche anterior le había pedido prestada una peluca a una compañera. Le dije que se la iba a peinar y después se la entregaría. No sabía que

ella tenía una responsiva firmada para tener la peluca y no prestársela a nadie. Desde que se la vi, se me ocurrió disfrazarme. Tengo un lunar rojo que abarca casi por completo el lado derecho de mi rostro, pero como estudié maquillaje, me cubrí todo el lunar, me quité las cejas, me maquillé de manera diferente a como siempre lo hacía y me puse unos lentes de contacto verdes. Tengo el cabello corto y lo llevo rubio, pero con una cabellera larga, rizada y negra me veía completamente diferente. Elaboré el sello y me lo puse en la mano con tinta invisible que conseguí. Los domingos hay visita familiar cuya hora de salida es a la una y media, pero en ocasiones, o con una lana de por medio, uno puede salir antes. Y así lo hice, pasé dos casetas de vigilancia, y cuando iba por la tercera, me topé con un sargento que se me quedó viendo asombrado —tengo que decir que me veía guapísima— y le sonreí, pero no por coqueta, sino de nervios, y más me paralicé cuando me dijo: “¿Adónde vas, Infamia?” Él siempre me decía así. Yo le cortaba el cabello a algunos custodios y sargentos, entre ellos a él. Me detuve un instante y seguí caminando, pero dos custodios me salieron al frente y me detuvieron. Me llevaron a la Dirección, donde me interrogó un comandante. Confesé la verdad con toda la tristeza del mundo, pero sólo en mi corazón, porque en mi cara sólo se reflejaba la valentía de no derramar una sola lágrima, y eso que no andaba drogada, estaba en mis cinco sentidos. Había perdido. Me tomaron fotos de frente, de perfil, con y sin disfraz, me pasaron a una habitación donde estaba la doctora, una enfermera y una custodia, y me pidieron que me quitara toda la ropa para levantar un acta donde se decía que yo no había recibido maltrato físico, y lo que sea de cada quien, nadie, en ningún momento, me ofendió con un golpe o una mala palabra.

Creo que en el fondo comprendían por qué lo había hecho, mas no lo entendían



en toda su dimensión. ¿Qué me podía faltar que no tuviera? Tenía todos los privilegios que una interna apreciada por los directivos puede tener, y eso que no tenía dinero. Era trabajadora y tenía carisma, pero me faltaba lo más importante: mi libertad.

Antes de traerme a la celda de castigo, me dejaron hablar a mi casa. Me contestó mi papá y le dije:

—Padre, estoy bien; lo intenté, pero no lo logré. No sé cuándo pueda tener visita, trate de explicarle a Álex lo que ha pasado.

Después de un largo silencio, me contestó:

—Alejandro se dio cuenta de todo lo que pensabas hacer y te está esperando todavía.

“¡No es posible!”, pensé, y papá continuó diciéndome:

—No sé cómo le voy a decir que no lo lograste; voy a tratar de verte lo más pronto posible. ¿No estás golpeada, no te hicieron daño?

Siento un nudo en la garganta al contestarle:

—Claro que no, papacito, de verdad que estoy bien. Dele un abrazo bien grande a mi hijo y dígale a mamá que me perdone por este nuevo dolor. Y aquí estoy, recordando. Ya es muy noche. Tengo un espejo en las manos y no me atrevo a acabar con mi vida. En este momento llega una custodia, ve el espejo, y no sabe qué decirme. Al fin me lo quita de las manos y me dice: “Alexa, no soy nadie para juzgar lo que hiciste, pero si fuiste tan valiente para hacerlo, enfrenta también las consecuencias.” Y se va. Hasta ese momento las lágrimas empiezan a brotar de mis ojos, y paso la noche sin dormir.

Lo que Zenaído ve ahora*

Leonel Rojo Rivera

Hace un año y medio que me encuentro preso, me aventaron once años de prisión por 36 robos acumulados. Aquí en la cárcel la vida es amarga, muy difícil: ¡Dura! No existe un programa de las autoridades que administran la readaptación social de los internos para que uno pueda regenerarse. Al contrario, es muy fácil caer en el vicio; aquí encuentras drogas de todos tipos: mariguana, cocaína, piedra base, heroína, pastillas tóxicas, cristal... alcohol, ni se diga, lo que uno quiera, desde tequila hasta coñac. La corrupción se ve en todo el penal y con todo descaro. Desde que llegamos José Flandes y yo a esta penitenciaría, él, el Flan, mi amigo y cómplice de muchos robos, se sumergió en el fango de las drogas, convirtiéndose en un "lacra" (individuo que sólo vive para ingerir drogas, sin importarles robar, matar o prostituirse por lograrlo). Hace una semana el Flan murió en una riña provocada por la repartición de unas piedras de cocaína base, que él y otro interno habían robado: le dieron más de 80 piquetes.

Yo aquí he recapacitado, me he puesto a pensar en todo lo que perdí, desde un futuro promisorio hasta la confianza y el cariño de mis padres. Aunque robé una fortuna, no tengo nada; los policías me quitaron todo, mi coche, mi moto, bueno, hasta mis cosas de la casa: la tele, la video, mi ropa. ¡Todo me lo quitaron! Tengo pensado, al salir, pedir perdón a mis padres y ayudarles, quiero rehacer mi vida.



* Leonel Rojo Rivera, "Realidades" en Laberinto de Puertas. Premio Buzón Penitenciario 1999 (2° Lugar), Premio ssp/conaculta/inba, México, 2001, p. 85.



Cambio de rumbo

El poeta no nace, se hace*

Suzzie

Me enteré de que había reprobado los estudios de personalidad para obtener mis beneficios; me di cuenta de que puse mucho empeño en mi exterior, olvidándome de mi interior. En estos seis meses que he tenido que esperar para volver a intentarlo, he aprendido más de lo que hubiera creído.

He escrito algunos hermosos poemas, estoy muy contenta, me siento estable y agradecida. He descubierto lo que realmente quiero, que es seguir escribiendo y compartir con otras mujeres que, como yo, quieren superar el pasado para convertirlo en un presente trascendental.

Como yo digo, me aburrí de mí y me cambié por otra, ahora soy poeta.



* *Y ahora qué sigue*, Patronato para la Readaptación y la Reincorporación Social para el Empleo y la Industria Penitencia del Estado de Morelos, Gaceta mensual, año 1, núm. 5, julio de 2008.

Yoga, unión entre cuerpo y mente *

(Fragmento)

Felipe [...], el interno que guiaba las sesiones de los miércoles de hatha yoga, sesiones que los internos mismos pidieron para poder practicar una vez a la semana aunque fuera sin maestro, ¡ha salido libre!

Cumplió una condena de cinco años. Durante cuatro de ellos, desde que se fundó el Proyecto Parinaama de Anusara Yoga en Prisiones, no se perdió una sola clase de yoga.

