



LA EDUCACIÓN TE HACE LIBRE

**GOBIERNO
FEDERAL**

SSP

SEP



LIBRO DEL ADULTO
Educación para la Vida y el Trabajo • Cultura ciudadana



Vivir Mejor





Índice

Presentación	4
Unidad 1. Hacia un cambio de vida	6
Tema 1. La reclusión: ¡Punto de partida!	8
Tema 2. Cambio de rumbo	28
Autoevaluación	53
Unidad 2. Los derechos y las normas garantizan la vida	58
Tema 1. Los derechos son nuestro derecho	60
Tema 2. Las normas son vida	91
Tema 3. Nuevas bases, nueva vida	113
Autoevaluación	155
Unidad 3. Las relaciones humanas	162
Tema 1. Las relaciones humanas	164
Tema 2. Lazos familiares	188
Autoevaluación	224
Unidad 4. La salud, base del bienestar	228
Tema 1. La salud física, base de nuestro bienestar	230
Tema 2. Nuestros estados de ánimo	248
Tema 3. La sexualidad no se encierra	277
Autoevaluación	332
Referencias bibliográficas	339

Presentación

En este módulo, usted tendrá la oportunidad de desarrollar nuevos puntos de vista, un conocimiento más amplio de sí mismo, de las personas con quienes se relaciona y del papel que tienen en la realidad social que viven.

Además, podrá adquirir herramientas que le ayudarán a enfrentar y resolver algunas situaciones personales, familiares, de salud, laborales, legales, etcétera.

Al tomar la decisión de cursar este módulo inicia el estudio acerca de la persona más importante que puede conocer: ¡usted!

Materiales de su paquete modular

- Libro del adulto
- Revista *Un camino sin adicciones*
- Revista
- Misión Carácter
- Cuadernillo *Después de la preliberación y la liberación, ¿qué sigue?*
- Autoevaluaciones

Solicite siempre a su asesor o asesora un diccionario para revisar las palabras que no comprenda; eso le permitirá mejorar su comprensión y expresión escrita. Por cierto, le comentamos que la mitad de este libro será escrito por usted.

*Leyendo el diccionario reconozco cómo todo
quedó dicho y nombrado.*

G. Celaya

A lo largo del módulo encontrará palabras resaltadas en color, cuyo significado podrá revisar en el diccionario que aparece al final de cada unidad.

¿Cómo se estudia en este módulo?

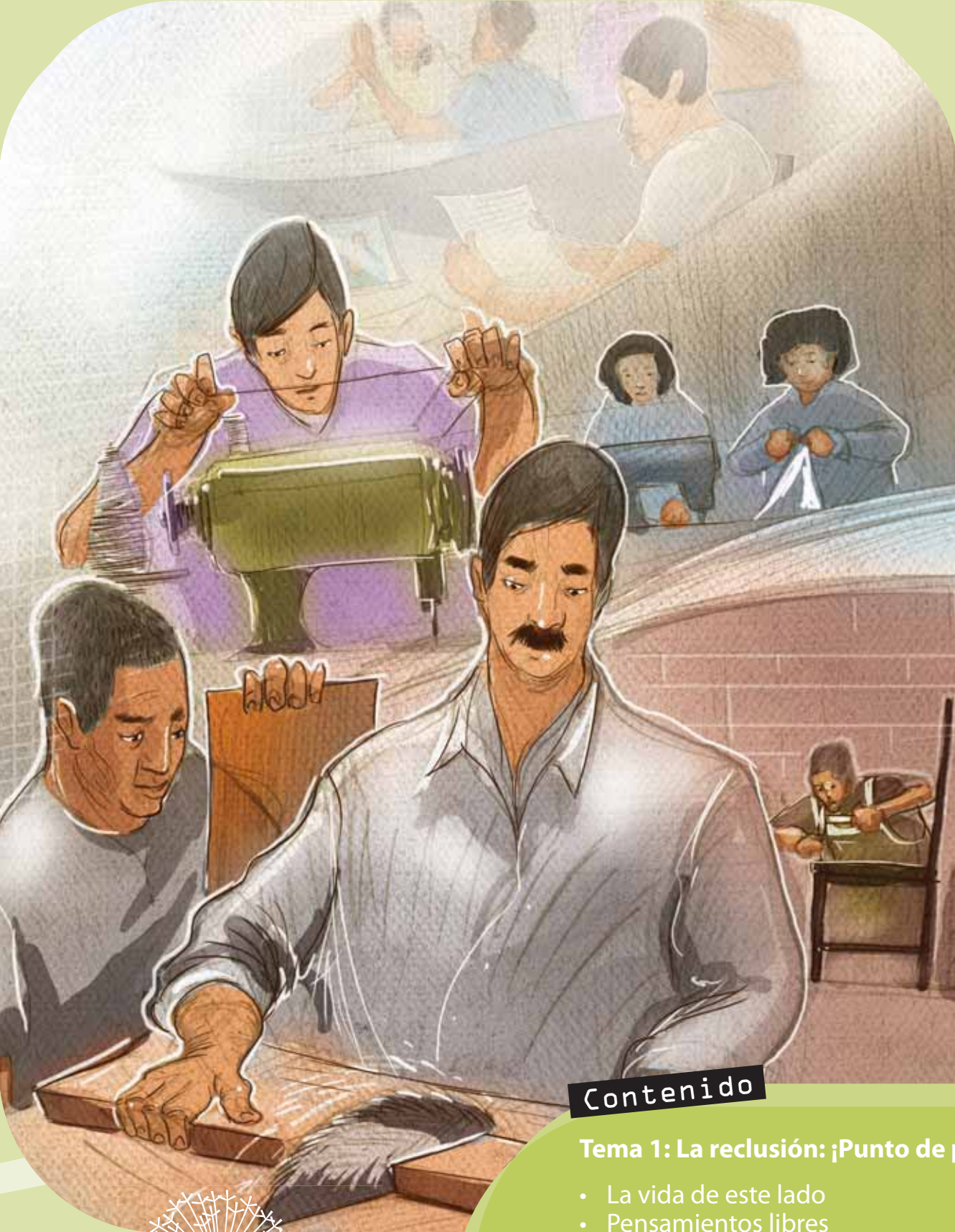
- Se trabaja con los saberes y experiencias que usted posee.
- Estos conocimientos serán la base principal a partir de la cual realizará un ejercicio de análisis, reflexión y comparación, con información de diversos temas que se incluyen en este material.
- Gran parte de este libro fue escrito por internas e internos que comparten sus puntos de vista y experiencias con usted.
- A lo largo del módulo también se ejercitará en la resolución de problemas y búsqueda de alternativas que puede aplicar para su vida en prisión y en libertad.
- Uno de los principales propósitos de este módulo es que su estudio favorezca que usted pueda continuar con sus estudios. **Recuerde que los límites los ponemos nosotros mismos.**

Unidad 1

Hacia un cambio de vida

Propósitos

- Abordar el tema de los sentimientos y las emociones presentes en la vivencia del encierro.
- Reconocer las alternativas que ofrece el medio penitenciario para proponerse, durante su estancia en prisión y para la vida en libertad, un proyecto de vida con base en fortalezas personales, familiares y sociales que usted tiene.



Contenido

Tema 1: La reclusión: ¡Punto de partida!

- La vida de este lado
- Pensamientos libres

Tema 2: Cambio de rumbo

- Un nuevo inicio
- El tiempo es oro

Autoevaluación





Tema 1

La reclusión: ¡Punto de partida!



Propósitos

- Reflexionar sobre lo que significa estar en la cárcel, la forma en que se vive el tiempo en el encierro, así como la oportunidad que representa para adquirir nuevos aprendizajes.

La vida de este lado

Se dice que cuando se llega a la cárcel, no se sabe qué sigue. Las personas se aferran a la idea de que en algún momento la familia, el abogado o las amistades logren evitar la reclusión, pero se va perdiendo esa esperanza cuando se oye cómo se cierran las rejas y se entra al mundo de la prisión.

¿Usted qué pensaba o sentía cuando llegó a la prisión?


Sentir y pensar es lo que más se hace en la cárcel; experimentamos todas las sensaciones: alegría, esperanza, miedo, enjío. Nuestro comportamiento ante los demás es una actuación: entre menos se muestren los verdaderos sentimientos, mejor.

Las reacciones ante lo que vivimos pueden ser de bienestar o malestar, y manifestarse físicamente e involucrar afectos; también pueden ser más o menos profundas y de diferente duración. En este libro a todas las reacciones relacionadas con lo que pensamos y sentimos hacia alguna persona o situación les damos el nombre de **sentimientos**.



Actividad

Emociones y sentimientos

De los siguientes sentimientos, marque con  los que son más frecuentes en la cárcel.

Con una línea, relacione la palabra y el rostro que correspondan al mismo sentimiento.

Escriba otros sentimientos que ha experimentado.



Alegría



Aburrimiento



Tristeza



Amor



Miedo



Celos



Enojo



Venganza



Vergüenza



Rencor



Otros:



Otros:

Actividad

La igualdad de la experiencia

Lea cómo cuentan Gabriela y Venustiano lo que han sentido durante su estancia en prisión y conteste las preguntas.

En ese momento actúas más por **inercia**, por obligación, por obediencia, por miedo, que por voluntad. Te asustan; ljos de ir serena a tu caso, te sientes igual o más nerviosa que el día que te aprehendieron; te llevan a lo que llaman “control de íntima” a efectuarte una revisión **exhaustiva** de pies a cabeza; te asignan una custodia para que te conduzca hacia los túneles (...). Esa **travesía** es espantosa, **tétrica**, tal pareciera que fueras a asistir a tu propio funeral o a escoger tu tumba. Desde que empiezas a bajar las escaleras se siente un frío que penetra hasta los huesos, como si estuvieras entrando a una cámara de congelación; huele horrible, huele a orines, a humedad, y poco a poco la oscuridad domina el túnel (...)

Gabriela



Diccionario

Escriba las vocales que faltan y descubra el significado.

• **Inercia**: F__lt__ d__ __ct__v__d__d • **Tétrica**: Tr__st__, s__mbrí__.

Describe los sentimientos de Gabriela:

¿En qué se parece su experiencia a la de Gabriela?



Pues una experiencia muy, ¿cómo le podría decir?, muy fea, muy espantosa, ¿no? De entrada llegar en la tarde, que te traten como cualquiera, o sea, todavía no sabían si uno era culpable o no de lo que te estaban acusando y ya te estaban tratando mal [...] los custodios, los mismos civiles que trabajan ahí en las mesas, todos, o sea, la gente que está muy allegada a los custodios, los llamados monstruos de aquí, queriéndote ver la cara, quitarte la ropa que traes, pidiéndote dinero [...]²

Venustiano

Describe los sentimientos de Venustiano:

¿Qué molesta a Venustiano?

¿Los hombres y las mujeres sienten lo mismo al vivir en la cárcel?

Sí



No



¿Qué diferencias encuentra en la forma en que viven la cárcel los hombres, por un lado, y las mujeres, por el otro?

Describe los sentimientos más frecuentes que ha tenido en prisión.

El primer impacto es aterrizar en una vida donde los compañeros permanentes son la desconfianza y la inseguridad, en un ambiente lleno de sorpresas. El ingreso a la prisión es el fin de una vida anterior y el comienzo de una nueva, en muchos casos totalmente diferente de la que conocíamos.

De las siguientes situaciones marque con  las que considere que se viven difíciles en prisión:

- ☐ Ubicarse en un lugar extraño.
- ☐ Adaptarse a las reglas del juego de personas desconocidas.
- ☐ Vivir encerrado(a).
- ☐ La rutina diaria.

- Situaciones de violencia y lucha por la sobrevivencia.
- Realizar nuevas actividades y aprender costumbres diferentes.
- Evitar la tentación de la droga.

¿Por qué considera que lo marcado es lo más difícil de vivir?

¿Qué depende de usted?

¿Qué no está en sus manos resolver?

Vivir en prisión significa haber perdido gran parte de la libertad que gozamos los seres humanos desde que nacemos para movernos en diversos espacios, relacionarnos y tomar decisiones, y donde se valora la libertad perdida.



Para usted, ¿qué significa la libertad?

¿Qué perdió junto con su libertad?

¿Qué ha podido conservar a pesar de la pérdida de su libertad?

Todos los seres humanos, a lo largo de nuestra vida, nos vemos expuestos a superar y resolver conflictos, situaciones de dolor, carencias de algún tipo y pérdidas materiales y afectivas, que requieren de toda nuestra capacidad.

A la capacidad de enfrentar experiencias difíciles y superarlas en forma positiva se le llama **resiliencia**, y a quienes la desarrollan se les conoce como **personas resilientes**. **Resiliencia** se puede entender como sinónimo de resistencia.

¿Qué otro nombre le daría a las personas que se sobreponen a experiencias difíciles?

Comente a su asesor o asesora si es posible que realice esta actividad con otros compañeros.



Actividad

¿De qué está hecha la fortaleza?

Lea el siguiente testimonio y conteste las preguntas.

Víctor Emil Frankl nació en Viena, Austria, el 26 de marzo de 1905 y vivió la Primera Guerra Mundial (1914-1918) y la Segunda Guerra Mundial (1939-1947). La primera originó que creciera en una situación económica muy difícil, mientras que durante la segunda fue separado de su familia y todos sus integrantes fueron llevados a diferentes campos de concentración alemanes. En el que estuvo se propuso ejercer su profesión de médico. Vivió dos años y seis meses como prisionero con carencias de todo tipo.

Se alimentaba con una porción de algo parecido a un caldo y un pedazo de pan, y trabajaba jornadas agotadoras en climas extremadamente fríos. Frankl comentó, al terminar la guerra, que lo que le permitió luchar por sobrevivir fue el amor que sentía por su familia y esposa, además de la espera ansiosa de ver nuevamente un atardecer en el bosque.

En los momentos que tenía libres cantaba o recordaba obras de arte; su sentido del humor le permitía sonreír con sus compañeros

cuando suspendían el trabajo para refugiarse de los bombardeos aéreos.

Después de haber sido rescatado se convenció de tener una misión que cumplir y escribió el libro *El hombre en busca de sentido*, considerado uno de los 10 que han cambiado el curso de la humanidad.

Murió en Viena en 1997, a los 92 años, y siempre consideró que mientras existiera vida y voluntad, habría esperanza.



Matrices de libertad, 2004, Laura Patricia Flores Medina, "La luz del corazón".

Describe las circunstancias más difíciles que, según usted, vivió Víctor Frankl.

¿De dónde tomó fuerzas para sobrevivir en estas condiciones?

¿En qué ocupaba su tiempo cuando estuvo en prisión?



Actividad

Palabras de aliento

Elija una frase de la biografía de Víctor Frankl y elabore una tarjeta que puede obsequiar a alguien a quien aprecie mucho o utilizarla para colocarla donde usted vive.

También puede crear sus propias frases o utilizar las siguientes:

La gloria no consiste en no fracasar nunca, sino en alzarse cada vez que caes.

Proverbio chino

El optimista ve una oportunidad en cada calamidad; el pesimista, una calamidad en cada oportunidad.

Winston Churchill, político inglés

Escriba a continuación la frase que eligió:

Conforme pasan los días se va sintiendo el peso del tiempo, de los años que quedan por delante, la opresión del encierro, y puede empezar la desesperación, dando lugar a lo que comúnmente se conoce como *carcelazo*. Es una experiencia tan dura que quien no la sabe tolerar se puede meter en problemas, aunque también hay quienes desde el principio se ponen como meta no morir en el intento.



Actividad

La prueba del tiempo

Lea en su Revista el relato “Mi diario”, escrito por Alexa, y después conteste las preguntas:

¿Qué perdió Alexa cuando llegó a la prisión?

¿Qué hacía sufrir a Alexa en la cárcel?

¿Qué hizo para mejorar su vida como interna?

¿Qué actos empeoraron su vida en prisión?

¿Qué consecuencias tuvo para Alexa el perder el control de sus actos?

¿Qué sigue teniendo de bueno la vida de Alexa?

Y a usted, ¿qué le ayuda a sobrellevar lo mejor posible la vida en prisión?

¿Qué es lo que no le ayuda?

¿Qué tuvo que aprender para sobrevivir en la cárcel?



Matices de libertad, 2004, Bibiana Concepción Escalante Canul, "Ilusión de libertad a través del tiempo".

Cuando se experimenta un conflicto puede relacionarse con un sitio o ambiente en especial, por eso es importante identificar aquellos lugares, personas o circunstancias que producen preocupación y sentimientos negativos.

- Piense en alguien o en algo que le produce inquietud, así como el lugar que aumenta esta preocupación.
- Ahora piense en los sitios y situaciones en los que no se produce el malestar o problema.
- Evite los espacios en los que sienta esta situación de malestar.

¿Cómo es el lugar que le ocasiona incomodidad?

¿Cómo es el lugar en el que siente bienestar?



Para reflexionar

Analizarnos y conocer cómo actuamos y de qué manera se conducen los demás nos permite identificar comportamientos que hacen menos difícil la vida en prisión.

Pensamientos libres

La cárcel encierra los cuerpos en espacios limitados, lo cual altera la salud física y emocional de las personas y las separa de sus ambientes conocidos. Pero en este "mundo" son libres los pensamientos, afectos, sentimientos y, sobre todo, la fantasía que permite echar a volar nuestra imaginación a cualquier lugar.

Lea los pensamientos de Miguel Carbajal, relatados en forma de poema.

Yesenia, hija mía, me preguntarás qué hago con mi tiempo lo ocupo para hacerles pensamientos y versos pensando en tenerlos conmigo para sentir sus besos esperando con ansias el momento.³



Y Miguel, ¿cómo hace más soportable o llevadero el tiempo?

¿A quién dedica sus pensamientos?

¿Qué hace usted para que su imaginación lo lleve fuera de prisión?

Utilice la siguiente técnica para recordar momentos de su vida.

- Identifique el mejor recuerdo de su vida.
- Cierre los ojos y dibuje en su mente una y otra vez este recuerdo.
- Reconozca los sentimientos positivos que le provoca.
- Use este recuerdo en los momentos en que más le moleste el encierro.

Practique esta técnica y después escriba qué le pareció:

Los mayores tesoros de nuestra vida están en nuestra mente y nuestra imaginación, por eso alguien decía que se puede encerrar el cuerpo, pero nunca el espíritu.



Para reflexionar

¿Sabía usted que, en nuestro país, de cada 10 personas que salen de prisión tres regresan por nuevos delitos, aun en aquellos casos en que reciben algún tipo de apoyo económico?