Siempre se presentaba con una libreta en la que anotaba los nombres de las posturas, las anécdotas sobre grandes maestros del yoga, breves referencias a la filosofía, entre otros datos que ofrecían los maestros que visitaban el penal una vez a la semana, los viernes.

Felipe dijo antes de salir: “Lo único que recibí aquí adentro fue el yoga. No sé cómo hubiera sobrevivido si no hubiera sido por esos maestros de yoga que ofrecen un trabajo voluntario aquí. Debía haber recibido terapia psicológica, pero no hubo psicóloga en el penal justo cuando me tocaba recibir apoyo de este tipo. Me llevo mi práctica de yoga de la que me agarraré bien firme una vez afuera”. Felipe se encuentra ahora en su nueva vida ofreciendo clases de hatha yoga en un Centro de Salud. [...] Por correo electrónico se asesora con Ann Moxey respecto a cómo dar sus clases.



** *Y ahora qué sigue*, Patronato para la Readaptación y la Reincorporación Social para el Empleo y la Industria Penitencia del Estado de Morelos, Gaceta mensual, año 1 núm. 2, abril de 2008.

La niña a la que le quitaron su infancia*

Teresa Macías Calderón

María es una mujer madura, pero desde muy pequeña fue muy sufrida, nunca le permitieron ser una niña normal. Jugar con muñecas era lo que más quería pero sus padres jamás quisieron comprarle una. Al contrario, desde muy pequeña tenía que trabajar para poder comer. Conforme crecía, dejaba su niñez en el olvido; nunca estudió porque no le daban permiso, decían sus papás: “no hay dinero”. Su padre sólo tenía para alcohol; su madre, siempre haciéndose la víctima ante sus hijos.

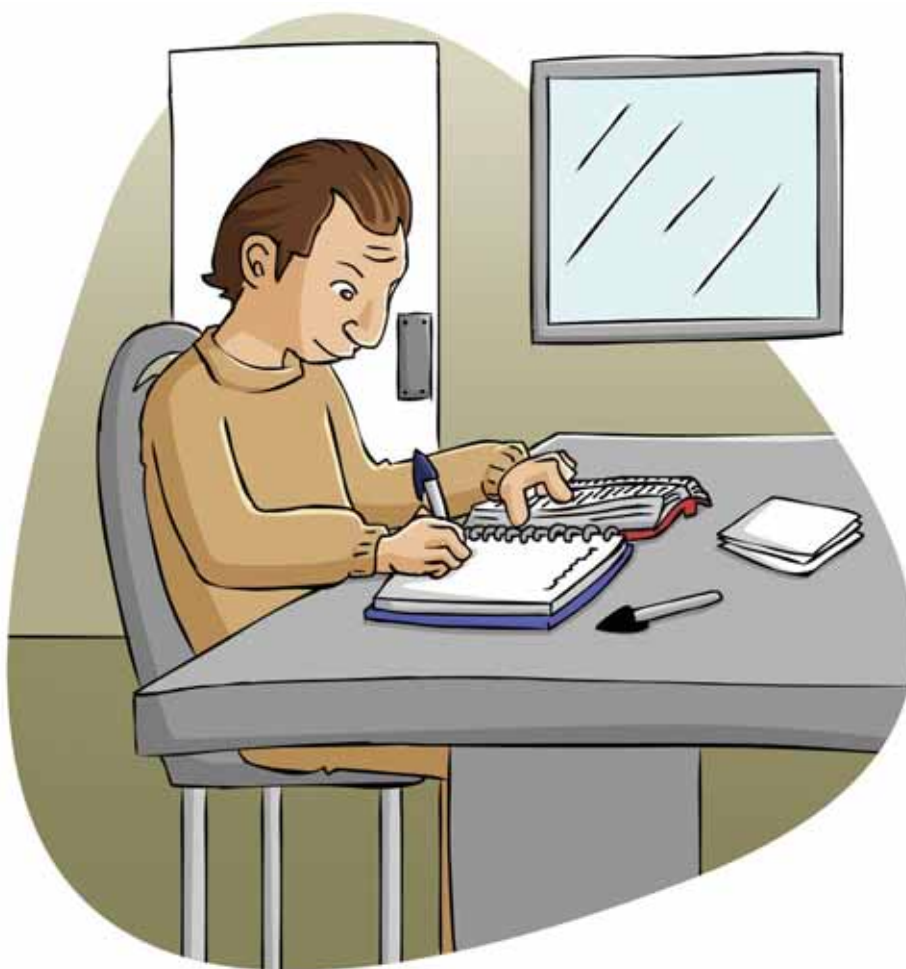
Ahora, en el reclusorio, ha sabido salir adelante pues ha estudiado, ha hecho muchas cosas que afuera jamás hubiera podido. Nada más espera que Dios le dé su libertad para poder estar con su hijo, un adolescente de 14 años que vive solo, trabajando para poder comer y esperando que su madre esté a su lado. ¡Pronto van a estar juntos!



* Interna del Cereso núm. 1 de Durango.

Próximo libro*

Escribo un libro con un amigo sobre la vida, las ilusiones y los problemas de las mujeres internas. Todo empezó cuando conocí a una joven en juzgados: como llovía, le presté mi chamarra, desde entonces intercambiamos libros y cartas en las que me cuenta su vida en el penal en que vive. Este proyecto me motiva, me emociona, me hace sentir vivo.



* José Juan Sánchez, asesor interno del penal varonil de Santa Martha Acatitla.



Declaración Universal de los Derechos Humanos*



Artículo 1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónoma o sometida a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3. Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4. Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre. La esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5. Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

* ONU, Declaración Universal de los Derechos Humanos, consultado en <http://www.un.org/es/documents/udhr/> (29 de marzo del 2010).

Artículo 6. Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7. Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8. Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9. Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10. Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11.

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12. Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13.

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14.

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15.

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16.

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18. Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19. Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20.

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21.

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22. Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23.

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicalizarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24. Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25.

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26.

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27.

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28. Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29.

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley, con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30. Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.





Conocer para prevenir*

Dicen que es difícil encontrar a quien no haya cometido alguna infracción a las leyes, lo cual puede ser resultado de ignorar qué es un delito y que muchos comportamientos que pueden parecernos normales sean infracciones a alguna ley.

Una forma de prevenir estos riesgos es conocer a qué faltas se les considera un delito en el Código Penal, las cuales se presentan a continuación.

Lea y marque con **X** los que desconocía y con **✓** los que ya conocía:

- **Delitos contra la seguridad nacional:** Traición a la patria, espionaje, sedición, motín, rebelión, terrorismo, sabotaje, conspiración. Se dirige a quien realice actos contra la independencia, soberanía o integridad de la Nación Mexicana con la finalidad de someter a la persona, grupo o gobierno extranjero; y a quien tome parte en actos de hostilidad en contra de la Nación, mediante acciones bélicas a las órdenes de un Estado extranjero o coopere con éste en alguna forma que pueda perjudicar a México.
- **Delitos contra el derecho internacional:** Piratería, violación de inmunidad de un soberano o representante de otra nación, terrorismo internacional. La piratería se define como los que, perteneciendo a la tripulación de una nave mercante mexicana, de otra nación, o sin nacionalidad, apresen a mano armada alguna embarcación, o cometan depredaciones en ella, o hagan violencia a las personas que se hallen a bordo.
- **Delitos contra la humanidad:** Violación de los deberes de humanidad. Se refiere al que violare los deberes de humanidad en los prisioneros y rehenes de guerra. También contempla el genocidio: el

* Adaptado del Código Penal Federal, última reforma, dof 20-08-2009, consultado en: <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/9.pdf> (29 de marzo de 2010).

que con el propósito de destruir, total o parcialmente a uno o más grupos nacionales o de carácter étnico, racial o religioso, perpetrare por cualquier medio delito contra la vida de miembros de aquéllos, o impusiere la esterilización masiva con el fin de impedir la reproducción del grupo.

- **Delitos contra la seguridad pública:** Evasión de presos y quebrantamiento de sanción, posesión de armas prohibidas y asociaciones delictuosas. Se refiere a quien favoreciere la evasión de algún detenido, procesado o condenado y al reo que se fugue estando bajo alguna de las sanciones privativas de libertad, o en detención o prisión preventiva. No se le contará el tiempo que pase fuera del lugar en que deba hacerla efectiva, ni se tendrá en cuenta la buena conducta que haya tenido antes de la fuga. A quien porte, fabrique, importe o acopie sin un fin lícito instrumentos que sólo puedan ser utilizados para agredir y no tengan aplicación en actividades laborales o recreativas. Al que forme parte de una asociación o banda de tres o más personas con propósito de delinquir.
- **Delitos en materia de vías de comunicación y correspondencia:** Ataques a las vías de comunicación y violación de correspondencia. Uso ilícito de instalaciones destinadas al tránsito aéreo.
- **Delitos contra la autoridad:** Desobediencia y resistencia de particulares, oposición a que se ejecute alguna obra o trabajo públicos, quebrantamiento de sellos. Delitos cometidos contra funcionarios públicos, ultrajes a las insignias nacionales.
- **Delitos contra la salud:** Producción, tenencia, tráfico, proselitismo y otros actos en materia de narcóticos. Del peligro de contagio: quien a sabiendas de que está enfermo de un mal venéreo u otra enfermedad grave en periodo infectante, ponga en peligro de contagio la salud de otro, por relaciones sexuales u otro medio transmisible.
- **Delitos contra el libre desarrollo de la personalidad:** Corrupción, pornografía, turismo sexual, lenocinio y trata de personas menores de dieciocho años de edad o de personas que no tienen capacidad para comprender el significado del hecho o no tienen capacidad para resistirlo. Provocación de un delito y apología de éste o de algún

vicio y de la omisión de impedir un delito que atente contra el libre desarrollo de la personalidad, la dignidad humana o la integridad física o mental.

- **Delitos por revelación de secretos:** Acceso ilícito a sistemas y equipos de informática. A quien revele algún secreto o comunicación reservada que conoce o ha recibido con motivo de su empleo, cargo o puesto. Al que sin autorización modifique, destruya o provoque pérdida de información contenida en sistemas o equipos de informática protegidos por algún mecanismo de seguridad.
- **Delitos cometidos por servidores públicos:** Ejercicio indebido, abuso de autoridad, desaparición forzada de personas, uso indebido de atribuciones y facultades. A quien exija, por sí o por medio de otro, dinero, valores, servicios o cualquiera otra cosa que sepa que no debe ser permitida. Al que ejerza intimidación, ejercicio abusivo de funciones, tráfico de influencias, cohecho, peculado, enriquecimiento ilícito.
- **Delitos cometidos contra la administración de justicia:** Por servidores públicos, por ejercicio indebido del derecho. Delitos de abogados, patrones y litigantes.
- **Delitos de responsabilidad profesional:** Disposiciones generales, delitos de abogados, patrones y litigantes.
- **Delitos de falsedad:** Falsificación, alteración y destrucción de moneda. Falsificación y utilización indebida de títulos al portador, documentos de crédito público y documentos relativos al crédito. Falsificación de sellos, llaves, cuños o troqueles, marcas, pesas y medidas. Falsificación de documentos en general. Falsedad en declaraciones ju-



diciales y en informes dados a una autoridad. Variación del nombre o del domicilio. Usurpación de funciones públicas o de profesión y uso indebido de condecoraciones, uniformes, grados jerárquicos, divisas, insignias y siglas.

- **Delitos contra la economía pública:** Delitos contra el consumo y la riqueza nacionales.
- **Delitos contra la libertad y el normal desarrollo psicosexual:** Hostigamiento sexual, abuso sexual, estupro y violación; incesto y adulterio.
- **Delitos contra el estado civil y bigamia:** Registro de hijos no propios, nacimientos no verificados, omisión en el registro de hijos propios y fallecimientos. Sustitución de infantes. A quienes contraigan matrimonio estando casados.
- **Delitos en materia de inhumaciones y exhumaciones.** Al que oculte, destruya o sepulte un cadáver o un feto humano, sin la orden de la autoridad que deba darla o sin los requisitos legales. A quien oculte, destruya o sin la licencia correspondiente, sepulte el cadáver de una persona, siempre que la muerte haya sido a consecuencia de golpes, heridas u otras lesiones y si el reo sabía esa circunstancia. Al que exhume un cadáver sin los requisitos legales o con violación de derechos. A quien viole un túmulo, sepulcro, sepultura o féretro, y al que profane un cadáver.
- **Delitos contra la paz y la seguridad de las personas:** Amenazas, allanamiento de morada.
- **Delitos contra la vida y la integridad corporal:** Lesiones, homicidio, aborto, abandono de personas, violencia familiar.
- **Delitos de privación ilegal de la libertad:** Al particular que prive a otro de su libertad, u obligue a otro a prestarle trabajos o servicios personales sin la retribución debida; al que celebre con otro un contrato que prive a éste de la libertad o le imponga condiciones que lo constituyan en una especie de servidumbre o que se apodere de alguna persona y la entregue a otro con el objeto de que éste celebre dicho contrato. Al que prive ilegalmente a otro de su libertad con el propósito de realizar un acto sexual. Por detener en calidad de rehén

a una persona y amenazar con privarla de su vida o causarle daño. Secuestro exprés.