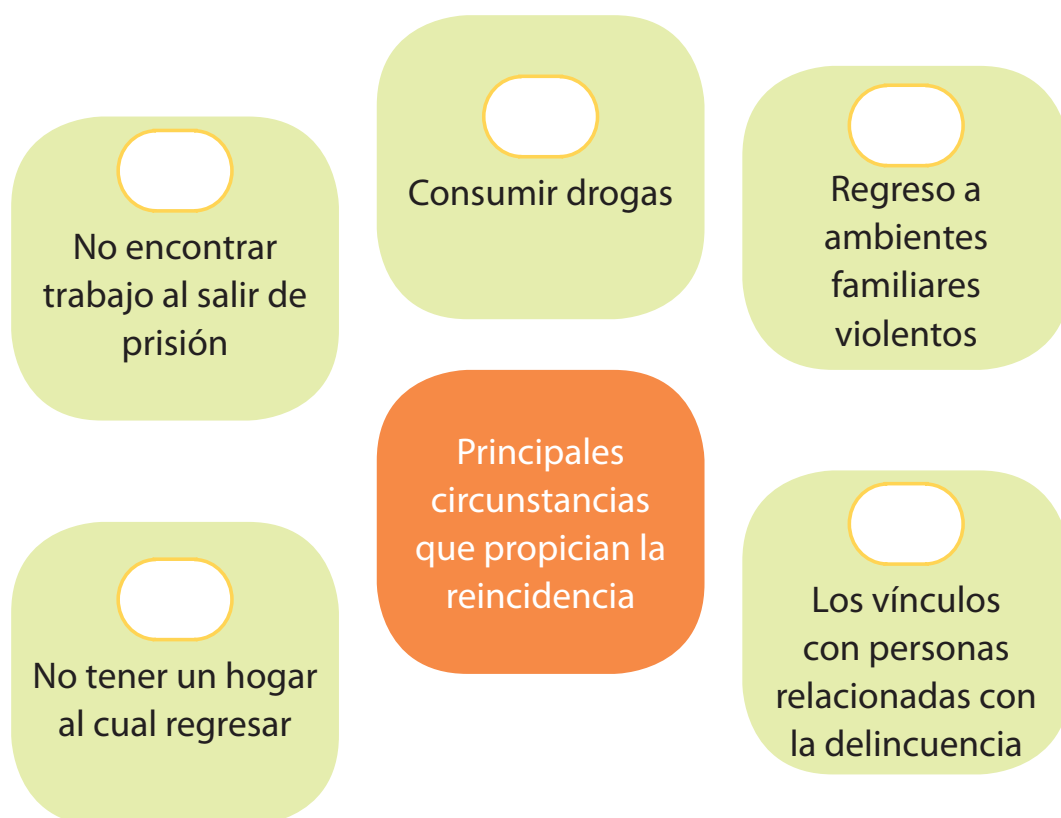
¿Por qué tantas personas regresan a prisión?

Evidencia de desempeño

Actividad

Obstáculos a la libertad

Numere del 1 al 5 las situaciones que propician la reincidencia, de acuerdo con la importancia que tengan para usted.



¿Qué se puede hacer para evitar los siguientes riesgos al salir de la cárcel?

No tener un hogar al cual regresar.

No encontrar trabajo al salir de prisión.

Regresar a una vida familiar con violencia.

Relaciones con personas ligadas a la delincuencia.

Consumir drogas.

En su caso, ¿qué haría para evitar regresar a prisión?

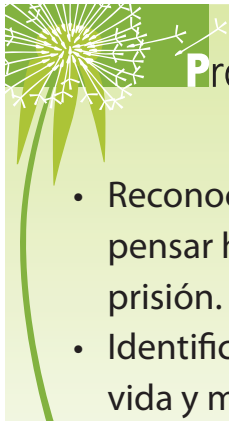


Para reflexionar

Vivir en prisión es una experiencia que pone a prueba nuestra capacidad para ser libres.

Tema 2

Cambio de rumbo



Propósitos

- Reconocer los anhelos e ilusiones que pueden servir para pensar hacia dónde se quiere orientar la vida desde la prisión.
- Identificar oportunidades para impulsar un proyecto de vida y mejorar la calidad de vida dentro y fuera de prisión.

Un nuevo inicio

Aunque la cárcel es un lugar en el que puede resultar muy difícil pensar en el futuro, también es donde las decisiones que se tomen pueden reorientar la vida en varias direcciones.

A usted, ¿qué motivos le animan a cuidar su vida y su persona?



Actividad

Los caminos de la cárcel

Lea en su Revista el artículo “Lo que Zenaído ve ahora”.

Escriba o dibuje los caminos que siguieron en la cárcel los personajes.

Zenaído	
El Flan	

¿Qué rumbo puede tomar la vida dentro de la prisión?

¿Cómo podía haber cuidado su vida el Flan?

¿Cómo aprenden las personas a vivir en el riesgo?

Usted, ¿qué camino ha decidido tomar en su vida?

Para algunas personas recluidas, el cariño a su familia es lo que les permite tener fuerza para cuidarse. Aprenden a valorar más a sus hijos e hijas; aunque también hay quienes han sido abandonados, pero de todos modos el recuerdo es su fuente de vida.



Actividad

Actividad: Los sueños de José

Analice el siguiente caso y después conteste las preguntas.

En un curso de autoestima que tomó José, el asesor le preguntó cuál consideraba que podría ser un proyecto importante en su vida, algo que anhelara mucho.

José comentó que es subir con su hija al Popocatepetl cuando él salga de prisión, dentro de 10 años. La pequeña ahora tiene apenas dos años y quiere compartir con ella una de las experiencias que él recuerda con más gusto.

También platicó que para llevar a cabo su proyecto iba a cuidar su alimentación y su salud, porque engordó en los últimos tiempos. Además, iba a realizar dibujos para compartir el sueño con su hija desde ahora y, sobre todo, se iba a cuidar mucho para salir de la cárcel.⁴



¿Qué opina del proyecto de José?

¿Qué mejora en la vida de José con estas ilusiones?

¿Qué puede ocurrir si no empieza a trabajar para realizar sus sueños?

En prisión se ven casos en que las personas no tienen a nadie y otros cuyas condenas son tan largas que ven difícil volver a salir en libertad. Estas personas resultan admirables, porque sacan fuerzas de su voluntad y su gusto por vivir.

¿Qué sueños o anhelos pueden tener quienes llevan condenas muy largas?

Actividad

Para toda la vida

Lea el siguiente caso y responda las preguntas.

Doña Amalia ha pasado sus últimos años en prisión. Actualmente padece una enfermedad incurable, por lo que ha regresado a estar con su familia los últimos meses que le quedan de vida.

Su ilusión en los últimos tiempos fue vender un cuadro que pintó en la prisión. Intentó venderlo porque deseaba darle ese dinero a su familia, pero nunca lo logró. Sin embargo, para sus seres queridos el que regresara con ellos les ha proporcionado mucha felicidad, y ese cuadro se ha vuelto su herencia y el recuerdo que tendrán del amor que tuvo por ellos.⁵



¿Qué ganó doña Amalia al haber pintado su cuadro?

¿Qué valor tuvo ese cuadro para su familia?

¿Por cuáles sueños, anhelos o ilusiones trabaja usted?

Escriba sueños e ilusiones realizables y otros que no lo sean:

Ilusiones realizables	Ilusiones no realizables

¿Qué tanto ayuda o perjudica soñar o imaginar cosas imposibles?

Nuestras ilusiones pueden volverse realidad, pero hay que tomar en cuenta:

- Que sean humanamente posibles.
- Buscar cómo llevarlas a cabo.
- Trabajar poco a poco en su realización.



Para reflexionar

Las ilusiones sirven para mantener la esperanza y hasta para dejar nuestro “granito de arena” en esta vida.

El tiempo es oro

En prisión el tiempo es como un espejo, regresa lo que le dan. Si se realizan cosas interesantes o se mantiene ocupado, se vuelve ligero, pero si no es así, se torna pesado y puede afectar el estado de ánimo.



Actividad

La velocidad del tiempo

Lea algunas reflexiones de Ever Rigoberto Guerrero Alvarado,⁶ quien relata una forma de vivir el tiempo en su poema “Otra”:

Otra vez
Volví a llorar
Ahora fue de felicidad
Ya que volví a recordar
que no sólo es el presente
lo que la vida nos da,
también cuenta el pasado
y lo que no podemos cambiar [...]

¿Por qué llora Ever cuando piensa en el pasado?

Continuemos con el poema de Ever:

[...] también el futuro aún no escrito
que queramos crear,
y si en algo hemos fallado
poderlo mejorar.

¿Qué futuro cree que puede construir desde su encierro?

Aun en las condiciones de encierro se pueden encontrar alternativas que sirvan para conservar o hacer realidad algunas ilusiones. Reconocer y saber utilizar estas oportunidades es una capacidad o habilidad que se debe desarrollar; nadie nace sabiendo.

Actividad

Un proyecto de vida en reclusión

Analice los siguientes casos y luego dé respuesta a las preguntas planteadas.

Fernando

Llegó al tutelar de menores acusado de robo. Sus padres eran alcohólicos y él era el sustento de ellos y de sus dos hermanos. Aunque deseaba continuar estudiando, su situación familiar se lo impedía y no aceptaba la ayuda de nadie; pero en el tutelar encontró una maestra que lo escuchó y orientó para identificar su sueño: estudiar una carrera.

Cuando salió del tutelar, Fernando aceptó la ayuda de su tía para que le auxiliara en el cuidado de sus hermanos, pidió apoyo para tratar el alcoholismo de sus padres e ingresó al sistema abierto con el fin de terminar el bachillerato que había empezado en prisión. También consiguió un trabajo con menos horas para tener tiempo de asistir a sus asesorías y poder estudiar. Con el paso del tiempo, no sin algunos problemas, consiguió titularse de Ingeniero Mecánico.⁷



Escriba los obstáculos que resolvió Fernando	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Pasos que siguió para lograr sus metas	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Logros de Fernando	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Renata y Santiago

Se casaron y tuvieron tres hijos. Cuando el menor tenía ocho años, Santiago fue a dar a la cárcel. Al principio el mundo se les vino encima, pero decidieron que juntos iban a pensar cómo resolver sus problemas. Santiago trabajó en la prisión lavando ropa y Renata empezó a vender antojitos mexicanos con ayuda de sus hijos cuando regresaban de su escuela, en la puerta de la casa que rentaba.

Para Renata el inicio del negocio fue difícil, ya que hacía lentamente sus cuentas, pero uno de sus clientes le obsequió un libro de Matemáticas. Como sabía leer poco, su hijo mayor le ayudó a estudiar. Santiago, al ver su ejemplo, terminó la primaria y empezó la secundaria en la prisión. Poco a poco la vida de ambos mejoró y pudieron instalar una pequeña fonda.



Obstáculos que resolvieron Renata y Santiago	<hr/> <hr/> <hr/>
Pasos que siguieron para resolver sus problemas	<hr/> <hr/> <hr/>
Logros de Renata y Fernando	<hr/> <hr/> <hr/>

Trabajar para vivir mejor dentro de la prisión permite, entre otras cosas:

- Tener energía y fuerzas para tolerar los retos diarios.
- Mejorar las emociones y los sentimientos.
- Relacionarse de mejor manera con las demás personas.
- Mejorar la propia valoración o autoestima.

Describa un trabajo que a usted le haya dado algún beneficio en su vida actual.

Mencione los beneficios que le ha proporcionado.

Evidencia de desempeño

Revise la forma en que utiliza su tiempo; para ello, registre las actividades que realizó la última semana, día a día. Vaya siguiendo el ejemplo de Roberta:



Actividad

Nuestro tiempo en números

Semana de Roberta

Día	Actividades
Lunes	Tejo 😊 Hago comida 😊 Lavo 😞
Martes	Tejo 😊 Hago limpieza 😊
Miércoles	Tejo 😊 Hago comida 😊 Lavo 😞

Semana suya

Día	Actividades
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Jueves	Bajo con mi esposo y mi familia 😊	Jueves	
Viernes	Hago limpieza 😊 Lavo 😊	Viernes	
Sábado	Bajo a la visita conyugal 😊	Sábado	
Domingo	La paso con mi familia 😊	Domingo	

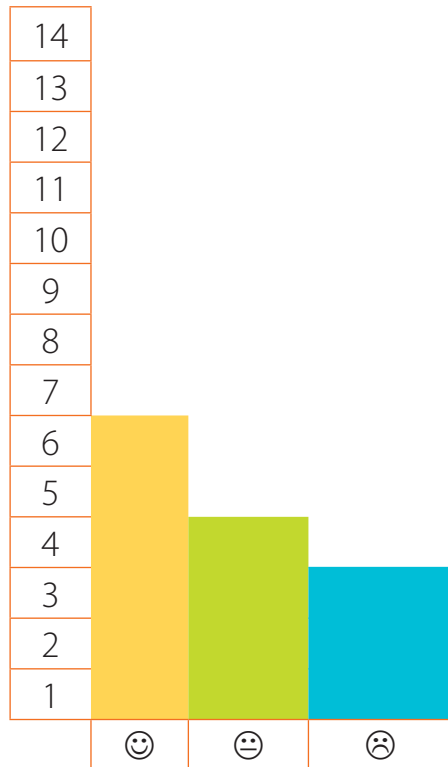
Cuente y anote las actividades realizadas.

Actividades de Roberta		Actividades de usted	
😊 : Agradables	<u>6</u>	😊 : Agradables	—
😊 : Aburridas o desagradables	<u>4</u>	😊 : Aburridas o desagradables	—
😞 : Obligatorias	<u>3</u>	😞 : Obligatorias	—

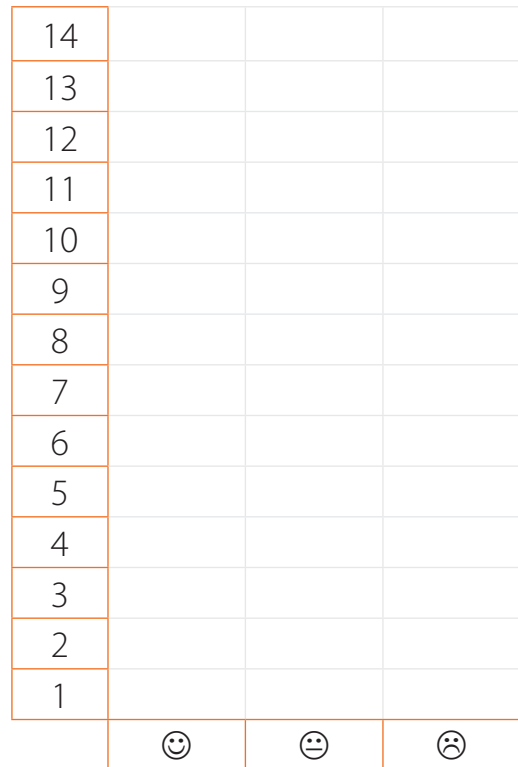
Con esta información realice una gráfica, es decir, una escala numérica para representar los resultados.

Para ello ilumine de diferente color cada columna, de la tabla de la siguiente página, hasta el número que obtuvo en los resultados de las actividades realizadas y registradas anteriormente.

Gráfica de Roberta



Gráfica de usted



¿Qué puede hacer para incrementar sus actividades agradables?

¿Qué actividades no agradables puede eliminar o llevar a cabo con menos frecuencia?

En todas las prisiones de México se tiene la obligación de promover alternativas para las personas internas, pues así lo establece la Constitución.⁸



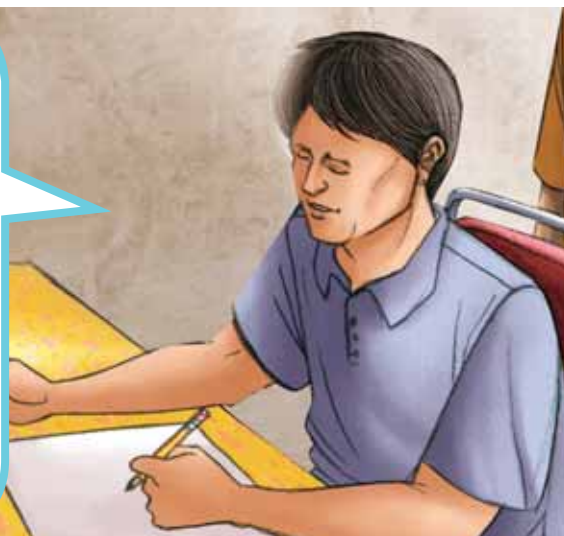
Para reflexionar

El sistema penitenciario se organizará sobre la base del trabajo, la capacitación para el mismo, la educación, la salud y el deporte como medios para lograr la reinserción del sentenciado a la sociedad y procurar que no vuelva a delinquir.

Artículo 18 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Analice la opinión que tiene David⁹ sobre las oportunidades en el sistema penitenciario:

Esto es como un basurero donde vamos a encontrar objetos que no sirven, pero también cosas útiles, las cuales debemos tomar y conservar. Absorbamos lo bueno de este lugar y desechemos lo malo, hagamos una limpieza mental; sí creo que existe la readaptación, sólo debemos estar seguros de que así lo queremos.



En la prisión en donde está, ¿qué oportunidades existen?

¿Existen oportunidades para superarse o no donde usted vive?

Aunque la cárcel es un castigo muy fuerte para muchos hombres y mujeres, también se vuelve un lugar donde se encuentran o aceptan oportunidades que no pudieron tomarse afuera, como estudiar o aprender un oficio; algunas personas incluso se convierten en actores, escritores, profesionistas o artesanos.

Lea en su Revista la lectura “Cambio de rumbo” y después conteste las preguntas.

¿Cómo cambió la vida de Suzzie en prisión?

¿Hacia dónde la puede llevar este cambio?

¿Qué le ofreció a Felipe la reclusión para su superación personal?



¿Qué posibilidades le abrió a Felipe lo que aprendió en la cárcel?

¿Qué beneficios le ha traído a Teresa haber podido estudiar en la cárcel?

¿Qué puede aprender el hijo de Teresa de los logros de su madre?



¿Qué impulso le da a la vida de Juan tratar de escribir un libro?

¿De qué manera le ayuda su larga condena a desarrollar su capacidad para escribir?


¿Cómo pueden fortalecer las capacidades desarrolladas en la cárcel?

¿Qué puede pasar si no continúan preparándose?

¿Cómo pueden seguir con su preparación?



Encontrar y aprovechar oportunidades en cualquier lugar y momento de la vida no depende de la buena suerte o de los demás; obedece principalmente a la capacidad que desarrollemos para fijarnos metas y de buscar la forma de realizarlas con el mayor éxito posible.

Marque con  las capacidades o recursos que le puedan servir para pensar en realizar nuevos proyectos. También escriba otros que considere importantes para usted.

esfuerzo	motivación	alegría	familia
tolerancia	valores	cansancio	sueño
juego	pasividad	ansiedad	fortaleza
agresividad	virtud	búsqueda	salud
respeto	metas	reencuentro	tiempo libre
soledad	reflexión	emociones	decisión
pesimismo	depresión	derrota	pareja
afecto	amor a sí mismo	cambio	hijos
estudios	temor	anhelo	estancamiento
trabajo	planes	información	dinero
amistad	sociedad	éxito	espera

¿Cómo considera que será su vida si logra cumplir algunos de sus proyectos?

¿De qué manera puede mejorar su vida actual teniendo proyectos en mente?

Conforme lleve a cabo sus planes, van a convertirse en gran parte del futuro que construirá.

Para empezar, piense que puede proponerse como meta, porque este proyecto será su punto de partida; también empiece a identificar cómo puede trabajar para conseguir sus propósitos.

¿Qué se va a proponer como meta?		
<ul style="list-style-type: none">• Mejorar su salud.• Mejorar sus relaciones y convivencia en la prisión.	<ul style="list-style-type: none">• Aprovechar más el tiempo con su familia.• Disfrutar más de su tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none">• Buscar más trabajo.• Estudiar.

¿Qué conocimientos o habilidades le ayudarían a lograr esta meta?

(Por ejemplo, revisar su estado de salud, mejorar su forma de comunicación, realizar trámites para estudiar, etcétera).

¿Qué actividades y recursos le pueden ayudar en sus planes?

¿A qué otra institución o persona puede pedir apoyo?

Para descansar...

Identifique en la sopa de letras algunas oportunidades que han encontrado las personas en la cárcel.

A	S	D	F	G	H	T	I	L	M	N	O
Q	W	E	C	E	R	R	T	M	Y	U	I
E	S	C	U	E	L	A	J	O	K	L	Ñ
Z	X	C	L	V	B	B	N	T	N	M	Q
Q	A	R	T	E	S	A	N	I	A	S	W
E	R	T	U	Y	U	J	I	V	O	P	A
S	D	F	R	G	H	O	J	A	K	L	Ñ
C	A	P	A	C	I	T	A	C	I	O	N
Z	X	C	V	B	N	M	Q	I	W	E	R
Q	A	Z	E	D	C	T	G	O	B	Y	H
Z	A	Q	X	S	W	C	D	N	C	D	E

Solución al final de la Unidad 1



Para reflexionar

Nuestros proyectos e ilusiones son importantes para nuestra vida, y en nuestras manos está luchar por ellos.