- **Delitos en contra del patrimonio:** Robo, abuso de confianza, fraude, extorsión, despojo de inmuebles o de aguas, daños en propiedad ajena.
- **Delitos de encubrimiento y operaciones con recursos de procedencia ilícita:** A quien con ánimo de lucro, después de la ejecución del delito y sin haber participado en éste, adquiera, reciba u oculte el producto de aquél a sabiendas de esta circunstancia; preste auxilio o cooperación de cualquier especie al autor de un delito, con conocimiento de esta circunstancia, por acuerdo posterior a la ejecución del citado delito. Por ocultar o favorecer el ocultamiento del responsable de un delito; por impedir que se averigüe, o no auxilie la investigación de los delitos o en la persecución de los delincuentes; no procure, por los medios lícitos que tenga a su alcance y sin riesgo para su persona, impedir la consumación de los delitos que se van a cometer o se están cometiendo. A quien altere, modifique o perturbe ilícitamente el lugar, huellas o vestigios del hecho delictivo.
- **Delitos electorales y en materia de Registro Nacional de Ciudadanos:** Votar sin cumplir los requisitos de la ley; votar más de una vez en una misma elección; hacer proselitismo el día de la jornada electoral al interior de las casillas; obstaculizar o interferir el desarrollo normal de las votaciones, escrutinio, cómputo y traslado de paquetes y documentos; votar con credencial que no sea del titular; introducción o sustracción de las urnas ilícitamente de una o más boletas electorales; ministros de culto que induzcan al electorado a votar a favor o en contra de un candidato o partido político, etcétera.

Como puede ver, las leyes contemplan sanciones a aquellos comportamientos que alteran la convivencia en sociedad, y aplican desde los más altos funcionarios y funcionarias hasta los comportamientos de las personas comunes.



Se agudiza la violencia en penales del país*

Los conflictos internos y brotes de violencia se han agudizado en las cárceles del país. Ayer le tocó turno a los centros de reclusión de Zacatecas y Sinaloa. En este último, un enfrentamiento a balazos entre internos de un penal del estado dejó un saldo de dos reos muertos y siete heridos, mientras que en Zacatecas un grupo de reclusos exigió el traslado de presuntos “zetas” a otra penitenciaría.

En Cieneguillas, Zacatecas, la tensión continúa en el penal varonil. Sin embargo, las autoridades estatales han declarado que se tiene todo bajo control y la presencia de los grupos antimotines será de manera preventiva para evitar que se registre de nueva cuenta algún disturbio en el Centro de Readaptación Social.



* Consultado en: http://www.noroeste.com.mx/publicaciones.php?id=418215&id_seccion=6 (abril de 2009).

Luego del motín registrado el domingo por la pugna entre dos grupos al interior del penal, se presume que uno está liderado por integrantes de la delincuencia organizada, la cual ha causado incertidumbre entre los familiares de los reos, principalmente del fuero común. Varios de ellos, desde temprana hora, se concentraron a las afueras del penal.

Algunos de los internos de este Cereso iniciaron la mañana de este lunes una protesta en demanda del traslado de presuntos “zetas” a otro penal. Alegaron que temen por su seguridad y que, además, los sicarios podrían tratar de hacerse del control de la población ayudados por otros reclusos, motivo por el que se hace necesario que los recluyan a otra prisión.

Mientras, familiares de los reclusos se mantienen vigilantes frente a la entrada principal del Cereso esperando que se les dé una explicación del porqué no se ha dado solución a las inconformidades. Unas cincuenta personas aseguraron que no se retirarán del lugar hasta que se les haga constar la seguridad de los internos.

Apenas la semana pasada, los internos del penal de Topo Chico, en Monterrey, Nuevo León, se amotinaron en protesta porque un grupo identificado con “Los Zetas” tenía el control de la cárcel y extorsionaba al resto de la población. El mes pasado, el penal de La Mesa, en Tijuana, Baja California, también tuvo una de sus peores crisis, a causa del autogobierno.



Lo que perdí y lo que gané

Francisco García Mendoza *

Cuando fui niño y joven nunca tuve la oportunidad de estudiar y luego, en el momento en que la tuve, para mí fue más importante trabajar y sobre todo, le di más importancia a los amigos y a la novia que a mi superación personal; pensaba: “al cabo no lo necesito, pues trabajo”.

Llegar a este Cereso fue algo que no esperaba, ¡qué experiencia tan dura! Porque yo me sentía preparado para cualquier cosa: en ese tiempo, a pesar de no saber leer y escribir yo era contratista, ganaba bien, tenía una familia. Pero era mentira, no estaba preparado para nada, sólo para sobrevivir, por no saber leer y escribir firmé unas declaraciones que nunca hice y que me retuvieron en este lugar por muchos años.

En mi celda me visitó un asesor de nombre Víctor y me invitó a estudiar. Yo le contesté que estaba loco, que a mi edad ya no era tan importante y me dijo: “Nunca desaproveches las oportunidades que la vida te da para superarte cada día.” Me quedé pensando; él tenía razón. En este lugar, solo, sin poder comunicarme con mi familia, sin saber cómo enviarles una carta para decirles dónde estaba, acepté, acepté estudiar. Tal vez le caí bien a Víctor porque comenzó a enseñarme cómo se unían las letras y formar palabras. Según él, era tanta mi hambre por aprender que en tres meses ya sabía “leer más o menos”. Presenté los primeros exámenes, y los pasé y así hasta terminar la primaria y la secundaria. Comencé a darme cuenta de que la preparación te abre el mundo del conocimiento.

* Asesor del Cereso núm.1 de Durango.

Porque no sólo aprendes a leer y escribir, sino también a darte cuenta y entender muchas situaciones que desaprovechaste por no saber hacerlo, también a tener un mejor razonamiento de la vida, pero sobre todo de tus actos personales.

En todo este tiempo nunca he tenido una sola visita, a veces me siento solo, cansado, harto de vivir, luego me pregunto qué voy a hacer afuera, sin familia, sin casa, pero me doy ánimos y sé que puedo demostrarme a mí y al mundo que no es vergonzoso preguntar cómo se escribe, en cambio sí lo es quedarse en la ignorancia. Yo quiero llegar a ser alguien un poco más importante, aun cuando sea la meta que llegue a alcanzar poco antes de morir.

No sé qué tendrá mi futuro, pero ahora, después de dos años y siete meses, estudio el quinto semestre del bachillerato. También soy asesor y ayudo a otros como yo a dejar atrás la ignorancia, porque sé que si se lucha por salir adelante se logra. ¡Claro que sí!





Voces de cambio

¡Yo tengo una profesión!

Yesenia Botello*

En mi vida han pasado muchas cosas muy difíciles y mis hermanos son drogadictos, igual que mi padre. Yo estoy pagando un delito que no cometí. Mi hermana fue quien lo cometió, pero por parecernos me agarraron a mí. Yo sé que Dios me tiene aquí con un propósito y pienso que es que mi familia cambie.

Sin embargo, le doy gracias a Dios por haberme traído a este lugar, ya que he podido estudiar. Afuera no lo pude hacer porque mi padre decía que si yo estudiaba iba a ser un gasto inútil, sólo por el hecho de ser mujer.

Lo que él nunca se imaginó fue que a pesar de no haber estudiado tengo un certificado de primaria que obtuve en la cárcel, además una profesión de embalsamadora profesional gracias a unos patrones que si creyeron en mí. Tampoco se imaginó que a pesar de ser mujer puedo realizar un trabajo que no cualquiera puede y tiene el valor de hacerlo pues es un trabajo donde convives 24 horas con muertos. Por eso, yo les digo a esas mujeres que han sido víctimas de la discriminación que no hay imposibles a pesar de ser mujeres; que luchen por sus sueños y busquen la manera de estudiar. ¡Échenle ganas! ¡Ánimo, amigas!



* Interna del Cereso núm. 1 de Durango.

La dignidad del trabajo

Jesús Rafael*

Como te puedes imaginar, ha sido difícil mi estancia en este lugar, tan raro y pesado de sobrellevar día tras día cuando realmente comprendes que la superación es personal y que quien está equivocado eres tú y nadie más.

Empiezas a sufrir y a pasar tragos amargos de la vida, pero al mismo tiempo a comprender que puedes ser mejor cada día que pasa y aprovechar cada una de las oportunidades que se presentan: por ejemplo aquí terminé mi escuela primaria y ahorita estoy aprovechando mi tiempo al máximo; además, curso una clase de inglés para obtener el mayor cambio de vida posible.

También trabajo vendiendo dulces para la tienda del Cereso, para otras personas puede parecer un trabajo muy humilde, pero para mí ha significado un cambio total; antes jamás me hubiera imaginado en esta labor, yo ganaba mucho dinero de otra manera, enfrentando el peligro y arriesgando mi vida. También aprendí a mantener limpia mi estancia. Al principio conseguía dinero para que lo hicieran otros por mí, ahora me sirve para salir de mi encierro mental y me ahorro un dinero que me sirve para otras necesidades.

Antes, mis pensamientos eran frustrantes: sólo pensaba en dañar a los demás, haciendo culpables o responsables de lo que me sucedía a los que me metieron a la cárcel, a mi padre que me metió a la vida de la delincuencia y me enseñó que la vida era “o me tumbas o te tumbo”, a los que no me permitieron estar junto a mi madre cuando murió: un momento tan duro en el que se me vinieron a la cabeza todos los consejos que me dio y entonces me dije que si ya no podía cambiar por ella iba a cambiar por mí.

* Interno del Cereso núm. 1 de Durango.

Hoy comienzo a descubrir una nueva vida, valorando todo lo que me rodea, a mi hija, y más aun mi propia vida. He comenzado a ver lo bello que es vivir como persona, y no como un animalito sin dirección alguna.



Definitivamente que sí...*

Nathan Swra Kouhen

Somos un grupo de empresarios que fue invitado a participar en los centros penitenciarios. Lo pudimos realizar con el apoyo de todos los integrantes del sistema gubernamental y, por supuesto, con los internos.

Nos encontramos con que un interno, que pasa todos los días de su vida en un centro, tiene actividades bastante limitadas, y, como dice el refrán, "El ocio es la madre de todos los vicios." ¿Y qué pasa cuando alguien está ocioso todo el día? Cae en la apatía, total pues se la vive todo el día contra él mismo.



Una persona que no genera ingresos se vuelve una carga para su familia, y ya se imaginan cómo se va poniendo esto, es un quebranto tremendo no sólo de la economía, sino de la estabilidad emocional y familiar. Imagínense a la señora que está afuera, que el marido ya no la mantiene, y ella tiene que hacerlo para sí misma y para los hijos e hijas, además de atender al esposo. Esto se vuelve tremendo.

* Versión adaptada de la ponencia presentada en el 1er. Foro "El Sistema Penitenciario Actual y Alternativas para el Cambio 2007", Gobierno del Distrito Federal, Subsecretaría de Sistema Penitenciario 5 de septiembre de 2007, en http://www.reclusorios.df.gob.mx/descargas/ponencia_miercoles.pdf.

Pensamos que la gente delinque porque es lo único que sabe hacer. Si yo soy lechero y sé sacar la leche a las vacas, pues eso sé realizar, no otra cosa. Además, el sentimiento de rechazo estando dentro es algo tremendo, porque las personas se saben repudiadas, lo mismo cuando salen. Imagínense, al estar en libertad va a pensar que no hay nada qué hacer, sólo más de lo mismo.

Entonces el puro hecho de ya no sentir el rechazo ya te causa un pensamiento de ya no reincidir en lo que hacías. Varios de los internos me dijeron: "Créame que lo que pensamos es qué hacer cuando salgamos. Estamos pensando en tener otras ofertas de trabajo, buscar algo que realmente nos dé lo que sabemos hacer."

¿Qué siguió? Ser constante. Mi padre siempre ha dicho: "Si alguien quiere ser exitoso, tiene que ser constante." Eso nos llevó a formar programas de capacitación especialmente diseñados para los centros. ¿Qué hicimos? Tuvimos que hacer un aporte de conocimientos, buenas técnicas de manufactura y buenas técnicas de conducta; y dar y adquirir los saberes básicos para poder trabajar en el sistema.

Primero que nada necesitábamos entrarle a la disciplina y a un horario donde hay que llegar todos los días a la misma hora y hacer la labor de siempre e insistir en lo mismo, y esto infundirlo entre los internos. Tuvimos que enseñarles a ser puntuales y constantes, a que se debe tener una higiene personal (hay gente que no lo sabe, nunca lo aprendió), a tener sus áreas limpias, en orden, a ser metódico en su trabajo, a cumplir una cuota de trabajo todos los días, a trabajar con calidad, a tener el cuidado con su equipo, a trabajar turnos completos, a no irse al baño cada tres minutos...