Diccionario

- Exhaustivo.** Acción o momento que agota por completo.
- Fortaleza.** Defensa natural que tiene un lugar o puesto por su misma situación. // Fuerza, vigor.
- Inercia.** Falta de voluntad para hacer o decir algo, desidia.
- Motivación.** Estado de ánimo que favorece realizar alguna actividad.
- Pasividad.** Se dice de quien deja obrar a los demás, sin hacer por sí cosa alguna, o tomar la iniciativa.
- Tétrico.** Triste; excesivamente serio, grave y melancólico.
- Tolerancia.** Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.
- Travesía.** Camino cruzado entre otros dos. // Callejuela que atraviesa entre calles principales.
- Virtud.** Actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos. // Fuerza, vigor o valor.

Autoevaluación

Unidad 1. Hacia un cambio de vida

Esta autoevaluación no es un examen para aprobar o reprobar, sino un ejercicio que le ayudará a identificar lo que ha aprendido, a reconocer sus dudas y, si es necesario, a revisar de nuevo algunos de los temas, con el apoyo de su asesor.

Instrucciones: Marque con  la opción que considere correcta o escriba su respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudió en los temas de esta unidad.

1. De las siguientes opciones, seleccione cuál considera explica de manera adecuada qué es una persona resiliente o resistente:

- ☐ a) Se les llama así a las personas que siempre tratan de salirse con la suya, por las buenas o las malas.
- ☐ b) Reciben este nombre quienes han tenido muchos problemas en la vida y no los han sabido resolver.
- ☐ c) Se le da este nombre a la persona que desarrolla la capacidad de enfrentar experiencias adversas, de superarlas y de transformarse positivamente.

2. Describa qué le ha ayudado a enfrentar situaciones difíciles en su vida:

3. Describa el caso de alguna persona que admire por su fortaleza para enfrentar situaciones difíciles.

4. De las siguientes opciones, seleccione la que explica por qué es importante evaluar cómo utilizamos nuestro tiempo.

- ☒ a) Para aprender a hacer cálculos numéricos, gráficas y mejorar nuestra capacidad matemática.
- ☒ b) Para identificar actividades que pueden mejorar nuestra calidad de vida.
- ☒ c) Para buscar cómo tener muchas actividades y no pensar en algo malo.

5. Describa algunos aspectos de su vida que pueden mejorar si cuenta con proyectos e ilusiones.

6. ¿Cuál considera que es una de las principales razones por la cual algunas personas regresan a prisión?

7. Mencione tres alternativas que puede ofrecer el sistema penitenciario para mejorar sus proyectos de vida.

1.

2.

3.



Unidad 1

Clave de respuestas

1. La opción es **c**
2. Su respuesta debe responder al conocimiento que tenga de sus propias fortalezas.
3. Su respuesta será resultado de su experiencia.
4. La opción es **b**
5. Su respuesta es personal, pero tiene oportunidad de mencionar que los proyectos pueden mejorar sentimientos, emociones, relaciones con los demás y la autoestima o valoración personal.
6. Puede mencionar: no encontrar alternativas laborales y familiares al salir de prisión; riesgos como el consumo de drogas y continuar delinquiendo, u otras que usted identifique.

7. En su respuesta tome en cuenta que el sistema penitenciario ofrece alternativas para estudiar, trabajar y atender su salud.

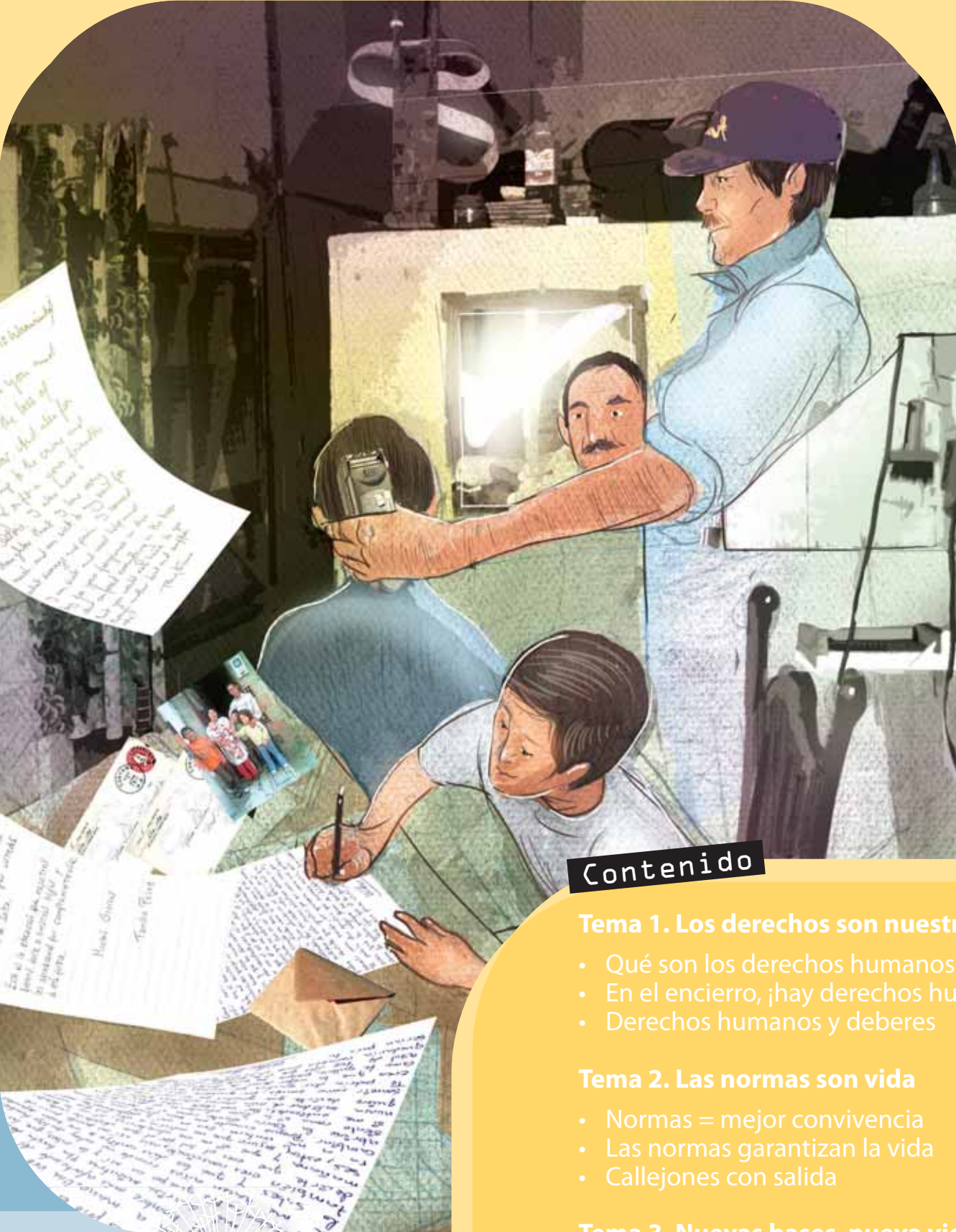
			C					M			
E	S	C	U	E	L	A		O			
			L					T			
	A	R	T	E	S	A	N	I	A	S	
			U					V			
			R					A			
C	A	P	A	C	I	T	A	C	I	O	N
						R		I			
						A		O			
						B		N			
						A					
						J					
						O					

Unidad 2

Los derechos y las normas garantizan la vida

Propósitos

- Reconocer la calidad de ciudadano que conserva un interno o interna en su circunstancia de reclusión, con base en el respeto a los derechos humanos, las normas y los valores que regulan su convivencia, tanto al interior como al exterior.
- Analizar la importancia de participar en la construcción de una cultura basada en los derechos humanos y su papel para una convivencia **armónica**.
- Reconocer el trabajo, la educación y la recreación como derechos que se conservan en prisión y el modo en que contribuyen al desarrollo de sus capacidades y a la mejora de la calidad de vida.



Contenido

Tema 1. Los derechos son nuestro derecho

- Qué son los derechos humanos
- En el encierro, ¡hay derechos humanos!
- Derechos humanos y deberes

Tema 2. Las normas son vida

- Normas = mejor convivencia
- Las normas garantizan la vida
- Callejones con salida

Tema 3. Nuevas bases, nueva vida

- Educación para cambiar de rumbo
- El trabajo nos revalora
- Nuevas capacidades
- Hablemos de recreación

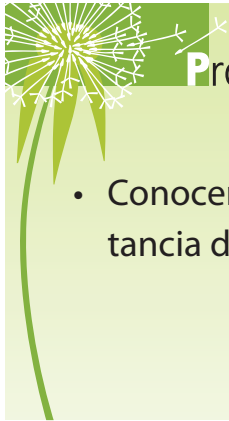
Autoevaluación





Tema 1

Los derechos son nuestro derecho



Propósito

- Conocer los derechos humanos fundamentales y la importancia de ejercerlos para favorecer una mejor convivencia.

Qué son los derechos humanos

De las siguientes opciones, marque con ✓ la que puede explicar qué son los derechos humanos.

- ☐ Son libertades que permiten hacer a cada quien lo que quiera.
- ☐ Son libertades que permiten dominar y vencer a quienes no nos agradan.
- ☐ Son libertades, privilegios y ventajas que **garantizan** una vida digna.

Los derechos humanos son valores ideales que han creado los hombres y mujeres en el transcurso del tiempo y resultado, en muchos casos, de luchas como las que se han dado por la libertad. En la historia de la humanidad es común que existan personas que esclavizan a otras por diversos medios, como si éstas fueran objetos de los que se pueden apropiar. Sin embargo, también ha habido personas que han luchado para recuperar el valioso derecho a ser libres.



Actividad

Un poco de historia

Lea el siguiente texto y conteste el ejercicio.

Nuestro país ha sido escenario de luchas contra la esclavitud por parte de la población indígena y negra, de las que cabe recordar el movimiento iniciado y dirigido por Yanga en Veracruz, de quien se dice que fue hecho **cautivo** por los esclavistas en una región de África. Por medio de su movimiento y la presión que realizó contra el **gobierno colonial** español, obtuvo su libertad y la de sus seguidores y pudo fundar, en el año de 1630, el pueblo libre de San Lorenzo de los Negros. Actualmente Yanga, Veracruz, es un lugar considerado por muchas personas como la cuna de la libertad.

¿Cómo imagina usted la vida de las personas que nacían siendo esclavos?

¿Qué esperanzas podían tener para sí mismas y para su descendencia?

¿Qué personaje admira usted por haber luchado por la libertad y la igualdad de las personas?

Las personas debemos satisfacer necesidades básicas para vivir con **dignidad**, pero no sólo las de tipo material (como la vivienda y la alimentación), sino también otras igualmente importantes, como la libertad, la igualdad y la justicia, tan indispensables que han motivado importantes luchas a lo largo de la historia de la humanidad.

Actividad

Las luchas por los derechos

Revise algunas de las luchas que han ayudado a establecer los derechos humanos que ahora podemos ejercer y numérelos del 1 al 4, desde el más antiguo al más actual (escriba el número en el círculo).

La Revolución mexicana (1910-1921) en la que se luchó por la tierra, los derechos laborales, la **democracia**, la libertad de culto y de expresión.

Las luchas de las mujeres por el derecho al voto y la igualdad social, económica y laboral en nuestro país (1916-1952).

Derechos humanos

La Revolución francesa (1789), que acabó con el gobierno de la nobleza y produjo la primera Declaración de los Derechos del Hombre.

La Guerra de Independencia de México (1810-1821) que dio fin al dominio español y a la esclavitud.

Revise sus respuestas en la siguiente página

¿Cómo sería nuestra vida si no se hubieran hecho realidad estos derechos?

A continuación se mencionan algunos de los valores o anhelos que han perseguido los seres humanos a lo largo del tiempo y que dieron forma a los derechos humanos.



Actividad

Reconozcamos los derechos humanos

Escriba otros ejemplos en los cuadros correspondientes.

La vida	La felicidad	La libertad	La justicia	La igualdad
La paz	El conocimiento	Otros	Otros	Otros

Respuesta a página anterior: (1) 1789; (2) 1810-1821; (3) 1910-1921; (4) 1916-1952.

Hoy en día los derechos humanos se definen como las ventajas y libertades que se le reconocen a un ser humano por el simple hecho de serlo, indispensables para una vida digna. Gracias a ellos están presentes cada vez más, entre las personas y los pueblos, los derechos a la libertad, la igualdad y la justicia.

Escriba lo que entiende por:

Libertad: _____

Igualdad: _____

Justicia: _____

Al terminar la Segunda Guerra Mundial, en la que murieron millones de seres humanos, desde varios lugares del mundo surgieron voces que se dedicaron a promover y difundir los derechos humanos con el fin de favorecer el diálogo entre naciones y garantizar la paz. Esto dio por resultado la proclamación de los Derechos Humanos, firmada en París, Francia, en el año de 1948, y a la que se sumó México.

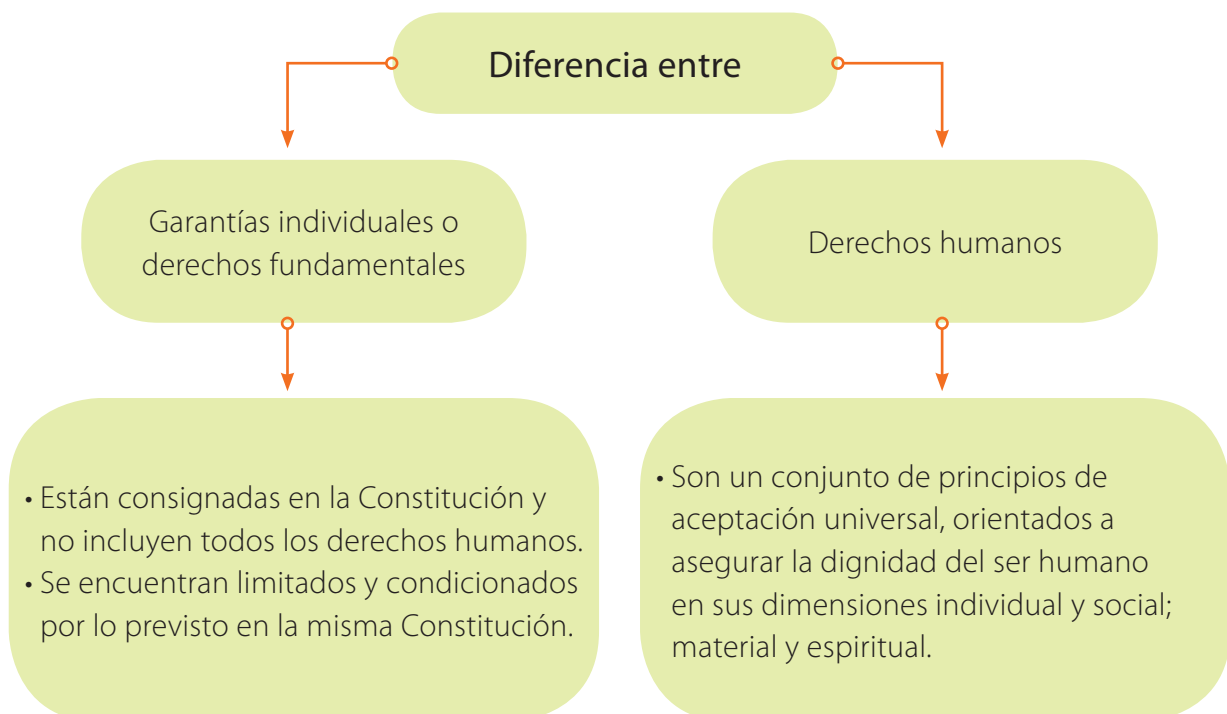


Características de los derechos humanos:

- Son universales porque pertenecen a todas las personas, sin importar su edad, sexo, nacionalidad y condición económica.
- Son irrenunciables e inalienables, es decir, no se puede renunciar a ellos o comercializarlos.
- Son retomados en la Constitución Política, pero no siempre coinciden.

¿Qué se necesita para que las personas entiendan y practiquen los derechos humanos?

Si bien es cierta la consideración de que los derechos humanos son inseparables de la naturaleza humana, no en todos los casos existen mecanismos legales para obligar que se cumplan. En nuestro país, algunos de estos derechos forman parte de las garantías establecidas en la Constitución.



Lea en su Revista “La Declaración de Derechos Humanos” y realice lo siguiente:

Una los Derechos Humanos Universales con el número del artículo que le corresponda.

Derechos humanos	Número de artículo
Toda persona tiene derecho a la vida, a la libertad y a su seguridad.	Art. 7
Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio nacional o fuera de él.	Art. 19
Los hombres y las mujeres en edad casadera tienen derecho, sin restricción alguna, a fundar una familia.	Art. 3
Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión.	Art. 16
Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre.	Art. 5
Todos son iguales ante la ley y, sin distinción, tienen derecho a igual protección.	Art. 13
Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.	Art. 26

¿Cómo practica usted los derechos garantizados en la Declaración Universal de Derechos Humanos?

¿Qué sucede si no se permite la libertad de expresión en un país?

¿Cómo sería la relación entre hombres y mujeres sin el derecho de la igualdad entre ambos?

El respeto a los derechos humanos empieza en casa con la educación que se aprende día a día; lo mismo en el hogar del rico que en el del pobre, del analfabeto o del profesionalista; aunque también es aquí donde se aprende el desinterés por su cumplimiento.



Actividad

Los derechos empiezan en casa

En el siguiente texto subraye las situaciones que se hayan vivido en su familia.

La extorsión,
el insulto,
la amenaza,
el coscorrón,
la bofetada,
la paliza,
el azote,
el cuarto oscuro,
la ducha helada,
el ayuno obligatorio,
la comida obligatoria,
la prohibición de salir,
la prohibición de decir lo que se piensa,
la prohibición de hacer lo que se siente,
y la humillación pública; son algunos de los métodos de penitencia y tortura tradicionales en la vida de familia.



Para castigo de la desobediencia y escarmiento de la libertad, la tradición familiar perpetúa una cultura del terror que humilla a la mujer, enseña a los hijos a mentir y contagia la peste del miedo.¹

Del libro de los abrazos, de Eduardo Galeano

¿Qué aprenden quienes crecen viendo cómo sus padres no respetan los derechos humanos?

¿Qué consecuencias puede tener para las personas este tipo de educación?

Escriba tres medidas que pudo o puede aplicar para que se conozcan y respeten los derechos humanos en su familia:

1.

2.

3.



Para reflexionar

Tener un derecho normalmente significa que alguien más tiene la obligación de respetarlo.

En el encierro, ¡hay derechos humanos!

En México, la privación de la libertad corporal es una **sanción** que se aplica a quienes realizan acciones que afectan los derechos humanos de los demás ciudadanos.

Escriba su opinión sobre algunas razones por las cuales se ha creado la privación de la libertad corporal como una medida de sanción o penalización.

Propósitos de la privación de libertad	Escriba su opinión
Poner a salvo la seguridad de otros ciudadanos.	
Dar oportunidad a los infractores de reorientar su actuar en sociedad.	

Dado que las personas privadas de su libertad no dejan de formar parte de la sociedad, conservan gran parte de sus derechos fundamentales.

Evidencia de desempeño

Actividad

Los derechos que se conservan

Analice los derechos humanos básicos² reconocidos en nuestro país. Marque con ✓ aquellos que usted practica en prisión y con ✗ los que quedan suspendidos.