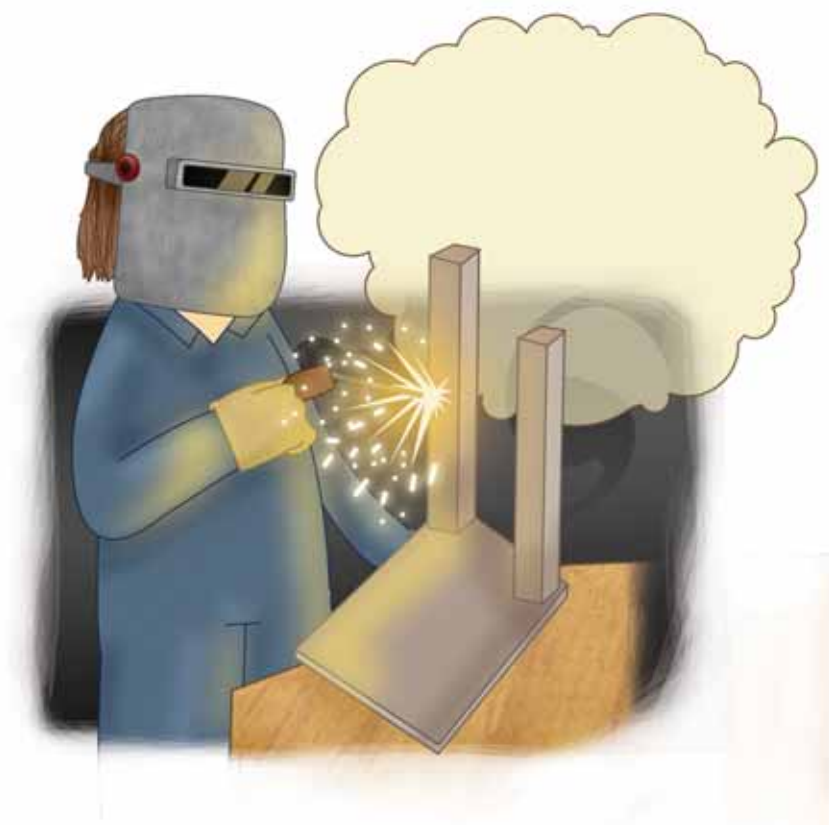
Cuando alguien está toda su vida ahí adentro, nunca toca una máquina o por lo menos había sido productivo. Cuando lo metes a producir es como si pasara de la Tierra a la Luna, se siente astronauta. "¿Y ahora de qué se trata?" "Ahora vas a producir, y no nada más vas a produ-

cir, también vas a ser productivo para tu familia.” Y eso para ellos era algo casi imposible; cuando te vuelves productivo tu actividad va a ser remunerada.

Preguntaban: “¿Voy a ganar?” “Sí, vas a ganar un sueldo.” Y los señores empezaron a entender que sí podían ser remunerados.

¿Qué es lo que da el trabajo? Pues el trabajo da optimismo, ¿no es cierto? El trabajo da una visión amplia hacia algo que puedes lograr de una manera digna. La disciplina rinde frutos, pues ven que cada semana reciben un sueldo que les devuelve la dignidad, y eso es lo que hemos hecho, tratar de devolverle su dignidad a la gente.

¿Qué pasa con aquella carga emocional de que hablábamos? Ya no está al 100 por ciento, empieza a disminuir, y en esa medida disminuye y cambia el ambiente adentro. La producción de recursos disminuye la carga económica de la familia, el recluso se empieza a reintegrar a la vida familiar, y eso es parte de la rehabilitación, reintegrarse poco a



poco. ¿Esto qué hace? Reconstituye la estabilidad familiar, ya no es aquel bulto, aquel fardo que tenemos que ir a ver cada semana o cada dos días, ya se mira de otro modo, en vez de ser un problema puede ser una solución. Ya se piensa como alguien capacitado y calificado, porque lo que estamos haciendo adentro, en realidad es capacitarlos.

Les voy a contar algo que me pasó hace como dos meses. Circulaba en mi carro en Ciudad Neza y alguien me toca en el auto en un alto. La verdad titubeé, pero había qué voltear por tanta insistencia. Bajo entonces un poco el vidrio y me dice:

—¿Se acuerda de mí?

Y le contesto:

—Pues como que sí y como que no —el sí era que sí, pero el no era que pues tenía miedo. Y él me dice:

—Yo estuve ahí en el taller hace seis meses, se tiene qué acordar de mí. ¡Ah!, sí, ya me acuerdo; pues es la persona que estaba trabajando con nosotros, salió libre.

—¿Y ahora, qué haces?

Trabaja en una fábrica de plásticos en Ciudad Neza, es trabajador calificado y uno de los 10 mejores empleados. Les voy a decir la verdad, se me salió una lágrima, no por ser hombre no se vale llorar; créanme que fue de lo más padre que he sentido. Acá este sentimiento pues ni con toda la lana del mundo se puede comprar, el haber hecho de alguien un señor productivo, es nuestra mayor gratificación. Eso es lo que estamos haciendo. Por tal motivo les digo sinceramente que a ellos se les puede recomendar a las empresas cuando salgan; definitivamente que sí.

* Testimonio recuperado por Margarita Álvarez, México, 2009.



Desde el desierto*

Recuerdo que me llamo Héctor, alguna vez tuve una familia con la que fui feliz, padres que me amaron y a los que amé, una esposa y dos hijos que eran mi retrato. Pero aquí donde estoy ya no puedo hablar, no puedo abrazarlos, no sé exactamente qué lugar es. Cómo llegué aquí, es lo que sí puedo contar.

Lo último que recuerdo es esa gran fiesta, en la que nos divertíamos con exceso de todo, de donde nos sacaron y luego... el miedo, los gritos y el tiro de gracia de aquellos que alguna vez se dijeron mis amigos, mis cómplices y que al final nos traicionaron por órdenes del Señor. Siempre fue así, la ley es “tu vida o la mía”.

El penúltimo capítulo de mi vida fue al lado de una mujer a la que no amé pero que nos fuimos muy útiles para conseguir dinero, lujos y una falsa apariencia de poder; tú sabes, pasándola al otro lado se consiguen muchos verdes. ¿Habrán sobrevivido ella y nuestro hijo?

¿Por qué no pude quedarme con mi esposa, la madre de mis dos hijos, mi novia de juventud, mi compañera incondicional? Aquella que dejó todo, que luchó contra todos para acompañarme cuando estuve en prisión por cargos de drogas. La que después de estar acostumbrada a una buena vida, se resignó a vivir en un cuarto húmedo que mis padres pagaban, comiendo lo que le alcanzaba para ella y mi hijo de tres años y el recién nacido. Todo para estar junto a mí cada día de visita, sin pedir nada a cambio, sólo tratando de mantener a nuestra familia unida, de salvar este barco que ya empezaba a hundirse.

¿Y mis padres y hermanos? Vendieron todo para tratar de sacarme de ese infierno que creían que no merecía.

* Testimonio recuperado por Margarita Álvarez, México, 2009.

Pasaron vergüenzas y malas caras, e hicieron lo posible por facilitarme la sobrevivencia, pero no fue suficiente para que recapacitara y dejara de pensar que era la mejor “universidad de la vida”.

¿Por qué teniendo todo lo que tuve llegué aquí? Fui brillante, “carismático”, decían mis novias, heredé la facilidad de mi padre para los negocios. Nunca tuve carencias, casi terminé una carrera profesional, tenía carros, dinero, techo, comida y diversión. ¿Por qué no me pude detener? ¿Por qué no vi que el brillo del dinero sólo era una ilusión?