Derechos civiles

- ☐ A la vida.
- ☐ A la libertad personal.
- ☐ A la seguridad e integridad personal.
- ☐ De libertad de expresión.
- ☐ Al libre tránsito.
- ☐ De libertad de culto y creencias religiosas.
- ☐ De protección al domicilio, salvo orden judicial.
- ☐ Derechos políticos
- ☐ A votar y ser votado.
- ☐ A pertenecer a agrupaciones y partidos políticos.
- ☐ Al trabajo.
- ☐ A educación.
- ☐ A salud.
- ☐ De huelga.
- ☐ A la seguridad social.
- ☐ A la recreación y la cultura.
- ☐ A un ambiente sano.



Revise sus respuestas en la siguiente página

¿En qué situaciones no se cumplen los derechos humanos de las y los internos dentro de las cárceles?

¿A quién beneficia que no se cumplan los derechos humanos dentro de la prisión?

¿Qué se puede hacer para que se cumplan los derechos humanos dentro de las cárceles?

Uno de los derechos de las y los reclusos es el que declara que no serán sometidos a torturas, ni a penas o tratos crueles, inhumanos o vergonzosos, y tiene como base el derecho a la vida y a la integridad física.

Respuesta del ejercicio de la página anterior: Los derechos que se pierden en prisión son: Al libre tránsito, a votar y ser votado, a pertenecer a agrupaciones y partidos políticos y de manifestación, asociación y reunión.

De las siguientes opciones, seleccione la que explica lo que es integridad física:

- () Rompimiento, división de un cuerpo.
- () Honestidad, estado intacto de un cuerpo.
- () Indiferencia, distracción, olvido del cuerpo.
- () Fortaleza.

Explique qué entiende por integridad física.

Las autoridades penitenciarias deben asegurar que las penas impuestas se vivan bajo medidas dignificantes, **omitiendo** tortura, maltrato físico y mutilaciones, a fin de evitar la generación de angustia o exceso de sufrimiento que ya padece en su situación la persona reclusa.



Actividad

Explicando la tortura

Escriba cinco palabras o ideas que surjan en su mente con la palabra "tortura".

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Qué consecuencias físicas puede producir la tortura?

¿Qué consecuencias emocionales o psicológicas puede producir la tortura?



Para reflexionar

Torturar es ocasionar intencionadamente a una persona dolores o sufrimientos graves, ya sean físicos o mentales, con el fin de obtener información, una confesión o como una forma de castigarla, intimidarla o coaccionarla.

Convención sobre la Tortura de las Naciones Unidas³

Diccionario

Escriba las vocales que faltan y descubra el significado.

• **Intimidar:** C_ _s_r m_ _d_, t_m_r. • **Coaccionar:** F_ rz _r.

Mencione quiénes podrían cometer actos de tortura en donde usted vive.

La tortura es una violación fundamental a los derechos humanos; aunque existen prohibiciones dentro y fuera de nuestro país contra esta terrible práctica, pareciera que va en aumento, incluso en la cárcel.



Actividad

Tortura a oscuras

Analice el siguiente relato y conteste las preguntas.

Una mañana, apenas se habían retirado los candados de la celda, entraron varios reos y empezaron a golpear a Bruno: le amarraron las manos y le metieron unas esponjas en la boca para ahogar sus gritos de dolor. Al señor Rabiola le pusieron un puñal en el pecho y, amenazantes, le dijeron: "La bronca no es contigo, no la hagas de pedo ni te chivaties, porque te puede pasar lo mismo".

Lo cubrieron con unas cobijas y él se tapó los oídos para no escuchar el tormento que le daban al homicida.

Lo golpearon con tal sadismo que sus gemidos fueron disminuyendo, y sólo se escucharon golpes secos como si golpearan un costal de papas. Al pasar un rato, todo quedó en silencio [...]⁴



Describa las consecuencias para Bruno	Explique los efectos sobre el ambiente
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Anote las consecuencias para sus torturadores	Describa las consecuencias para su compañero de celda

¡Ojo! La violencia genera más violencia.

¿Qué tanto muestra este relato lo que puede suceder en una prisión?

Una de las obligaciones del Estado Mexicano es prevenir y evitar los actos de tortura en los reclusorios; por eso, una de las principales responsabilidades de las autoridades es aplicar medidas de seguridad que protejan la vida y seguridad de cada una de las personas reclusas.

Derechos humanos y deberes

En condiciones de reclusión, las personas tienen derechos y deberes con la familia, amistades, compañeros de internamiento y personal que labora en la institución, entre otros.

El deber surge del ejercicio de una facultad o derecho que poseemos como personas, y se refieren a los actos o acciones que es necesario cumplir para gozar de un derecho.

Cumplir con los derechos y deberes favorece el bienestar colectivo. Por ejemplo, si no se guarda el orden en el comedor pueden generarse problemas entre los internos, lo cual ordinariamente provoca riñas colectivas, que institucionalmente se consideran un conflicto.

¿Cuáles son sus deberes como persona?

¿Qué deberes adquiere en el medio penitenciario en que se encuentra?

¿Reconoce los deberes que implica exigir un derecho?

Sí



No



¿Qué hace usted en el cuidado de su persona y su estado de salud, para exigir el servicio médico como derecho?



Actividad

Deberes y derechos

Lea los siguientes casos y responda las preguntas.

Estoy pagando una condena de nueve años seis meses, pero estoy contenta, porque si no estuviera aquí, me pregunto ¿qué sería de mi vida? Aquí estoy bien, las cosas positivas las estoy viendo. Le doy gracias a Dios por estar aquí, he tenido tiempo para recapacitar, para valorar mi vida.

Actualmente trabajo en el taller de costura, estudio la primaria y la secundaria. Participo en lo que se puede, estoy tratando de cambiar con la ayuda de todo el personal que siempre está dispuesto a ayudar a todos los internos. El personal de este Centro de Readaptación Social, como la maestra, trabajo social, jurídico, técnico, director, doctor, todos ellos me han ayudado a salir adelante; estoy muy agradecida con todos ellos.⁵

Explique cuál es la importancia de las actividades que realiza la protagonista de la historia en su vida personal dentro de prisión.

En la estancia hay una compañera con la que hemos tenido problemas, porque es muy irresponsable con su hijo. El niño llora mucho y hace berrinches por cualquier cosa; a veces nos lo deja para irse a cotorrear y, cuando regresa, si él le dice que lo regañamos, luego luego nos reclama y comienza la bronca. Ojalá en la institución les exigieran a las internas que tienen aquí a sus hijos hacerse responsables de ellos, o que de plano se los lleve su familia, que lo puede cuidar mejor.

Anónimo



Matrices de libertad, 2004, Alicia Gutiérrez Sánchez, "Soledad de la infancia".

¿Cuáles son los deberes que tendría que cumplir esta persona?

¿Qué consecuencias puede tener para niños y niñas que sus padres no cubran sus derechos humanos básicos?

Si usted viviera esta misma situación, ¿qué haría para cumplir sus deberes?

Si usted pudiera hablar con esta madre, ¿cómo le explicaría la importancia que tienen los derechos humanos en la educación de los hijos?

El descuido o maltrato de niños o niñas, por parte de sus padres, de las autoridades o de otras personas ajenas, se debe denunciar ante la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

Una con una línea el derecho que se corresponde con el deber para poder ejercerlo.

Derecho	Deber
<ul style="list-style-type: none">• A la atención médica.	<ul style="list-style-type: none">• No alterar el orden en la estancia ni buscar riñas con sus compañeros que alteren el orden institucional.
<ul style="list-style-type: none">• A recibir un trato igualitario y respetuoso.	<ul style="list-style-type: none">• Cuidarlos y atenderlos en sus necesidades básicas.
<ul style="list-style-type: none">• Respeto a su integridad física.	<ul style="list-style-type: none">• Cumplir con las actividades productivas y educativas y mostrar buena conducta.
<ul style="list-style-type: none">• A recibir educación básica, participar en actividades productivas, recreativas y deportivas.	<ul style="list-style-type: none">• Respetar la norma institucional y actuar en forma cortés con sus compañeros y el personal.
<ul style="list-style-type: none">• De las madres internas a tener a sus hijos e hijas con ellas durante la primera infancia.	<ul style="list-style-type: none">• Consumir alimentos nutritivos.

¿Considera usted que todo derecho implica cumplir con un deber?

Sí



No



Escriba por qué es importante cumplir con un deber ante la petición de un derecho:

La Ley de Normas Mínimas sobre Readaptación Social de Sentenciados, que establece medidas para proteger a las personas, representa un ejemplo de la forma en que se relaciona el derecho del Estado para garantizar la seguridad dentro de los penales con el deber que tienen que cumplir los internos e internas de sujetarse a los reglamentos establecidos para ejercer este derecho.



Actividad

Cuando la institución protege

Analice el caso de Gladis, quien tuvo que recibir apoyo de las autoridades para evitar la violencia de sus compañeras.⁶

Esa misma madrugada fui trasladada al Cereso de Morelia, donde mi proceso continuaría. Al amanecer, las chicas que ahí vivían descubrieron que había llegado y fui golpeada y maltratada por no sé cuántas.

Era fin de semana, y las autoridades de ese centro optaron por protegerme. Me ubicaron en un área más segura, no era un área para mí, pero sabían que no podían dejarme ante más de cien chicas.

Al día siguiente me encontraron con un intenso derrame en el ojo izquierdo debido a la tensa presión de mis nervios engarruñados.

Tuvieron que pasar más de tres meses para que me permitieran quitar el parche que cubría mi ojo...



Escriba o dibuje lo que pudo haberle pasado a Gladis si las autoridades no hubieran tomado medidas para protegerla.

¿De qué manera garantizaron el derecho de Gladis a la protección de su integridad?

¿Por qué considera importante que las autoridades intervengan ante un acto de violencia de unos internos a otros?

¿Ante qué situaciones un interno o interna puede solicitar su traslado a otro centro penitenciario?

¿En qué situaciones las autoridades pueden tomar la decisión de trasladar a un interno a otro centro o zona de máxima seguridad?

Las siguientes medidas de vigilancia tienen como fin proteger la vida dentro de los reclusorios, según el artículo 14 bis de la Ley de Normas

Mínimas sobre Readaptación Social de Sentenciados, la cual rige a los centros penitenciarios a nivel nacional.⁷

Actividad

Reglas de la vida

Marque con ✓ las normas con las que esté de acuerdo y con ✗ las que no considere adecuadas.

- ☐ Instalación de cámaras de vigilancia en los dormitorios, módulos, locutorios, niveles, secciones y estancias.
- ☐ Traslado a módulos especiales para su observación.
- ☐ Cambio de dormitorio, módulo, nivel, sección, estancia y cama.
- ☐ Supervisión ininterrumpida de los módulos y locutorios.
- ☐ Vigilancia permanente de todas las instalaciones del centro penitenciario.
- ☐ El aislamiento temporal.
- ☐ El traslado a otro centro de reclusión.
- ☐ Suspensión de beneficios.
- ☐ La prohibición de comunicación de telefonía móvil, internet y radiocomunicación.

Explique cómo cambiaría la vida en el penal si se suprimieran las reglas que no le gustan o con las que no está de acuerdo.

Existen reglas que obligan a las personas a mantener silencio ante lo que se ve y escucha dentro de las paredes de la prisión. Sin embargo, hay que considerar que cuando la integridad se encuentra en riesgo, más vale una llamada a tiempo.

Escriba la forma en que se puede pedir apoyo a las autoridades, sin exponerse a mayores riesgos:

Una de las principales medidas que se han tomado para prevenir y atender las situaciones de torturas, ha sido la creación de diversas instancias a las que se puede recurrir para poner una denuncia cuando no hay respuesta por parte de las autoridades pertinentes.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (cndh), tiene como función prevenir la violación o abuso de las garantías individuales. En situaciones en las que peligra la vida es importante saber cómo recurrir a la máxima autoridad de nuestro país en derechos humanos.



Cómo presentar una queja ante la cndh⁸

1. Debe ser presentada por escrito en las instalaciones de la cndh, o enviarse por correo. En casos urgentes, vía telefónica. Se deben mencionar los datos mínimos de identificación. Cuando se trate de personas que no puedan escribir, deben presentar su queja oralmente.
2. Los datos mínimos de identificación son: nombre, apellidos, domicilio y un número telefónico en el que se pueda localizar a la persona a quien le han violentado sus derechos fundamentales.
3. Debe estar firmada o presentar la huella digital del interesado; la cndh no admite comunicaciones anónimas.
4. Debe contar con una narración de los hechos que se consideran violatorios a los derechos humanos, estableciendo el nombre de la autoridad presuntamente responsable.
5. Es necesario entregarla acompañada de todos los documentos con que la persona cuente para comprobar la violación a los derechos humanos.
6. Cuando los interesados estén privados de su libertad o se desconozca su paradero, pueden presentar la queja sus parientes o vecinos.

Teléfonos: 56 81 81 25 extensiones 1127 y 1129; 56 81 51 12 o 56 81 81 25 extensiones 1123 y 1242. Fax 56 81 84 90. LADA gratuita: 01 800 715 2000.

Dirección electrónica: www.cndh.org.mx

La queja sólo podrá presentarse dentro del plazo de un año a partir de que se inició la violación a los derechos humanos.

Evidencia de desempeño



Actividad

Para redactar una denuncia

Invente una historia en la que se denuncia un hecho ante la cndh, utilizando la información anterior.

Hechos que se denuncian	Cómo se entregaría la queja y quién lo haría

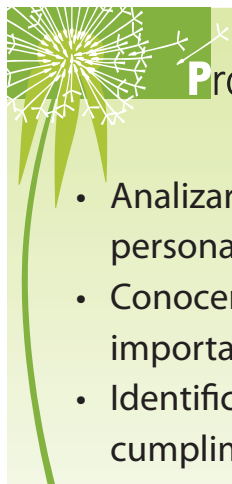


¿Qué temores tuvieron que vencer los personajes de su relato cuando pidieron el apoyo de la cndh?

¿Qué beneficios pudo tener para sus vidas la decisión de recurrir a la cndh?

Tema 2

Las normas son vida



Propósitos

- Analizar la finalidad de las normas que rigen la vida personal y social.
- Conocer las normas que regulan la vida en prisión y la importancia que tienen.
- Identificar alternativas y conductas que mejoren el cumplimiento de estas normas.

Normas = mejor convivencia

Los seres humanos somos de naturaleza social, y lo social tiene que ver con un conjunto de leyes, normas y reglas que regulan las conductas de las personas.

Conozca a continuación algunas de las primeras normas que ordenaron la vida de las personas:

- Las que impedían las relaciones sexuales con miembros de la propia familia ([incesto](#)).
- Las que prohibían dar muerte a las personas del propio grupo.

¿Cómo sería la vida de las personas sin estas normas o reglas?

Piense en alguna norma o ley antigua que conozca y escríbala.

Explique qué trata de proteger o custodiar esa ley antigua:



Actividad

Antes y después de las normas

Dibuje o escriba cómo imagina la vida de los primeros seres humanos, antes de que se establecieran las normas de convivencia.

La vida sin normas de convivencia

Las normas de convivencia sirven para garantizar la cobertura de necesidades básicas y para solucionar los conflictos que surjan de esa relación entre las personas.

Las leyes y normas se transforman con el tiempo para ajustarse a las nuevas necesidades; en algunos casos ha sido por la vía pacífica, y en otros, por medio de la guerra.

La aplicación de normas de convivencia llevó a los seres humanos de un estado salvaje a la vida en sociedad, bajo compromisos para convivir, alimentarse y cuidarse.

Mencione un tipo de norma de convivencia que haya aprendido y con la que esté de acuerdo.

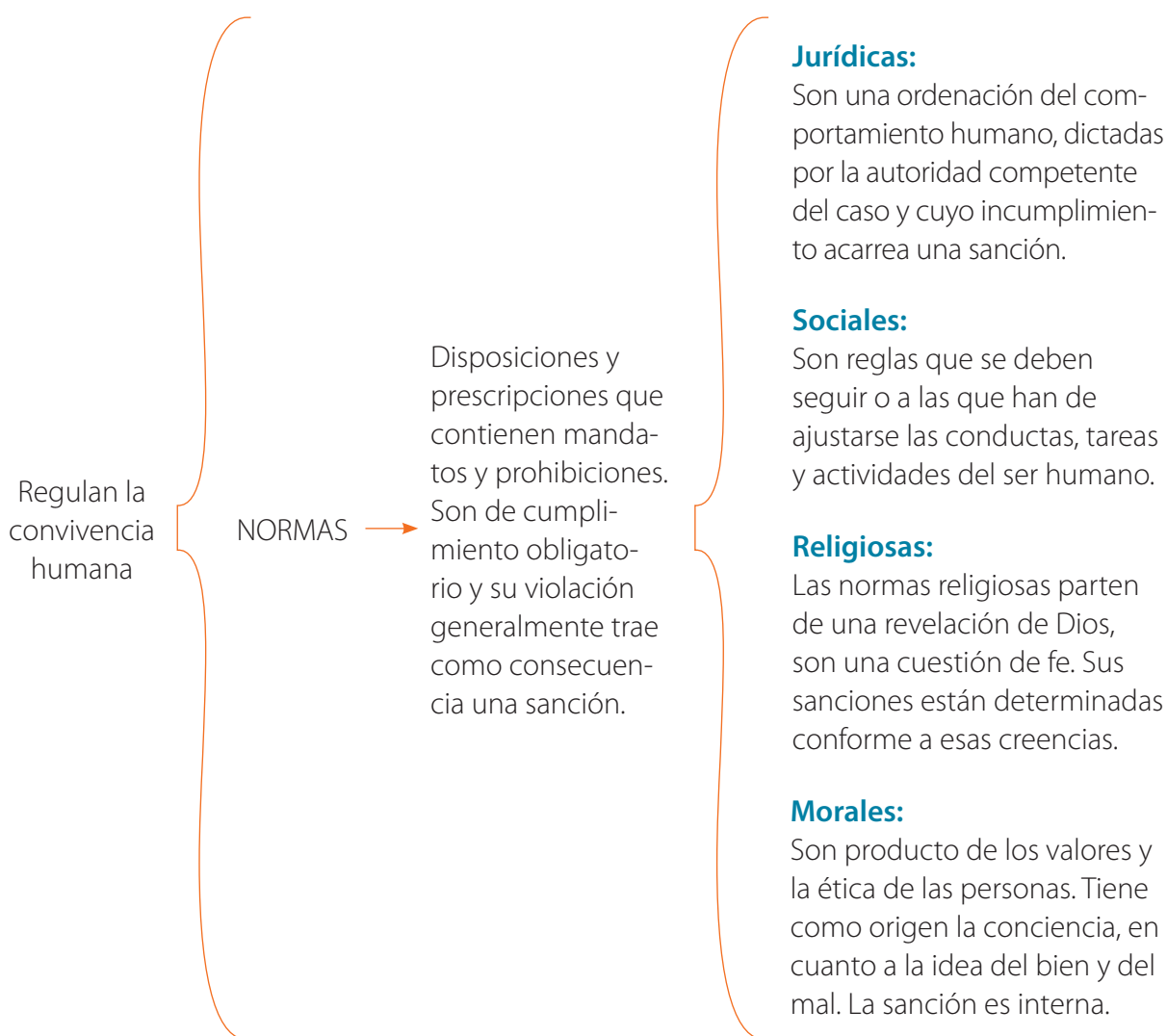
Explique cómo aprendió esas normas de convivencia:

¿Qué consecuencias le traería no cumplir con ellas?



Las normas de convivencia pueden cumplirse voluntariamente cuando las personas las aprenden y están de acuerdo con ellas. Por ejemplo, ceder el asiento en el transporte a personas enfermas, ancianos, mujeres embarazadas o personas que cargan a sus bebés; o bien, tolerar que las mujeres o los hombres se vistan de determinada manera. Por otro lado, existen otras normas que se vuelven de carácter obligatorio.

Definiendo palabras...



Evidencia de desempeño

Actividad

Cuando no se cumplen las normas

Anote en la columna de la derecha el tipo de norma (jurídica, social o religiosa) que infringen los personajes de cada caso.

Situación	Tipo de norma que infringe
Ya tiene rato que el Manuel está vendiendo mota en su estancia, pero yo ni chivateo, no vaya a ser que me meta en broncas.	Manuel:
En el transporte público, algunos hombres tocan inapropiadamente el cuerpo de las mujeres.	Los hombres:
Los hijos de doña Mari robaron el celular a unos alumnos de la primaria.	Los hijos de doña Mari:
Luis no les cede el paso a las personas mayores.	Luis:
Tengo unos vecinos que se dedican al secuestro exprés, y lo hacen sólo por diversión.	Los vecinos:
Yo he visto que don Agustín no da limosna en misa.	Don Agustín:

Naty se come a escondidas algunos alimentos cuando va a la tienda.	Naty:
Aunque Samantha es católica, no se confiesa cada ocho días porque a veces no tiene tiempo de ir a la iglesia.	Samantha:

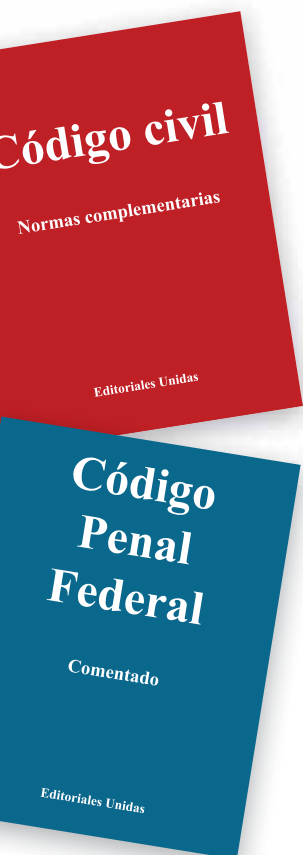
Revise sus respuestas en la siguiente página

Infringir una norma jurídica implica una sanción; por ejemplo, la privación de libertad corporal, situación que puede agravarse si el castigado continúa dentro del penal desobedeciendo otras normas.

Las normas se convierten en leyes cuando son dictadas, aprobadas y dadas a conocer por la autoridad pública, de esa manera se vuelven obligatorias.

Las normas o leyes de carácter obligatorio se clasifican de acuerdo con el asunto que abordan; algunas de las más importantes son las siguientes:

1. **Leyes civiles.** Establecen los derechos básicos de hombres y mujeres, de la organización de la familia y las relaciones de carácter patrimonial entre particulares.
2. **Leyes laborales.** Ordenan las relaciones de trabajo entre empresas y trabajadores.
3. **De tránsito.** Ordenan la conducción de vehículos y la protección a peatones.
4. **Penales.** Establecen los comportamientos considerados delitos y las penas a aplicar.



Actividad

Apliquemos las leyes

Analice las siguientes situaciones y escriba las leyes que se pueden aplicar en cada caso.

Situación	Número de ley a aplicar	¿Qué pasaría en cada caso si no se aplicara ninguna ley?
El patrón de una empresa no respeta el contrato de los empleados.		
Un automovilista maneja en estado de ebriedad.		
Un grupo de personas secuestran y asesinan a una persona.		
Una pareja maltrata a sus hijos.		

Revise sus respuestas en la siguiente página

Respuesta a ejercicio de las páginas 95 y 96: Manuel, jurídica; los hombres, jurídica; los hijos de Mari, jurídica; Luis, social; vecinos, jurídica; don Agustín, religiosa; Naty, jurídica; Samantha, religiosa.

Si bien es cierto que todas las infracciones a las leyes deben recibir algún tipo de sanción, sólo algunos comportamientos deben considerarse delitos, principalmente los que ponen en riesgo la vida, la salud, el patrimonio y la seguridad del país, y éstos se describen en el Código Penal.



Actividad

Hablemos de delitos

Lea en su Revista el artículo “Conocer para prevenir” y después conteste las siguientes preguntas.

¿Por qué, a pesar de que se conozcan la ley y las consecuencias del delito, algunas personas no la obedecen o tratan de romperla?

¿De qué manera conocer las leyes penales y su sanción hubiera evitado que usted llegara a prisión?

Respuesta al ejercicio de página anterior: 1, 2; 2, 3; 3, 4; 1, 1.

Desde su punto de vista, ¿cómo podría reparar el daño ante la sociedad una persona que admite haber quebrantado o roto una norma jurídica?

Si usted tuviera oportunidad de aportar una sugerencia sobre las normas del reglamento dentro del penal, ¿cuál sería?

De los siguientes delitos, marque el que cometieron con mayor frecuencia las personas con las que convive:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Robo	Homicidio	Secuestro	Lesiones	Daños a la salud

Describa cómo sería la vida en nuestra sociedad si estas conductas fueran aceptadas.

Las normas garantizan la vida

Es difícil imaginar cómo puede ser una vida sin normas que regulen la convivencia de los seres humanos, pero es mucho más complicado comprender cómo sería la vida en la prisión si no existieran reglas que ordenaran la convivencia entre quienes comparten día a día estos espacios.

Evidencia de desempeño

Actividad

Las normas en prisión⁹

Analice las siguientes normas que operan en los penales del país, marque con **X** si son necesarias o no y explique su respuesta.

Reglamentaciones dentro de los reclusorios	¿Son necesarias?		¿Qué pasaría si no se aplicara esta norma?
	Sí	No	
Las mujeres serán internadas en centros diferentes a los hombres.			
Se tiene un sistema administrativo para registrar a internos e internas.			
Los objetos de uso personal no autorizados serán entregados al agente del ministerio público, y devueltos en el momento de su liberación.			
Se entregarán uniformes, ropa de cama y zapatos a internos e internas.			

Contarán con el personal directivo, técnico-administrativo, de seguridad y custodia, y demás que se requiera para su adecuado funcionamiento.			
Queda prohibida la introducción, uso, consumo, posesión o comercio de bebidas alcohólicas, sustancias tóxicas, armas y explosivos, pues ponen en peligro la seguridad y el orden del centro.			

Escriba y dibuje cómo sería el lugar donde usted vive si no se aplicara ningún reglamento.

Su relato	Su dibujo



Para reflexionar

Los reglamentos de la prisión son normas que tienen como fin ordenar la convivencia y la seguridad de internos e internas y del personal que labora en ella.



Actividad

Evaluando los reglamentos

Marque con ✓ las normas que considere que protegen su seguridad.

Trace ✗ en las que no protegen su seguridad.

Prohibiciones en la reglamentación¹⁰

- Introducir dinero, alimentos, sustancias y cualquier objeto no autorizado.
- Introducir armas de cualquier tipo, teléfonos celulares o satelitales, radios, equipos receptores y equipo de cómputo, que puede utilizarse para comunicación no autorizada.
- Elaborar, introducir, consumir, poseer o comerciar bebidas alcohólicas, **estupefacientes** y sustancias tóxicas.
- Tomar fotografías, videos y grabaciones del Centro y el área a su alrededor.
- Faltar a las disposiciones de higiene y aseo que se establezcan en el reclusorio, incluida la de la realización de la limpieza de su estancia.
- Acudir impuntualmente o abandonar las actividades y labores a las que deba asistir.
- Cometer actos o conductas contrarios a la moral o a las buenas costumbres.



A pesar de las disposiciones que existen para proteger a internos e internas, los riesgos para su integridad están presentes día a día, ya que es frecuente la agresión de los propios compañeros o compañeras de cautiverio, quienes aplican sus propias leyes al ejercer “justicia” por su propia mano, como en la ley del talión, con su mandato: “ojo por ojo”.

Un ejemplo de norma impuesta por los internos son las agresiones contra las personas acusadas por delitos que se consideran “intolerables”, como sucede con quienes llegan culpadas de violación, lo cual da lugar a prácticas que rayan en la inhumanidad.

Actividad

¿Quién tira la primera piedra?

Analice los siguientes casos y responda las preguntas.

El contacto entre la sociedad carcelaria y los “tiernos” consignados por el delito de violación es bestial. Éstos son sometidos a golpizas colectivas, por lo regular a garrotazos, que los conducen al servicio médico luego de violaciones tumultuarias de “lacrás” y multirreincidentes quienes, con la aceptación de los custodios, hacen un festín anticipando castigo antes de comprobarse la culpabilidad. Esto ocurre tanto en el ingreso como en el COC. Después serán tomados en servicio para lavar la ropa, limpiar celdas y hacer “fajinas” sin recibir a cambio ningún salario.¹¹



Si dentro del código de un penal la violación es considerada un delito grave, ¿por qué algunos internos realizan este acto en contra de quien lo cometió?

¿Considera intolerable esta conducta?

Sí ☒

No ☐

¿Por qué?

¿Qué tipo de apoyo debe solicitar todo agresor sexual para no seguir afectando a otras personas?

¿Usted qué haría si lo trataran de convencer de participar en una violación?

¿Cómo cambiaría su propia persona si aceptara participar en una violación?

¿Qué pasa si los acusados de violación son inocentes?

En el caso de las mujeres también existen prácticas similares, principalmente contra quienes han sido acusadas de dar muerte a sus hijos o hijas:

Los agentes me golpearon mucho cuando me detuvieron. Luego, en el reclusorio, las mismas internas me golpearon. Las custodias eran las que les daban la autorización y me tenían sin ropa. Decían que las que iban por este delito (infanticidio) no tenían derecho ni a taparse [...] me dejaron desnuda como una semana. Estaba encerrada en una celda, yo veía que algunas me querían ayudar pero las custodias les decían que no, que yo no tenía derecho ni a un vaso de agua [...] Me dejaron sin comer una semana que duré allí [...] ¹²



Mencione algunas situaciones que pueden llevar a una mujer a agredir a sus hijos o hijas:

¿Considera que un acto de desobediencia es razón suficiente para atacar contra la vida de un hijo o una hija?

Sí



No



¿Qué tipo de apoyo debieron solicitar las mujeres agresoras para resolver sus problemas a tiempo y no terminar agrediendo a sus hijos o hijas?

Si se aplicara la ley “ojo por ojo”, ¿qué castigo le correspondería a quien asesina o agrede a sus compañeros o compañeras indefensas?



Para reflexionar

El tratamiento psicológico y el apoyo de los grupos de autoayuda, como Neuróticos, Alcohólicos Anónimos, Alanon y los grupos religiosos, pueden apoyar a las personas a desaprender los comportamientos con que han dañado a otras personas.

Las personas que viven en prisión han recibido una penalización por los actos cometidos. En muchos casos, esta pena parece poco en relación con sus delitos; volverse sus verdugos empeora la situación moral de quienes violentan sus derechos dentro del penal y pueden perder su calidad de seres humanos, que es lo más valioso que queda en prisión.

Describa otras normas que resulten injustas, impuestas por internos o internas.

¿Cómo se pueden debilitar estas normas?

Escriba aquellas normas que se impongan y que considere justas:

Callejones con salida

Como usted sabe, la vida en prisión reserva muchos peligros para su integridad, por ello hay que analizarlos con la finalidad de poder prevenirlos y evitar tomar decisiones que empeoren la situación.

Actividad

Cuando la vida no vale nada

Analice la historia del siguiente joven y los resultados de su intento de fuga.



Parece ser que habían planeado quiénes se iban y que los esperarían afuera. Pero parece que justamente la traición se da ahí porque no se lleva a los cabecillas. No se llevan al Bam Bam, que era uno de los fuertes en ese dormitorio, tampoco a otros dos, a quienes los agarraron. Ellos salen y el Bam Bam grita que es policía, porque vio a los "zorros" que estaban ahí sentados. La gente de afuera nos dice que sale gritando "¡judicial! ¡judicial!" Todos van corriendo. Mucha gente dice que lo matan intencionalmente, puesto que él ya había soltado el arma, pero lo tiraron al piso y lo mataron.¹³

¿Por qué cree que se arriesgó este joven?

¿Quién pudo haber traicionado al Bam Bam?

¿Qué opina del comentario “lo mataron”?

Estos comportamientos implican transgresiones a las normas, lo cual es sancionado y puede llevar al interno a perder los privilegios logrados, o incluso ocasionarle el traslado a lugares de máxima seguridad.

Al Bam Bam le faltaban tres meses para recibir beneficios de preliberación, pero habían perdido su comprobante psicológico, y esto lo llevó a una situación extrema de desesperación.

De los siguientes sentimientos marque con ✓ los que pueden llevar a las personas a tomar decisiones precipitadas, y escriba tres más que considere igualmente importantes.

- ☐ Depresión
- ☐ Desesperanza
- ☐ Enojo y frustración
- ☐ Violencia
- ☐ Pérdida de valoración personal
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____

¿A qué otros riesgos se exponen quienes llegan a experimentar esta desesperación?

No hay que permitir que la cárcel se vuelva un lugar sin retorno. Quienes viven en prisión tienen el derecho a la esperanza de que se escuchen sus peticiones y buscar mejoras en su vida carcelaria; para ello hay que saber utilizar las leyes que protegen los derechos de las personas reclusas.

La convivencia basada en la violencia genera más violencia, como puede leer en el artículo de su Revista "Se agudiza la violencia en penales del país". Al terminar, conteste las siguientes preguntas.

¿Qué consecuencias ha tenido la violencia en los distintos penales que se mencionan?

¿Qué medidas tomaron los internos de Cieneguillas para detener la violencia?

¿De qué manera los familiares apoyan a estos internos?

La ruptura de normas dentro de la prisión puede ser resultado de las condiciones de vida, carencias de productos y servicios básicos, indi-

ferencia ante sus problemas y falta de seguridad. Todo esto fomenta relaciones negativas para la supervivencia, y creación de sus propias leyes, que por lo regular no benefician a la mayoría.

En ese sentido, es responsabilidad de las autoridades evitar que se originen este tipo de relaciones.

Marque con ✓ las medidas que considere útiles para contrarrestar la violencia dentro de los penales.

- ☐ Vigilancia y control adecuados.
- ☐ Control del descontento para evitar que llegue a extremos de violencia.
- ☐ Mejorar la comunicación para detectar situaciones que pongan en riesgo la vida de las personas.
- ☐ Controlar los motines, resguardando la vida de las personas y respetando sus derechos humanos.



Mencione las dificultades que tienen las autoridades para aplicar estas medidas.

¿Qué puede aportar usted para evitar que imperen las normas o reglas impuestas por los propios internos y que favorecen la violencia donde vive?

Para descansar

Señale las diferencias que existen entre estas dos imágenes. También coloréelas con pluma o lápiz.



El mejor medio de vencer en una guerra es evitarla.

George Catlett Marshall (Premio Nobel de la Paz).

Tema 3

Nuevas bases, nueva vida



Propósitos

- Valorar la educación y el trabajo como un instrumento para reorientar su vida.
- Reflexionar sobre la forma en que las actividades socioculturales y recreativas en el medio penitenciario favorecen mejores condiciones de convivencia y crecimiento personal.

Educación para cambiar de rumbo

Seleccione cuál fue el motivo por el cual no estudió la educación básica.

- ☐ En mi casa no se permitía el estudio a las mujeres.
- ☐ Me salí de la escuela porque me aburría.
- ☐ No había dinero y me dediqué a trabajar.
- ☐ Trunqué la carrera técnica por casarme.
- ☐ Creía que, uno de grande, no tiene para qué estudiar.

¿Qué otros motivos o razones reconoce usted?

En nuestro país, casi una tercera parte de la población no ha cubierto la educación básica (alfabetización, primaria y secundaria), a pesar de que la Constitución Política la establece de manera obligatoria para todos los mexicanos.

¿Qué consecuencias implica para las personas no tener estudios?

Artículo 3° Constitucional sobre las garantías individuales

Todo individuo tiene derecho a recibir educación. El Estado, federación, estados, Distrito Federal y municipios, impartirán educación preescolar, primaria y secundaria. La educación preescolar, primaria y secundaria conforma la educación básica obligatoria.

Y usted, ¿de qué manera ejerce su derecho a recibir educación básica?

Lea en su Revista el artículo “Lo que perdí y lo que gané”; analice el caso de Francisco y conteste las siguientes preguntas.

¿Por qué no estudió Francisco?

¿Cómo le afectó ante la justicia no saber leer y escribir?

¿Cuál era su interés por aprender a leer y a escribir?

¿Qué ha estudiado usted en la cárcel?

¿Para qué le sirve estudiar en el momento actual?

¿En qué le beneficiará terminar su educación básica, preparatoria o llegar a tener una carrera profesional?

Muchos hombres y mujeres no han recibido educación básica o han abandonado sus estudios debido a las ideas relacionadas con la educación familiar y de valores o a que se consideró en su momento lo más adecuado para ellos, pero que les ocasionó situaciones de desventaja en su vida.

Escriba las ventajas y las desventajas que tiene una persona al continuar estudiando.

Ventajas en su vida en libertad	Ventajas en su vida en reclusión

Desde su punto de vista, ¿quiénes tienen mayores oportunidades de estudio o trabajo: los hombres o las mujeres?

¿Cuáles considera que son las causas?

Algo que sorprende en la vida que se tiene en reclusión es que, a pesar de algunas limitaciones, es el lugar en el que algunas personas han encontrado oportunidades que no habían tenido afuera.

Lea en su Revista el artículo “Voces de cambio” y analice los casos de Yesenia y Jesús Rafael; después responda las siguientes preguntas:

¿Por qué no estudió Yesenia?

¿Cómo afectaron su vida las ideas de su padre?

¿Qué logros ha conseguido Yesenia?

¿Qué camino le enseñó a Jesús Rafael su padre?

¿Por qué su papá no le pudo enseñar otro camino?

¿Qué cambios de vida ha mostrado Jesús Rafael actualmente?

¿Qué capacidad descubrió Yesenia que tiene?

¿Qué capacidades desarrolló Jesús Rafael en la cárcel?

Saber leer y escribir, y continuar los estudios sin importar su edad ni el lugar en que se encuentre, le permitirá afrontar de mejor manera sus necesidades personales y familiares.



Actividad

La fuerza del estudio

Describe el ejemplo de un interno o interna que haya mejorado su vida a partir de que decidió estudiar.

Cada centro de reclusión cuenta con un área educativa que brinda apoyo a las personas que desean continuar sus estudios.

Se puede cursar desde alfabetización para quienes requieran aprender a leer y escribir, hasta estudios de nivel superior con la terminación de una carrera profesional, recibiendo apoyo de instituciones externas como: Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (inea), Colegio de Bachilleres, Sistema de Preparatoria Abierta (sep), universidades públicas y privadas, etcétera.

Marque con **X** la opción que más se apegue a su vida escolar.

	Antes de ingresar a este centro cursé...	Actualmente estudio...	Me gustaría estudiar...
Preescolar			
Primaria			
Secundaria			
Preparatoria			
Universidad			

Actividad

Revisemos nuestros documentos

De los siguientes requisitos que se piden para estudiar la Educación básica,* marque con una **✓** los que usted tenga cubiertos:

* En algunos centros de reclusión del país sólo se requiere de la documentación oficial en copia fotostática.

En caso de no tener boletas de calificaciones o certificado, pueden presentar un examen general de conocimientos (evaluación diagnóstica).

¿Qué tan frecuente es que las personas no tengan sus documentos oficiales?

Si no cuenta con algún documento, el personal técnico del Centro en donde se encuentra puede orientarlo para realizar el trámite.

En su centro, ¿quiénes son las personas que pueden realizar trámites para conseguir los documentos oficiales?

Los internos obtienen su certificación al concluir sus programas educativos, y esto les da oportunidades de cambio de vida dentro o fuera de un penal a nivel personal, laboral y escolar.