Quizá no aprendí a ser humilde, a empezar desde abajo, a buscar por otro lado, a ser como tantos otros que prefieren vivir con poco pero con tranquilidad. Un plato de frijoles vale más que mil “amigos” y horas de mariachis y alcohol. Yo decidí lo contrario. Ahora sé que atrás no hay nada, sólo oscuridad y soledad.

Mi familia no sabe dónde quedé, han pasado once años y siguen esperando que regrese.



Y él aprendió a leer y a escribir*

Desde la cárcel de California City

En este lugar donde las cartas son el medio más importante de comunicación con el exterior, es decir, con la familia, Ramiro “las escribía” cada mes a su hija y esposa. Él no podía leer ni contestarlas. Juan, su compañero de celda, le hacía el favor de escribirlas, leérselas y contestarlas. Cuando lo invitaron a participar en el programa mevyt, Ramiro no dudó en tomarlo; fue un esfuerzo titánico el que hacía para poder aprender:

* Asesor del penal de California City.

“las letras no me entran” decía a Juan, pero en las noches repasaba las lecciones con él. Fueron meses de estudio, de batallar con sílabas, con letras. Poco a poco fue hilando palabras, escribiéndolas y leyéndolas. Primero escribía y leía palabras cortas; después, oraciones.

Luego de cuatro meses, Ramiro escribió su primera carta por sí solo, le pidió a Juan que la corrigiera y éste lo hizo, pero al estarla leyendo, sus ojos se llenaron de lágrimas y le dio un fuerte abrazo a Ramiro, a quien también las lágrimas le rodaron. El tutor y el alumno habían llegado a una de sus metas, y créanme, les cambió la vida.



La cárcel fue mi salvación*

Damián G.

Soy un alcohólico que fue abandonado a su suerte por sus padres. A los trece años me dejaron la responsabilidad de trabajar a fin de vestirme,

* Plenitud AA, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, núm. 156, año 30, marzo, 2008, México.

Derechos de autor, propiedad de Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., reimpreso con permiso.

calzarme y buscar el sustento para sobrevivir. Fui maltratado, golpeado y marginado en mi infancia.

Poco a poco se fue desintegrando mi familia, hasta que mis padres se separaron definitivamente, lo cual provocó que pronto anduviera en las calles con otros adolescentes, hijos de familias también desechas, cometiendo actos de vandalismo.

A los catorce años tuve mi primer contacto con el alcohol. Me gustó su efecto y continué bebiendo en mayores cantidades; hacerlo me producía valor, alegría, incluso me recordaba mis sufrimientos, haciéndome llorar. En pocas palabras, se convirtió en mi refugio; pero sin darme cuenta, también se transformó en el monstruo que guiaba mi vida, y se fue apoderando de mi voluntad. Cuando quise reaccionar, ya no era dueño de mí mismo. A los diecisiete años ya me quedaba tirado en las banquetas; era tanta mi obsesión por el alcohol que me olvidé de toda aspiración o ilusión en la vida. Para mí, todo había terminado.

Mis amigos tenían una pareja con la cual compartir sus alegrías y muchas cosas de la vida, pero, ¿quién podía fijarse en un borracho como éste que comparte la experiencia propia? Solamente una desesperada o desahuciada por la vida, como la que se cruzó por mi camino sin imaginarse el calvario que le esperaba a mi lado, pues lo único que yo buscaba era desquitarme del daño que mis padres me causaron, y en ella descargaba todo mi odio, rencor y resentimiento. Cada que llegaba borracho la golpeaba; esto se hizo muy frecuente, casi a diario, hasta que nos separamos.

Mi vida se volvió ingobernable en todos los aspectos. A causa del alto grado de alcoholismo me hice agresivo y altanero, buscando siempre quién me las pagara, no quién me las debía. Mi manera incontrolable de beber pronto me llevó a delinquir. Precisamente a los diecisiete años cometí mi primer robo; también a esa edad me obligaron a casarme; tenía pocos meses de haberme separado de la primera mujer y ya estaba en

un nuevo problema. Mi alcoholismo crecía y empeoraba cada día más, lo cual provocó que me separara de mi segunda esposa.

El tiempo continuaba su curso y lo único que aprendí en la vida fue cómo conseguir más alcohol. En síntesis: vivía para beber, me había convertido en un paria, un energúmeno despreciado por todo y por todos, inservible. Sin embargo, algo peor estaba por llegar, el complemento de mi desgracia: la droga.

Conocí la mariguana y, posteriormente, la cocaína, que definitivamente acabó con mis neuronas, arrastrándome al borde de la tumba.

Perdí todos mis valores. En mi carrera delictiva me estaba convirtiendo en un asesino a sueldo, relacionándome con toda clase de delincuentes,



a pesar de que ya tenía una nueva compañera con dos hermosos hijos que Dios nos había dado. Pronto empecé a ser detenido por la policía, pero tampoco pudieron frenarme.

El 23 de junio de 1996 fui arteralmente baleado. Los segundos y minutos se hacían eternos al sentir que la vida se me escapaba mientras esperaba a los socorristas para que me auxiliaran. Quién sabe cuánto tiempo transcurrió, pero acertó a pasar un hijo de Dios que me auxilió. Pronto me recogió una ambulancia y me trasladó al imss para que me atendieran urgentemente. Allí logré recuperarme de mis lesiones.

Postrado en mi cama lloré amargamente prometiéndole a Dios que si me salvaba la vida dejaría de tomar. Lo hice también por mis familiares, que lloraban con desesperación al ver lo difícil que era salvarme dado que había recibido nueve impactos de bala. Pero como todo borracho mentiroso que promete, ofrece y jamás cumple, pronto los decepcioné porque en menos de treinta días ya estaba bebiendo de nueva cuenta, y ahora con más desesperación. Once meses antes de esta amarga experiencia, también a consecuencia de mi manera incontrolable de beber, perdí a un gran amigo y compañero: fue asesinado a balazos por otros delincuentes.

Después de tanto vagar en la vida nunca pensé que la cárcel fuera mi salvación, pues por gracia de Dios tuve la fortuna de ser recluido en una prisión como ésta, recibiendo así la gran oportunidad de conocer un lugar de vida llamado Alcohólicos Anónimos. En éste descubrí que el alcoholismo no es un vicio, sino una enfermedad incurable, progresiva y mortal.