Al inscribirse para continuar su educación básica es frecuente que algunos internos o internas no lo hagan con su nombre correcto, o que utilicen su sobrenombre o apodo, lo cual ocasiona que no se les pueda tramitar su constancia o certificado.



¿Por qué cree que algunas personas no proporcionan su nombre correcto?

¿Qué sentimientos puede tener una persona si después de estudiar no logra tener su certificado?

Opciones a futuro: Educación superior

En diferentes estados de la República se han establecido programas para proporcionar opciones de educación a internos e internas, como lo ha hecho el Colegio de Bachilleres, que abre la posibilidad de continuar estudiando después de terminar la educación básica.

¿Qué beneficios ha obtenido usted al continuar estudiando?

¿Cómo le ha beneficiado esto en su situación legal?



Explique si estudiar ha beneficiado su vida familiar:

Los logros obtenidos en prisión servirán como mérito en el expediente personal, que será tomado en cuenta para obtener algunos beneficios de ley, los cuales varían de acuerdo con el delito cometido, así como por las normas establecidas en cada uno de los estados del país.

El trabajar nos revalora



Actividad

Las actividades productivas en nuestras vidas

Explique qué significa el trabajo para usted; apóyese utilizando las palabras de la derecha.

El trabajo es...

remedio
necesidades
actividades
experiencias
familia
creatividad
actividad

¿Usted ha realizado alguna actividad productiva que no le haya gustado?

Sí



No



¿Cómo se sintió?

En estos momentos de su vida, ¿qué importancia tienen las actividades productivas para usted?



Matices de libertad, 2004, Ana María Armendáriz Huerta, "Mi fantasía".



Actividad

Mis valores laborales

Lea el siguiente cuadro y responda a las cuestiones.

Valor laboral	
Un valor laboral es la idea acerca del porqué se considera valioso, necesario o satisfactorio el trabajo.	
Tipos de valores (Aunque estos son diferentes para cada quien, se presentan a continuación los que con mayor frecuencia expresan las personas.)	
<ul style="list-style-type: none">• Interés en el salario.• Obtener algún reconocimiento.• Libertad para actuar.• Posibilidad de ayudar a los demás.• Seguridad en el puesto de trabajo.• Variedad en las actividades.• Interés en el propio trabajo.• Prestaciones laborales.• Posibilidad de mejorar la vida de su familia.• Comunicación con la gente.• Tiempo de diversión y libre.	<p>Escriba otros que sean importantes para usted:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

De estos valores, escriba en orden de importancia los que para usted son más relevantes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿Qué obstáculos al buscar trabajo puede encontrar alguien que sale de prisión?

¿Qué facilidades para encontrar un empleo puede encontrar una persona que sale de prisión?



La capacitación laboral tiene como objetivo que las personas internas adquieran hábitos de trabajo y sea una fuente de **autosuficiencia** personal y familiar, tomando en cuenta su interés, vocación y capacidad.

Las alternativas productivas varían de acuerdo con las posibilidades de cada centro; algunos establecen convenios con industrias e instituciones privadas, como en el caso que se relata a continuación.



Actividad

Cambios de vida

Lea en su Revista la sección "Definitivamente que sí...", en el artículo "voces de cambio", y después complete las palabras que faltan en cada frase:

Según Nathan, ¿qué estado de ánimo tienen los internos cuando no encuentran en qué ocuparse?

a					a
---	--	--	--	--	---

¿Qué se obtiene a cambio de realizar un trabajo y que al carecer de ello se afecta la vida económica y familiar?

	n						s
--	---	--	--	--	--	--	---

Actitud que es una consecuencia de tener trabajo e ingresos:

	p	t		m		s	m	
--	---	---	--	---	--	---	---	--

Valor que recibió Nathan por parte de su padre y que trata de enseñar a los internos:

c			s			n			a
---	--	--	---	--	--	---	--	--	---

Hábito que tuvieron que aprender los internos para ser trabajadores capacitados:

	l			i	p			n	
--	---	--	--	---	---	--	--	---	--

Lo que reciben las personas en las empresas y les sirve para trabajar dentro y fuera de prisión:

c		p		c		t		c			n
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	---

En lo que lograron volverse los internos que se capacitaron:

c			d	u			i			s
---	--	--	---	---	--	--	---	--	--	---

A ninguna persona podrá impedírsele que se dedique a la profesión, industria, comercio o trabajo que le acomode, siendo **lícitos**. El ejercicio de este derecho sólo podrá **vedarse** por determinación judicial cuando se ataquen los derechos de terceros o por resolución gubernativa, dictada en los términos que marque la ley, cuando se ofendan los derechos de la sociedad. Nadie puede ser privado del producto de su trabajo sino por resolución judicial.

Constitución Política Mexicana
Artículo 5º. Garantías individuales



Actividad

En busca de alternativas

Analice los siguientes **testimonios** de personas que recibieron capacitación en la cárcel:



En este lugar aprendí manualidades, a ser dueña de mi propio negocio y a no depender de nadie; eso quiero inculcarle a mis hijos: que, aunque pequeño, el negocio sea propio.

Hortensia Elizabeth, Cereso, Campeche

¿Qué cambios trajo su capacitación a la vida familiar de Hortensia?

¿Qué ventajas tiene para las personas el que sepan poner sus propios negocios?

Afuera aprendí el negocio de las hamacas y ahora enseño a mis compañeros de encierro y les pago para que las elaboren. Después, mi familia me ayuda a venderlas afuera.

Zurysadai,
Centro de Menores, Campeche



Y usted, ¿recibe apoyo familiar para realizar un trabajo?

Sí



No



Si no recibe apoyo familiar, explique la forma que ha encontrado para resolver sus necesidades materiales.

¿Qué obstáculos ha enfrentado para tener una actividad laboral actualmente?

De acuerdo con su experiencia, ¿qué documentos requiere una persona para solicitar empleo?

¿Con qué documentos oficiales cuenta usted?

La búsqueda de empleo no es fácil, pero se complica aún más para quien sale de prisión; puede enfrentar cierta desconfianza por parte de los demás por el hecho de haber pasado un tiempo en la cárcel.

La otra parte más importante es estar dispuesto a buscar nuevas vías que le ayuden a conservar su libertad.



Héctor, un compañero que salió libre, le fue a pedir trabajo a una de sus vecinas que participaba en las fiestas religiosas de la colonia. Según, le dio trabajo de pintor en su casa, y él con un amigo, aprovechando el descuido de la señora, le robaron algunas cosas, aunque no los demandó.

Después de esto, se metió en otro lío y ahora está de nuevo aquí. Hace algunos días, durante la visita, se encontró a su vecina por casualidad y este "cuate", aún con lo sucedido, le fue a pedir para un pan.

¿Por qué Héctor prefirió robarle a la persona que lo apoyó, en lugar de realizar bien su trabajo?

¿En qué le hubiera beneficiado realizar bien el trabajo que había conseguido?

Si necesita realizar algunos trámites a fin de obtener sus documentos oficiales y orientación general para cuando adquiera su preliberación o sea liberado, consulte el cuadernillo que se anexa a este módulo.

De las siguientes recomendaciones, seleccione las que usted está previendo a tiempo:

- ☐ Obtener certificados de estudio (recuerde que el medio le apoya en ese sentido).
- ☐ Especializarse laboralmente, ya sea en lo que ya había aprendido o en nuevas habilidades que se enseñen en su penal.
- ☐ Una vez que vaya a salir, puede solicitar apoyo al personal del penal, para que le ayude a preparar su salida.

Conquistar nuevamente la libertad o estar en proceso de preliberación es tomar un nuevo respiro; es importante reorganizar su vida, fortalecer los lazos familiares, buscar tranquilidad interna y dignificarse mediante el desarrollo de una actividad productiva de la cual obtenga satisfacción personal, porque le ayudará a mostrar otra actitud ante su propia familia y ante la sociedad misma.

Actividad Apoyo y servicios



Lea y analice el contenido del cuadernillo *Después de la Preliberación y Liberación, ¿qué sigue?*, que contiene datos importantes a considerar cuando esté a punto de alcanzar su meta. Conteste sin importar su situación actual de reclusión:

¿Ha pensado usted dónde va a vivir y con quién, cuando obtenga su preliberación o liberación?

¿Ha considerado opciones de trabajo?

Sí ☐

No ☐

¿Cuáles?

Con respecto al área laboral, usted puede obtener información en los siguientes módulos diversificados: *Mi negocio*, *Para ganarle a la competencia*, *Crédito para mi negocio*, *Tú casa mi empleo*.

De su familia, amistades o personal del penal, ¿a quién elegiría como su aval moral?

¿Por qué lo elegiría?

Anote tres documentos que tendría que entregar para darse de alta en las oficinas de Reincorporación Social por el Empleo, antes de realizar sus presentaciones.

1. _____
2. _____
3. _____

De acuerdo con la información que se le da en el Cuarto Paso, “Extinción de Vigilancia”:

¿Cómo podría obtener la terminación de vigilancia?

¿Qué pasaría si usted no cumpliera con las obligaciones que marca la ley?



La Dirección de Reincorporación Social por el Empleo tiene como objetivos facilitar su proceso de reinserción social, prevenir la reincidencia a cometer delitos y establecer condiciones de vida productiva a los preliberados y liberados. Les apoya y orienta sobre dónde acudir para buscar empleo, capacitación, servicios de salud y atención psicológica y jurídica, para el inicio de un cambio de vida después de la experiencia de vivir en reclusión.

¿Qué documentos personales le hacen falta y tendría que tramitar al momento de ser preliberado o liberado?

En caso de vivir en algún estado de la República:

¿Qué documentos tiene que enviar a las oficinas de Reincorporación Social por el Empleo, cuando sea preliberado?

¿Con qué frecuencia deberá enviarlos?

¿Por qué medio puede enviar la información solicitada?

De los servicios que ofrece la Dirección de Reincorporación Social por el Empleo, ¿cuáles solicitaría usted?

¿Por qué?



Nuevas capacidades

Las personas tenemos diferentes habilidades o capacidades, y lo vemos a nuestro alrededor: unas para el dibujo, otras para áreas como carpintería, serigrafía, boleado del calzado, lavandería, hablar en público, escribir historias, algún deporte, cocinar, repostería, costura, por mencionar algunas.

Actividad

Inventario de habilidades

Piense en las habilidades o capacidades que desarrolló a lo largo de la vida y regístrelas a continuación.

Etapa de su vida	Habilidades o capacidades logradas
Infancia	
Juventud	
Edad adulta	

Una habilidad o capacidad es la disposición o facilidad para realizar algún tipo de actividad. Las aprendemos desde que nacemos, las vamos mejorando, y adquiriendo otras a lo largo de la vida.

¿Cuántas habilidades o capacidades se podrán adquirir en la vida?

¿Qué edad cree que es mejor para aprender nuevas habilidades?

¿Qué le ha obligado o llevado a aprender nuevas cosas?

A continuación podrá reflexionar sobre las capacidades que ha adquirido a lo largo de la vida y reconocer aquellas en que ha logrado menos desarrollo.

Evidencia de desempeño

Actividad

Reconozcamos nuestras capacidades¹⁴

Escriba en los recuadros el número que describa el grado de desarrollo que usted tiene de cada una de las habilidades o capacidades.

0 Cero habilidad	1 Mínima habilidad	2 Regular habilidad	3 Buen nivel de habilidad	4 Excelente habilidad
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--	---------------------------------

Habilidad o capacidad musical	
Recuerda las letras de las canciones.	
Canta solo, en un grupo, en festivales.	
Toca algún instrumento musical.	
Dirige algún grupo musical o enseña música.	
Sabe llevar el ritmo con las manos o los pies.	
Distingue con facilidad los diversos géneros musicales.	
Identifica la voz de los diferentes cantantes.	

Habilidad o capacidad espacial	
Recuerda imágenes de rostros humanos, lugares, paisajes.	
Comprende mapas, planos, croquis.	
Realiza mapas, planos, croquis.	
Se ubica en diversos espacios, ciudades, colonias, parajes.	
Imagina diversos ambientes, lugares, paisajes.	
Dibuja personajes, rostros, paisajes, animales y demás.	
Le gusta ver películas, pinturas, paisajes, entre otros.	

Recuerda los intérpretes de tus canciones favoritas.	
Encuentra ritmo en los ruidos ambientales (lluvia, truenos, viento, etcétera).	
Realiza actividades escuchando música.	
Suma de puntos	

Resuelve rompecabezas, laberintos, acertijos , crucigramas, arma figuras.	
Construye aparatos o herramientas con diferentes materiales (madera, alambre de cobre, semillas, etcétera).	
Fija más su atención en las imágenes que en las palabras.	
Suma de puntos	

0 Cero habilidad	1 Mínima habilidad	2 Regular habilidad	3 Buen nivel de habilidad	4 Excelente habilidad
-------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------

Habilidad o capacidad de movimiento corporal	
Practica actividades físicas, deportes, algún tipo de baile.	
Se mueve constantemente.	
Imita los movimientos de las personas, sus pasos de baile, cómo manejan.	
Corre, salta, se mueve rápidamente, brinca.	

Habilidad o capacidad matemática	
Se hace preguntas acerca del funcionamiento y mecanismo de aparatos.	
Realiza mentalmente cálculos matemáticos (sumas, restas, multiplicaciones, divisiones).	
Usa porcentajes o la regla de 3 en su vida cotidiana y laboral.	
Realiza trabajos en los que se utilizan cálculos numéricos.	

Participa en obras de teatro, representaciones religiosas, pláticas.	
Mueve los pies o las manos mientras piensa o trabaja.	
Busca mantenerse ocupado todo el tiempo.	
Se desplaza de diferentes formas: caminando, saltando, por espacios diversos.	
No le molesta sentir que le observan atentamente.	
Disfruta la sensación de movimiento de su cuerpo.	
Suma de puntos	

Gusta de juegos de mesa que impliquen cálculos numéricos (ajedrez, dominó, cartas, dados, etcétera).	
Arma rompecabezas, estructuras diversas, torres, juegos de piezas.	
Enseña a otros cómo realizar operaciones matemáticas.	
Identifica las unidades de longitud (centímetro, metro, kilómetro), capacidad (litro, galón), masa (kilo, tonelada).	
Compara situaciones, analiza problemas, busca explicaciones, soluciones.	
Propone soluciones lógicas a diversas situaciones.	
Suma de puntos	

0 Cero habilidad	1 Mínima habilidad	2 Regular habilidad	3 Buen nivel de habilidad	4 Excelente habilidad
-------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------

Habilidad o capacidad comunicativa	
Escribe cuentos, historias, vivencias personales, calaveras, cartas.	

Habilidad o capacidad social	
Es sociable, se relaciona con varias personas.	

Cuenta historias, películas, chistes, relatos de terror.	
Recuerda nombres, lugares, fechas, vivencias.	
Sabe trabalenguas, albures, juegos de palabras.	
Lee libros, revistas, periódicos, textos religiosos.	
Escribe correctamente las palabras, reconoce errores en los escritos.	
Escucha con atención.	
Entiende el significado de lo que lee.	
Adorna la forma en que habla, inventa palabras, frases graciosas u ocurrentes.	
Busca publicaciones con diferente presentación de imágenes, relatos, textos, historias.	
Suma de puntos	

Le gusta conocer gente nueva.	
Si desconoce algo, no duda en preguntar.	
Habla en público sin problema.	
Anima y está pendiente de sus amistades, de su familia.	
Asiste a eventos públicos, a bailes.	
Prueba nuevas experiencias laborales, de recreación y excursiones.	
Está dispuesto a proporcionar asesoría e información diversa.	
Trabaja en equipo en sus labores y en actividades religiosas, de recreación, deportivas.	
Organiza actividades familiares, laborales, de recreación, deportivas.	
Suma de puntos	

Registre en el siguiente cuadro los resultados obtenidos de cada habilidad.

Tipo de capacidad o habilidad	Suma de puntos
Musical	
Espacial	
Movimiento del cuerpo (corporal)	
Matemática	
Comunicativa (hablar, escuchar, leer, escribir)	
Social	

¿Cómo puede perfeccionar las habilidades o capacidades que ha desarrollado en prisión?

Tome en cuenta que la práctica y el estudio permiten especializarse y mejorar nuestros desempeños dentro y fuera de la prisión.

Mientras hay vida, existe la posibilidad de aprender algo nuevo.

Hablemos de recreación

Marque con ✓ las actividades recreativas que existen en el centro donde usted se encuentra:

☐ Música

☐ Literatura

☐ Cine

☐ Deportivas

☐ Manualidades

☐ Pintura

☐ Otra: _____

☐ Otra: _____

La recreación es un derecho humano básico como la educación, el trabajo y la salud.

Estas actividades permiten descubrir capacidades que se quedaron abandonadas, dormidas o que incluso no se tenían.



¿Cuáles son las actividades que más le gusta realizar?

¿Cuáles realiza sólo por beneficiar su expediente?

¿Qué capacidades ha desarrollado usted por medio de las actividades recreativas?

Marque con  con cuál de las siguientes afirmaciones está de acuerdo:

- ☐ Se realizan durante el tiempo libre.
- ☐ Favorecen el gozo y el bienestar.
- ☐ Permiten recuperar las energías y mejorar la salud emocional o física.
- ☐ Favorecen el desarrollo personal.



Actividad

Cultura en la cárcel

Escriba o dibuje lo que se alcanza con las actividades recreativas en el centro donde usted vive.

Las actividades recreativas logran...	Su comentario o dibujo
<ul style="list-style-type: none">• Convertir el papel y la tinta en poesía, cuentos, historias, testimonios.• Que la pintura se vuelva dibujos, tatuajes, retratos.• Transformar materiales diversos en adornos, muebles, joyería, obsequios.• Transfigurar a internos e internas en Marías, cristos, santos, demonios, personajes del campo, de la ciudad etc., por medio de la representación de pastorelas y obras de teatro.• Desarrollar deportistas, bailarines, cantantes.	

¿Cuáles actividades recreativas cree que prefieren los hombres?

¿Qué actividades prefieren las mujeres?

Una forma de expresión artística frecuente entre la población penitenciaria son los tatuajes, que sirven para guardar recuerdos amorosos, embellecer el cuerpo, atemorizar a quienes les rodean o lanzar advertencias.

¿Qué opina de los tatuajes?

Describe o dibuje algunos de los mensajes o dibujos que se han escrito las personas en su cuerpo:



En su opinión, ¿por qué quieren que estos mensajes formen parte de su cuerpo para siempre?

Cuando se planea realizarse un tatuaje es importante tomar medidas preventivas para evitar riesgos.



Actividad

Para toda la vida

Numere las siguientes opciones en el orden de importancia que usted les daría.

- ☐ Dentro de las instituciones penales esta práctica se encuentra penalizada y puede acarrear sanciones que no beneficien su caso.
- ☐ Eliminar un tatuaje implica costos fuertes y tiene que hacerlo personal especializado, ya que no es fácil removerlo.
- ☐ Deben realizarse con equipo estéril para cada persona, a fin de evitar el riesgo de adquirir [hepatitis](#) o el virus del vih que produce la enfermedad del sida.
- ☐ Sin técnicas adecuadas pueden quedar cicatrices desagradables.
- ☐ Si se tienen tatuajes, existen limitaciones para donar sangre.

Para usted, ¿cuáles de estos aspectos son los que considera que hay que tomar en cuenta antes de hacerse un tatuaje?

Tener tatuajes es una opción personal de gusto; por ello no debe ser motivo de discriminación, pero sí de pensar en las implicaciones que puede tener para las personas.

La música, la danza, la pintura, la poesía, las manualidades y actividades deportivas, entre otras, pueden transformar nuestros corazones porque

expresan los sentimientos que producen gozo y permiten tolerar tristeza, frustraciones y enojo.

Las actividades recreativas, aparte de estar dedicadas a internas e internos, también integran a sus familias de diversas maneras.

Seleccione con cuál de las siguientes frases está de acuerdo:

- ☐ Las familias comparten las actividades recreativas a fuerza.
- ☐ Las actividades recreativas mejoran las relaciones familiares.
- ☐ Las actividades recreativas pueden mejorar la vida económica familiar.

Describa los beneficios que las actividades recreativas de su penal han tenido para usted y su familia:



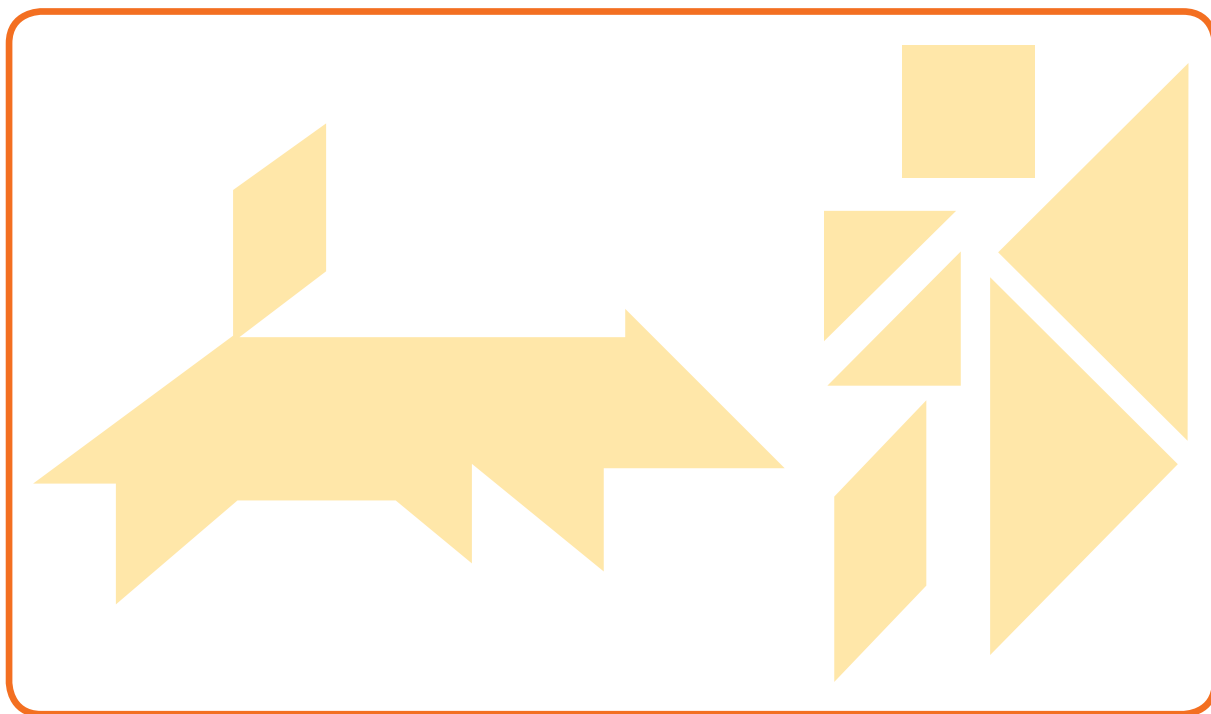
Para descansar...



Actividad

Elaboremos un tangram

Dibuje en una hoja las figuras geométricas de la izquierda, respetando las medidas que tienen. Recórtelas; con estas piezas, forme la figura de la izquierda.



Para reflexionar

Las actividades recreativas favorecen la liberación emocional y promueven la convivencia.

Acertijo.	Adivinanza, pasatiempo.
Armónico.	Solidario, integral.
Autosuficiente.	Que se basta a sí mismo.
Cautivo.	Sujeto, sumiso, prisionero.
Coaccionar:	Forzar, obligar, imponer.
Croquis.	Diseño, esquema, dibujo, plano.
Democracia.	Facultad del pueblo para gobernarse.
Dignidad.	Seriedad, decencia.
Estupefacientes.	Narcóticos, sedantes.
Garantía.	Derecho que otorga la ley.
Gobierno colonial.	Gobierno español que ejercía el poder en la Nueva España; hoy territorio mexicano, cuando nuestro país fue conquistado por los españoles.
Hepatitis.	Inflamación del hígado.
Incesto.	Relaciones sexuales entre miembros de la familia.
Inhumanidad.	Crueldad, maldad, salvajismo.
Integridad.	Rectitud, honradez.
Intimidar.	Causar o difundir miedo.
Lícito	Legal, permitido, reglamentado, autorizado, admitido.
Lógica.	Juicio, razón, entendimiento.
Mérito.	Valor, valía, virtud, cualidad.
Omitir.	Quitar descartar, excluir, apartar, separar.



Paraje.

Sadismo.

Sanción.

Testimonio.

Vedarse.

Plaza.

Crueldad, salvajismo, bestialidad.

Pena, castigo.


Prueba, evidencia.

Dañar, dificultarse, obstaculizarse.

Autoevaluación

Unidad 2. Los derechos y las normas garantizan la vida

Esta autoevaluación le permitirá investigar su avance e identificar sus dudas y, si es necesario, que revise de nuevo algunos de los temas con el apoyo de su asesor o asesora.

Instrucciones: Marque con  la opción que considere correcta, o escriba su respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudió en los temas de esta unidad.

1. De las siguientes opciones, seleccione la que explica qué son los derechos humanos:
 - ☐ a) Son los privilegios que tienen ciertas personas por su autoridad o poder.
 - ☐ b) Son los atributos, prerrogativas y libertades que se le reconocen a un ser humano, indispensables para una vida digna.
 - ☐ c) Son los derechos que se reconocen sólo a los más vulnerables, como los niños, los ancianos o las personas en reclusión.

2. ¿Qué derecho humano se violenta en la prisión cuando no se da la atención médica necesaria?
 - ☐ a) Derecho a la libertad personal.
 - ☐ b) Derecho al libre tránsito.
 - ☐ c) Derecho a la salud.

3. Mencione los derechos que pierden las personas que se encuentran en prisión:

4. De las siguientes opciones, seleccione las que expliquen por qué es importante cumplir las normas en prisión:

- ☒ a) Porque favorece la seguridad de internos o internas, y del personal que labora en estos espacios.
- ☒ b) Porque favorecen las relaciones de cordialidad y cooperación entre las personas.
- ☒ c) Porque facilitan el sometimiento a grupos particulares dentro de la prisión.

5. Mencione las consecuencias que tiene para la convivencia el que impere la ley de “ojo por ojo” entre internos o internas.

6. De las siguientes medidas de seguridad, seleccione la que considere más efectiva para prevenir la violencia en los reclusorios.

- ☒ a) Vigilancia y control adecuados.
- ☒ b) Abrir canales de comunicación para detectar situaciones que pongan en riesgo la vida de las personas.
- ☒ c) Controlar los motines preservando la vida de las personas y respetando sus derechos humanos.

7. Explique por qué es importante tomar medidas a tiempo cuando se observa que la violencia en el penal puede poner en riesgo la seguridad y la vida.

8. Mencione cuatro deberes que tiene usted en la institución en que se encuentra:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

9. Escriba qué tipo de norma se infringe con las acciones que se expresan:

- a) Asaltar un banco _____
- b) Comer carne en tiempo de cuaresma _____
- c) Ser impuntual en una cita _____
- d) Pasarse un alto _____
- e) Hablar en forma grosera a los ancianos _____
- f) Golpear a un compañero de celda _____

10. De las siguientes opciones, seleccione las que considere ciertas:

- ☐ a) El trabajo permite cubrir necesidades materiales propias y de la familia en prisión, nos honra y también nos proyecta hacia el futuro.
- ☐ b) Si uno no ha estudiado de niño, en la edad adulta ya no merece la pena.
- ☐ c) El trabajo es principalmente un modo de obtener dinero.

11. Escriba las ventajas que puede tener una persona al continuar estudiando.

12. Mencione las habilidades que usted ha desarrollado en prisión:

13. ¿Cuál es una de las consecuencias de no dar el nombre correcto al registrarse para continuar estudiando:

- ☐ a) No poder hacer una fiesta de graduación.
- ☐ b) No obtener el certificado de estudios.
- ☐ c) No tener la calificación de las materias.

14. Mencione los valores laborales más importantes para usted:

15. Escriba tres beneficios que tienen las actividades recreativas en su vida:

16. ¿Cuáles medidas de prevención se recomiendan a quienes deciden realizarse un tatuaje?

17. Escriba algunas recomendaciones que pueden favorecer la búsqueda de empleo a las personas que salen de prisión:

Clave de respuestas

1. La opción es *b*.
2. La opción es *c*.
3. De los derechos civiles, el derecho al libre tránsito, y de los derechos políticos, el derecho a votar y ser votado y el de pertenecer a agrupaciones o partidos políticos.
4. La opción es *a*.
5. Su respuesta tiene que ver con su reflexión personal, aunque tome en cuenta que este tipo de normas violan las garantías individuales de hombres y mujeres, y puede acarrearle nuevas penalizaciones.
6. Todas las opciones son válidas y obligatorias para las autoridades penales.
7. Su respuesta tendrá que ver con su opinión muy personal, pero puede retomar el hecho de que las medidas oportunas pueden evitar motines, asesinatos y otros actos de violencia.
8. Su respuesta puede incluir las reglamentaciones que usted sigue en el penal donde se encuentra, como las siguientes: no alterar el orden para evitar generar conflictos (portar el uniforme reglamentario, vender sólo lo permitido por la institución) y salvaguardar la integridad de usted y sus compañeros de estancia.
9. Las respuestas serían las siguientes: *c*) Jurídica, *a*) Religiosa, *b*) Social, *c*) Jurídica, *d*) Social, *c*) Jurídica *d*) Social.
10. La opción es la *a*, ya que considera que el trabajo va más allá de lo económico.

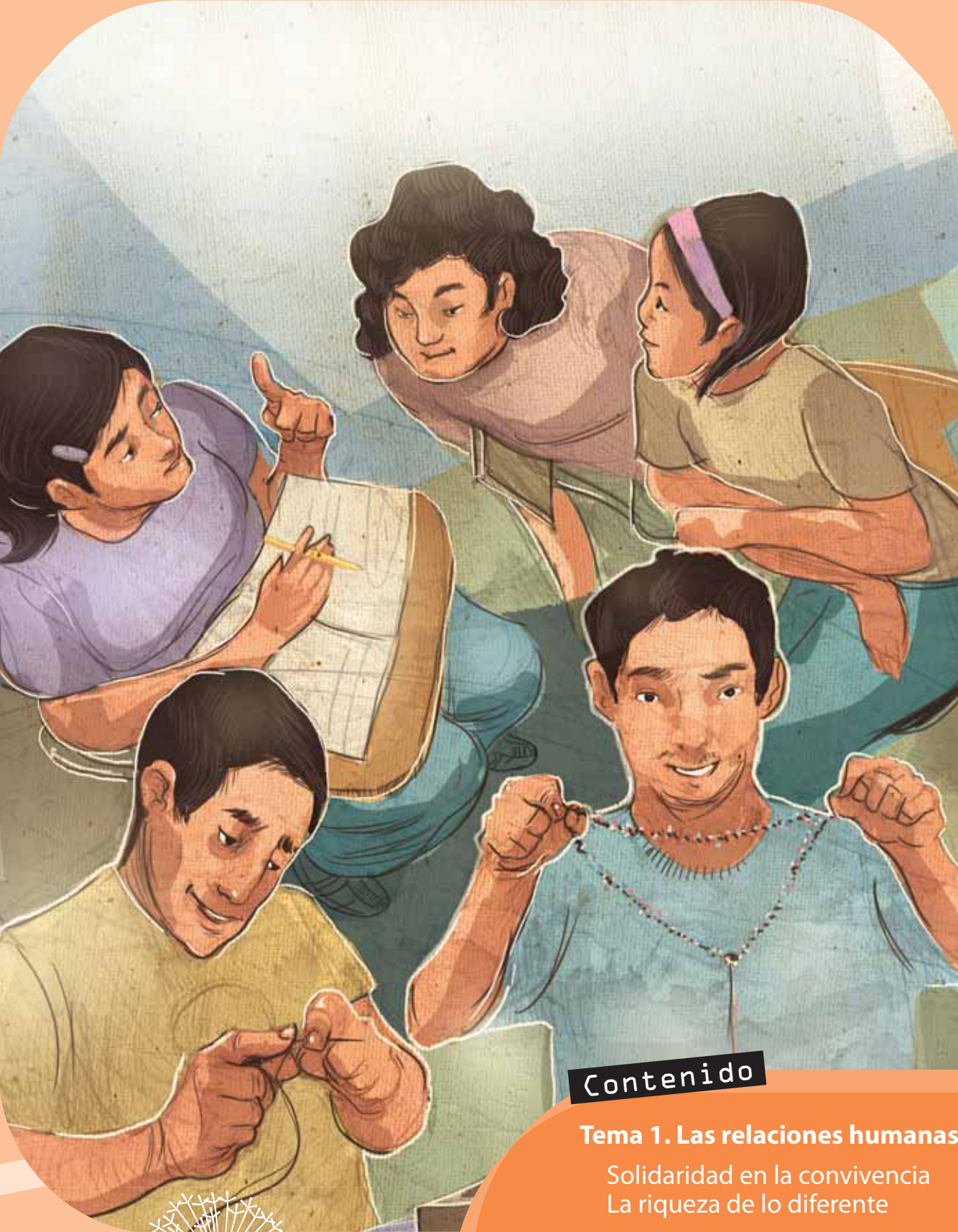
11. Su respuesta depende del criterio que usted tenga, pero puede considerar el que el estudio permite ampliar la expresión de sus emociones y afectos, mejorar sus perspectivas laborales, apoyar a otras personas.
12. Su respuesta es personal, pero seguramente usted ha aprendido cosas importantes durante su vida en prisión.
13. La opción es la *b*, ya que no proporcionar el nombre correcto puede malograr los esfuerzos que realice para estudiar.
14. Estos valores dependen de lo que usted considere valioso en relación con el trabajo. En esta unidad se mencionan algunos como los siguientes: interés en el salario, obtener algún reconocimiento, libertad para actuar, posibilidad de ayudar a los demás, etcétera.
15. En su respuesta tendría que incluir los que usted ha observado en su propia experiencia.
16. Recuerde que hay que considerar: *a*) Que puede tener sanciones si se realizan dentro de las instituciones penales; *b*) eliminarlos es difícil sobre todo por el costo, ya que lo tiene que remover un especialista; *c*) hay que realizarlo con equipo estéril para evitar adquirir hepatitis o el virus del vih productor del sida; *d*) si no está bien realizado pueden quedar cicatrices desagradables y *e*) limita la donación de sangre.
17. Puede mencionar algunas de las recomendaciones que se hacen en el tema.

Unidad 3

Las relaciones humanas

Propósitos

- Reconocer las relaciones que establece con sus compañeros, compañeras y familia, como las formas de solidaridad y cooperación que ayudan a cubrir necesidades materiales y afectivas.
- Identificar los riesgos que se generan como parte de la convivencia; por ejemplo, la discriminación y la necesidad de establecer una convivencia basada en la valoración y la tolerancia hacia los demás.



Contenido

Tema 1. Las relaciones humanas

Solidaridad en la convivencia
La riqueza de lo diferente

Tema 2. Lazos familiares

La familia no se deja
Romper cadenas
La vida sigue

Autoevaluación

Tema 1

Las relaciones humanas



Propósitos

- Reconocer la riqueza que ofrece la convivencia con personas diferentes.
- Ser conscientes de que la **solidaridad** y la valoración hacia los demás mejoran la convivencia y evitan la discriminación.

Solidaridad en la convivencia

La gran mayoría de los centros penitenciarios son pequeñas ciudades, con lugares para dormir y trabajar: panaderías, lavanderías y demás talleres. También cuenta con espacios para recibir visitas familiares, conyugales y de amistad.

En estos pequeños mundos, las internas y los internos participan de diversas formas: ¹

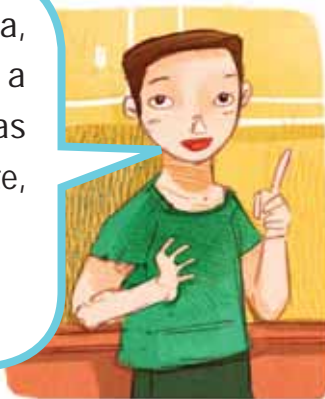
Los trastes son tres veces, en la mañana, a mediodía y en la tarde; lavar la taza, y barrer, que esté limpia la celdita, donde ora sí que vivimos....

Adrián



Hay quienes organizan la vida en la estancia, como las mamás, que dicen "Mira, tú vas a hacer eso, tú vas hacer lo otro"; en otras estancias se organiza democráticamente, entre todos.

Aléandro



Trabajo como estafeta; para distraerme un poco y mantener mi día ocupado.

Selena

Trabajo en el comedor; preparo los alimentos.

Ana



¿Qué opina de que los propios internos e internas apoyen el funcionamiento del penal con su trabajo?

¿Por qué cree que hay personas que no cooperan para vivir mejor?

¿Cómo colabora usted para que funcione el lugar en el que vive?

¿Qué opina de vivir en la prisión en forma solitaria y sin el apoyo de las demás personas?

Las relaciones en la prisión se basan en el intercambio solidario para resolver problemas.

¿Para usted qué es la **solidaridad**?

Diccionario

Escriba las letras vocales que faltan y descubra el significado.

Solidaridad. __y__d__ __ntr__ p__rs__n__s.



Actividad

Todos dependemos de otros

Lea los siguientes testimonios y conteste las preguntas.²

Casos por analizar	¿Cómo se apoyan estas personas?
Ando haciéndoles mandados a las mujeres: de la tienda o que llevan comida al marido; les coso ropa. Se puede decir que gano por semana unos doscientos setenta pesos.	
Hay una señora a la que yo le hago su aseo y ella me da comida.	
Con mis compañeras tsotsiles hablamos de nosotras, de nuestros hijos, de lo que están sufriendo, de qué vamos a hacer cuando salgamos.	

Yo tengo licenciatura en arquitectura y gastronomía, y enseño italiano en el Reclusorio Norte en los días que no hay visita; me dieron diploma como profesor.

Giani

Empecé a trabajar con los enfermos psiquiátricos, a bañarlos, a cuidar que estuvieran limpios. Están en ingreso como van llegando. Se les pone en una estancia donde no se les golpee, porque aquí todos están desesperados, entonces por cualquier tontería te golpean.

Raphael



En la cárcel muchas personas conservan el valor de la solidaridad, presente en nuestra sociedad al apoyar a quienes viven en desgracia, ante un problema social o de desastre natural. Se refleja en un refrán muy conocido que dice “donde come uno, comen dos”, y se considera una cualidad importante entre las personas.



Actividad

Hoy por ti...

Lea en su Revista el relato “Y él aprendió a leer y a escribir”. Después conteste las preguntas:

¿En qué se benefició Juan por ayudar a Ramiro?

¿Qué cambió en la vida de Ramiro cuando aprendió a leer?

¿Cómo sería la vida en prisión si las personas se ayudaran entre ellas?

Describa usted las cualidades que aprendió con su familia y que le sirven para vivir mejor en la cárcel:

1.

2.

3.

Mencione tres cualidades de una persona con la que se lleve bien en prisión.

1. _____

2. _____

3. _____



Actividad

Lo que une a las personas

Dibuje o escriba los nombres de uno o dos grupos de personas que viven en el penal y que se relacionan entre sí.

¿Por qué les gusta reunirse?



¿Por qué les gusta reunirse?

Quienes estudian las relaciones humanas señalan que las actitudes que se tienen hacia las personas, más que las palabras, marcan la diferencia en una relación, al mostrar nuestros estados de ánimo.



Actividad

Comportamientos y encierro

Trace  en los comportamientos que ayudan a relacionarse mejor y  en los que le dificultan las relaciones con otras personas.

Simpatía 1	Indiferencia 2	Depresión 3	Optimismo 4	Prudencia 5
Impulsividad 6	Agresividad 7	Adaptación 8	Inteligencia 9	Obediencia 10
Decisión 11	Drogadicción 12	Valentía 13	Inactividad 14	Confianza 15
Otra: 16 _____	Otra: 17 _____	Otra: 18 _____	Otra: 19 _____	Otra: 20 _____

Escriba el número que tiene el comportamiento relacionado con las siguientes frases. Observe el ejemplo.

- ☒ 8 Como en todos lados, te tienes que acoplar.
- ☐ Tienes que sobrellevar a las personas.
- ☐ En la celda, todos cooperamos.
- ☐ Hay que tener buenas relaciones.
- ☐ Tomo drogas para olvidar.
- ☐ Quiero evitar las drogas.
- ☐ Me mantengo alejado de cualquier discusión.

La cárcel “es toda una escuela” donde se aprende a reconocer los comportamientos y estados de ánimo propios y de las personas con las que se convive; esto ayuda a evitar problemas. Por ejemplo, se dice que un preso que se frota nerviosamente las manos, empieza una plática fuera de lugar y evade la mirada, revela su irritación. También se respeta la soledad del deprimido, de aquel que vive su carcelazo, pues cuando un interno sufre en su aislamiento es preferible no molestarlo, ya que es capaz de agredir repentinamente...³

Cuando el malestar amenaza con llevar a las personas a situaciones de **conflicto** con ellas mismas y con los que le rodean, hay quienes aplican la prudencia, como en los siguientes casos.



Actividad

Aprendamos de los demás

Analice los casos de Víctor y Juan Manuel y conteste las preguntas:

Cuando me siento estresado o muy enojado y nada me calma, me pongo a dar vueltas en el patio, hasta que llega un momento en que me canso, para entonces ya se me pasó el enojo.

Víctor (Cereso de Campeche)



¿Qué le funciona a Víctor para manejar sus sentimientos?

- Estudiarse para saber qué nos provoca enojo o miedo.
- Evitar a personas con quienes entre fácilmente en conflicto.
- Relacionarse con quienes le ayuden a ser mejor persona.
- Mantenerse cerca de sus amistades.
- Cambiar la conversación o alejarse si puede haber conflictos.
- Respirar profundamente hasta que pase el enojo.
- Pedir disculpas.
- Otro.

A Juan Manuel, un interno del Cereso de Campeche, le han funcionado algunos gestos amables, según lo comenta.

Tengo un buen trato con todos y los respeto como son, con vicios o sin ellos, haciendo un gran esfuerzo de voluntad y tratando de darles un buen ejemplo.



Analice las sugerencias que aporta Juan Manuel y escriba su propia opinión.

Comportamiento	¿Es útil?		Explique su respuesta
	Sí	No	
El saludo indica interés y aceptación; en cualquier lugar abre puertas y favorece el diálogo. Estrechar la mano de alguien y recibir un saludo cordial, cuando la angustia y preocupación invade a nuestra persona, es reconfortante.			
La sonrisa logra ablandar, cambiar ánimos y estimular una buena respuesta.			
Aprender a escuchar cada palabra, cada gesto y ponerse en el lugar de la persona permite comprenderla y ser tolerante, para evitar relaciones conflictivas.			
Aprender a valorar a las personas por lo que son y respetar sus diferencias permite aceptarlas con cualidades y defectos.			

A usted, ¿qué le sirve más de su forma de ser para relacionarse con los demás?

La riqueza de lo diferente

Una de las consecuencias que surge de la convivencia forzada con personas diferentes es la discriminación.

Con las siguientes palabras y otras que usted considere apropiadas, explique qué es la discriminación.

Diferencia	Maltrato	Inferioridad	_____
Superioridad	Reconocimiento	Miedo	_____
Creencias	Rechazo	_____	_____

Discriminación es...



Para reflexionar

Discriminar es rechazar y maltratar a otra persona, ya sea físicamente o de palabra, por considerarla diferente debido a sus creencias, su nacionalidad, características físicas, situación económica, entre otras, apartándola o excluyéndola socialmente.



Actividad

El maltrato a lo diferente

Marque con  las razones por las que son discriminadas las personas donde usted vive:

- ☐ Por ser mujer.
- ☐ Por ser joven.
- ☐ Por ser personas ancianas.
- ☐ Por tener una limitación física.
- ☐ Por no tener recursos económicos.
- ☐ Por enfermedad.
- ☐ Por no hablar español.
- ☐ Por la expresión de su sexualidad.
- ☐ Por ser de otro país.
- ☐ Por su tipo de trabajo.

Otros:

¿Por qué hay personas a quienes se valora más y otras que son rechazadas?

¿Por qué se tiene miedo a las costumbres e ideas diferentes?

¿Por qué se discrimina a quienes tienen menos recursos educativos y económicos?

¿Por qué se discrimina por el color de la piel o por pertenecer a un grupo humano diferente?

Detrás de la discriminación se encuentran ideas y comportamientos como:

- Creer que hay personas que valen más y otras que no valen.
- Ambición y abuso de poder.
- Miedo o incomprensión a las ideas y costumbres diferentes.



Actividad

La discriminación existe

Lea los testimonios y conteste las preguntas.

Subraye los personajes de cada testimonio que son discriminados y conteste las preguntas.⁴

Testimonio	¿A quién discriminan?	¿Por qué lo discriminan?
Tienen muy apartada a la gente de bajos recursos en el fondo del reclusorio; todas somos escoria , pero ellas más. Interna		
Hay unas que sí se pasan de listas con las viejitas. Interna		
Cuando me hablaban a juzgados, a Dirección, a Jefatura, yo no entendía nada, yo temblaba. Me decían: "Eres una india". Interna		
A los custodios que van de diligencias, les gritan: "Pinches corruptos" y más cuando los compañeros van colgados de las camionetas. Custodio		

<p>Las personas de color no podemos realizar cualquier trabajo en el penal, debido al rechazo. En muchas ocasiones recibimos maltrato físico y verbal, tanto de compañeros como de algún miembro del personal.</p> <p>Interno</p>		
<p>Es su hijo, yo estoy aquí para atender a los adultos, a usted y a las otras internas; yo no soy responsable del niño.</p> <p>Médico</p>		

La discriminación es como una enfermedad: nunca se sabe en qué momento podemos ser víctimas de quienes la padecen. Si nos quedamos callados y no tratamos de cambiar nuestra forma de pensar, nos puede suceder lo que denuncian hombres y mujeres que luchan en Europa contra la discriminación hacia los inmigrantes.

Yo soy el próximo⁵

Primero vinieron para llevarse a los inmigrantes y me quedé callado porque me eran **antipáticos**. Luego vinieron para llevarse a los gitanos y fui feliz porque pensaba que robaban. Luego vinieron para llevarse a la gente sin hogar y no dije nada porque yo tenía hogar. Luego vinieron para llevarse a los homosexuales y me sentí aliviado porque me fastidiaban. Luego, un día vinieron para llevarme a mí, y nadie protestó...



[illegible]

Pregunte a su asesor o asesora si es posible que usted realice la siguiente actividad con otros compañeros.

Actividad

Las ideas abren o cierran caminos

Analice los siguientes relatos y conteste las preguntas.

Hitler
(líder alemán)

Creía en la superioridad de la raza blanca europea y eliminó a personas de otros grupos humanos, como los gitanos y los judíos, a quienes exterminó por millones. Inició una guerra que casi destruyó a los propios alemanes, con el argumento de que con ella recuperarían la bonanza económica de su país.



Gandhi
(líder de la India)

Dirigió la lucha que liberó a su país, la India, del dominio de Inglaterra, con el método de la no violencia, que él consideraba la fuerza más grande de la humanidad, y rechazó el uso de las armas.

Luchó contra la discriminación hacia los "intocables", población considerada como la más baja de la India, y trató de reconciliar a musulmanes e hindúes, separados por la religión.



¿Qué logró Hitler con sus ideas de superioridad?

¿Qué logró Gandhi con sus ideas libertarias?

¿Por qué cree usted necesario que cada uno de nosotros tratemos de detener la discriminación?

Diccionario

Escriba las letras vocales que faltan y descubra el significado.

Bonanza. Pr__sp__r__d__d.

Escriba un ejemplo de discriminación que haya visto:

Comente una experiencia en la que usted se haya sentido discriminado:

Escriba una situación en la que haya discriminado a una persona, o por lo menos lo haya pensado:

¿En qué afecta la discriminación a las personas que viven o salen de prisión?



Para reflexionar

Quienes salen de prisión pueden llegar a sentir la desconfianza de la sociedad.

Quien discrimina a otro ser humano no toma en cuenta que todos somos iguales, nacemos, crecemos y morimos; buscamos la felicidad, evitamos en lo posible el sufrimiento y nos esforzamos por vivir.

Lea los ejemplos y escriba su opinión.



Actividad

Diferentes, pero iguales

Ejemplos	¿En qué son diferentes?
Una persona con dinero y otra sin dinero.	
Quien tiene escolaridad y quien carece de ella.	
Quienes tienen diferente sexo, color de piel o estatura.	
Una persona anciana y una joven.	
Quien se encuentra preso y quien no lo está.	



Reflexione y escriba las consecuencias que tiene la discriminación hacia las personas y, por otra parte, lo que produce la aceptación en ellas.

[illegible]

La mejor defensa contra la discriminación es aprender a valorar a cada persona por lo que es, piensa y se esfuerza.

Diccionario

Escriba las vocales que faltan y descubra el significado.

Antídoto: C__ntr__v__n__n__.

Evidencia de desempeño

Actividad

Una mirada diferente

Lea los testimonios de algunos hombres y mujeres y escriba por qué esas personas son tan valiosas como usted.⁶

Testimonios	¿Por qué son valiosas estas personas?
<p>Porque quiero que ya tomen clases [habla de sus hijos], aprendan <i>escribir</i>, aprendan <i>otras</i> cosas, pero ya no van a ir... Aquí yo lo aprendí [el español] antes no sabía nada.</p> <p>Silvia</p>	
<p>Voy a seguir estudiando y, para lograrlo, pienso ya no volver a juntarme con el mismo grupo de amigos, para evitar volver a caer en el mismo delito y, terminando mis estudios, quiero buscar un buen empleo y ganar lo suficiente para vivir.</p> <p>Raciel (Cereso de Campeche)</p>	
<p>Nosotras defendemos a la gente mayor, porque sí hay unas que se pasan de listas con los viejitos.</p> <p>Jessica</p>	

Me costó mucho entrar de custodia; al principio tenía miedo, esperaba encontrar gente mala, pero varias internas me decían: "No tengas miedo, custodia, no comemos". He conocido todo tipo de personas y las admiro, porque a pesar de todo, tratan de cumplir como cualquier otra.

Custodia

Para valorar a los demás debemos empezar por nuestra propia persona, ya que es difícil dar lo que no se tiene. Quien se siente valorado responde positivamente.

Mencione tres formas de luchar contra la discriminación en donde vive:

1. _____
2. _____
3. _____



Para reflexionar

No desprecie a nadie; un grano de arena hace sombra.



Tema 2

Lazos familiares



Propósitos

- Reflexionar sobre el derecho de las internas y los internos a mantener sus vínculos familiares.
- Analizar cómo se sustituyen estas relaciones, así como la importancia de prevenir algunos riesgos.

La familia no se deja

Marque con ✓ las emociones que sienten quienes llegan a prisión con respecto a su familia.

Sentí mucho miedo y tristeza por haber dejado a mi familia y mis hijos.

Sentía que no iba a volver a ver a mis papás.

No sabía qué iba a hacer mi familia sin dinero.

¿Qué otras preocupaciones se tienen por la familia en estos momentos?

Esta preocupación es compartida fuera de las rejas. La familia se pregunta qué puede pasar con su familiar, dónde será trasladado, cómo será tratado.

Dibuje o describa a una persona que se encuentra detenida en los separos.



Dibuje o describa a sus familiares y lo que pueden estar pensando.



¿Qué sucede con su familia en estos momentos?

El efecto de la prisión va más allá de lo que vive la persona interna; afuera puede haber personas preocupadas o afectadas por esta situación.



Actividad

Preocupaciones familiares

Relacione con una línea las preocupaciones que se originan en cada uno de los seres queridos de los internos o internas.

Motivos de preocupación

Personas que las pueden sentir

Temor a que le ocasionen daño a su familiar.

Hijos e hijas

No saber qué hacer para mantener a los hijos e hijas.

Amistades

No saber si se va a volver a ver a la persona querida.

Padres o madres

Parejas

¿Para qué les sirve a internas o internos conservar vínculos o relaciones con otras personas fuera de la cárcel?



Para reflexionar

Las visitas representan la principal relación que mantienen internos e internas con el mundo exterior.

Marque con ✓ el principal medio con el que mantiene relación con la vida fuera de prisión:



¿Por qué cree que el Estado mexicano mantiene el derecho de internos e internas a tener una familia?

El que internos e internas puedan conservar a su familia o incluso formar otra estando en prisión, representa su derecho y una oportunidad de seguir siendo parte de la sociedad.

Actividad

La visita familiar, un derecho básico

Marque con una  los requisitos para la visita familiar con los que esté de acuerdo.

Requisitos para la visita familiar⁷

- ☐ Se tiene derecho a registrar hasta 15 familiares, incluyendo niños y niñas.
- ☐ El ingreso de menores de edad se permitirá cuando se compruebe que es un familiar directo.
- ☐ No se podrán tener más de cinco visitas al mismo tiempo.
- ☐ Se registrará con anticipación a las visitas en la oficina de trabajo social del Centro de Reclusión.
- ☐ Presentar identificación oficial (credencial de elector, cartilla del servicio militar, cédula profesional u otra).
- ☐ La Institución emitirá una credencial de acceso para la visita, con uso y fines exclusivos de control. Será tramitada por la oficina de trabajo social de cada Centro.

¿Cómo sería el día de visita familiar si no existieran estas normas?

Para los Centros Federales de Readaptación Social, existen los siguientes lineamientos respecto a las visitas.⁸

- La visita íntima sólo es concedida después de estudio social y médico.
- Sólo el director del Centro, considerando al Consejo Técnico Interdisciplinario, puede autorizar la visita familiar e íntima.
- Durante la visita, el interno dejará de acudir a las actividades asignadas.
- Se suspende por tiempo determinado como medida de corrección disciplinaria.
- Su duración está basada en la respuesta del interno hacia el tratamiento.

El día de visita el penal parece tianguis, desde la entrada se ve un gentío principalmente de mujeres [...]. Hay quienes cargan bolsas que dejan ver la pasta de dientes, los jabones; también llegan con cacerolas llenas de comida. Filas de personas que se arman de paciencia para entrar poco a poco y pasar la revisión que incluye alimentos, ropa, objetos; todo es revisado con mucho cuidado. Los días buenos son cuando no llueve, aunque de todos modos las visitas aguantan con valor, tapándose con lo que tienen a la mano.⁹

¿Qué le recomendaría a su familia para que sea más fácil visitarle?



Me sentí muy mal cuando llegué a prisión, deprimido, pero gracias a mi familia estoy bien y saliendo adelante.

La cárcel se vive de muchas maneras dependiendo del estado de ánimo en que te encuentres; cuando nadie te visita todo te parece triste, pero cuando un amigo o familiar se comunica contigo por teléfono es como si se abriera el cielo y entraran los divinos rayos del sol.

Víctor Isaac,
Cereso, Campeche.



¿Qué apoyo ofrecen las familias y amistades que visitan a sus conocidos en el penal?

¿Qué apoyo ha recibido usted de su familia y conocidos?

No todas las personas tienen visita. Hay a quienes no les visita nadie o van siendo abandonadas poco a poco.

Actividad

Como tratemos, seremos tratados

De las siguientes opciones, marque con ✓ las razones por las que algunas personas no tienen visita familiar:

- ☐ Por enojo de sus familiares.
- ☐ Porque no tienen familia.
- ☐ Porque no quieren que las visiten.
- ☐ Porque su familia tiene miedo.
- ☐ Porque su familia se encuentra lejos.
- ☐ Porque no tienen dinero para trasladarse.
- ☐ Otras:

¿Cómo es su situación?



Para reflexionar

Gran parte de los lazos familiares son resultado del esfuerzo de miles de mujeres; madres, esposas y novias que hacen lo imposible para mantenerse cerca de sus seres queridos, sin importarles de qué los acusen ni las condiciones difíciles que tienen que pasar. Por desgracia, para las internas la realidad es otra; con frecuencia sus parejas las abandonan e incluso sufren el rechazo de sus familias.

¿Qué consecuencias puede tener para las personas carecer de apoyo de familiares o amistades?

¿Qué hacen quienes no tienen posibilidad de ver con frecuencia a su familia?

La necesidad de afecto es tan fuerte que hay quienes se esfuerzan para mantenerlo a pesar de la distancia, como lo cuenta el personaje del siguiente testimonio.

Llevo más de 25 años en una cárcel de Estados Unidos. Aquí no puede visitarme mi familia, así que les escribo todo el tiempo. También he hecho muchas amistades por este medio, así me puse en contacto con el inea de México y desde entonces me escriben y me envían material para que continúe estudiando. Quiero regresar a mi país, por eso me cuido mucho.

Sergio



Describe cómo cree que se siente Sergio cuando recibe una carta de su familia:

¿Qué ha ganado Sergio al buscar relacionarse con otras personas?

¿Usted qué ha hecho para mantener relaciones con personas ajenas a la cárcel?

Como usted sabe, la escritura de cartas es una buena forma para mantener la comunicación más allá de las paredes de la prisión; además, permite mejorar las relaciones familiares.

Actividad

Escribir nos une

Lea cómo la escritura les permite a Brenda y a Víctor, de Campeche, mejorar la relación con sus hijas.

Hola, princesa:

Quiero que sepas que te extraño mucho y que me daría mucho gusto poder escucharte para decirte que te quiero, para poder jugar contigo como siempre lo hacíamos pero, como tú sabes, hay que esperar hasta que tu papá pueda marcar.

Bueno, princesa, nada más te pido que te portes bien y recuerda que muy pronto estaremos juntas, que Diosito te cuide y te proteja. Te mando muchos besitos y abrazos.

Tu mamá



Querida hija:

Te escribo ahora esperando no importunarte con mi carta y con la intención de compartir contigo algunos puntos de vista acerca de lo que se vive en prisión. Sé que te extrañará esta carta, pero allá afuera nunca me hubiera atrevido a escribirte y ahora en-



cuentro una ocasión más propicia para hacerlo. Con el deseo que me comprendas, te diré que vivo muy estresado y las más de las veces de mal humor; juego muy poco con mis compañeros, a veces me quedo callado y puedo estar así por largos períodos, enfrascado en mis pensamientos.

Víctor Isaac

¿Qué aprende la pequeña hija de Brenda en las cartas que le escribe su madre?

¿Por qué Víctor Isaac nunca había intentado expresar su afecto por medio de una carta?

¿Qué cree que sienten los hijos e hijas cuando sus padres y madres les hablan con sinceridad de su amor por ellos?

¿Cree que en la cárcel se tiene más necesidad de afecto?

Sí



No



¿Por qué?

¿De qué manera puede ayudar la institución penitenciaria y su personal a mantener o recuperar los lazos familiares?

¿Usted qué hace para mantener el afecto de las personas que le interesan?

Los afectos no se pierden, sólo se transforman...

- En imágenes que guardan el recuerdo de hijos, hijas, padres o parejas.
- En cartas, poemas y cuentos donde se recuerda a las personas queridas.
- En pinturas llenas de recuerdos.
- En la memoria.