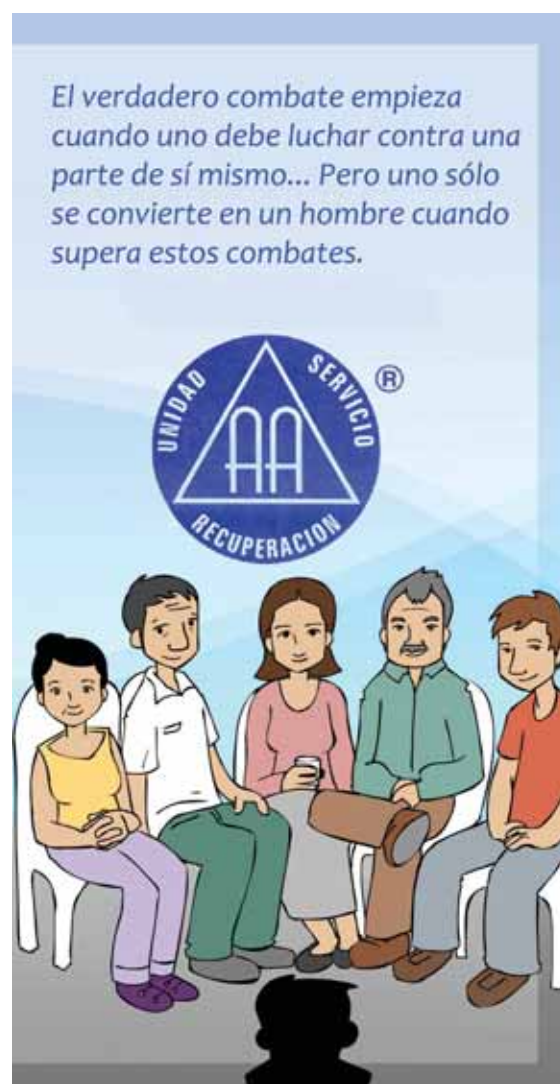
Hoy, por la gracia divina, mi vida ha cambiado a pesar de continuar recluido en este Cereso que ha sido mi cuna y que me ha visto nacer, crecer y desarrollarme. Aquí he encontrado la paz y la tranquilidad que sólo Dios me ofrece.

Los grupos de autoayuda

Existen en casi todo el país, incluso en las cárceles, y funcionan con base en reuniones donde se comparten experiencias y se apoyan entre sí las personas que tienen problemas para gobernar sus emociones y que, además, los mezclaron con el alcohol (Alcohólicos Anónimos) o con otras drogas (Narcóticos Anónimos).

Trabajan en forma colectiva y con atención personalizada de madrinas y padrinos, que realizan labores de acompañamiento y saben en qué consisten los problemas emocionales que hay detrás del consumo de cualquier droga.

No tienen costo; se sostienen con cooperación voluntaria, lo cual permite asistir con frecuencia y que no se interrumpa la atención. Además aquí se aprende una mejor forma de relacionarnos.



De amor y humor

Amor eterno*

Las horas escurren
como agua entre
mis manos, así es mi vida,
que, como flama, languidece
ante el flagelo del amor.

La vida tiene olor
a madera fresca,
a bosques de estrellas,
que como viajeras llevan
el sublime mensaje del amor.

Pablo Lizárraga Guzmán



Una

Una tarde
fría de otoño
vi a mi amor
conmigo reírse.

Una persona
muy especial
lloró por amor
y lo encontró.

Ever R. Guerrero "Sphinx"

* "Amor eterno", publicado en *El pensamiento del interno*, Cereso, Dirección de Prevención y Readaptación Social del Gobierno de Sinaloa, septiembre 2000, núm. 23, p. 27.

No sentimos lo mismo*

Diosa del Sol

Llegaste a casa por la noche, subiste a mi habitación para empezar esa danza alrededor de mi cuerpo, siempre escucho entre dormida tu susurro inconfundible, sé que estás sediento de mí.

Te molesta el atuendo que utilizo para dormir. No te permite explorarme como deseas. Te posas sobre mis muslos y provocas que mis caderas hagan un candente movimiento al ritmo del viento. ¿Qué pasa? Ya no escucho, sé que estás preparándote para una larga noche de pasión.

Subes por las montañas de mi cuerpo entre gruesas gotas de sudor. ¡Dios mío! ¡No me dejas dormir!

Pasaste rozando mis labios y algo te detuvo. El calor eleva la temperatura de mi sangre, y eso te prende.

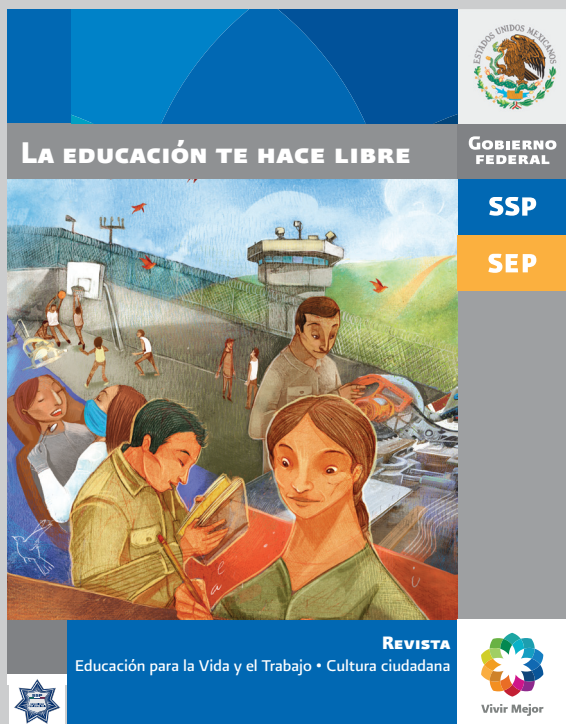
Te agrada el aroma que emana de mi cuello, te preparas para introducir esa parte tuya que separa mis tejidos y me hace emitir un grito ahogado. Al penetrarme provocas que una pequeña gota de sangre rueda por mi piel. ¡Es tanta tu sed, tanta tu hambre, que aún no estás satisfecho!

Pero sé que esta noche volverás y te esperaré. Sólo que para entonces te diré que... ¡me dejes dormir en paz, mosquito!

Hijo de tu mosquita madre.



* "No sentimos lo mismo", publicado en *Y ahora qué sigue...* Gaceta mensual, Patronato Morelos, año 1, núm. 5, julio, 2008, p. 10.



El dolor, la esperanza, el amor, la oportunidad; son tan sólo algunas de las emociones, sentimientos y deseos que se encuentran plasmados en los testimonios contenidos en esta revista. Probablemente usted se identifique con ellos y, sin poder evitarlo, decir: “Eso me pasó a mí” o “mi experiencia ha sido más dura”, o bien, “¿Por qué no? Si él o ella han aprovechado la oportunidad de estudiar o aprender un oficio, yo también puedo”.

También adquirirá información con respecto a Derechos y Obligaciones que los seres humanos adquirimos como integrantes de una sociedad; sobre grupos de auto ayuda para poder sanar su corazón o disminuir angustias; de la situación actual en las cárceles de México y pensamientos que invitan a la reflexión para reorientar su vida.

Esta revista en gran parte está conformada por testimonios de personas que, como usted, han perdido su libertad, pero no su deseo de superarse o darle un sentido a su vida.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA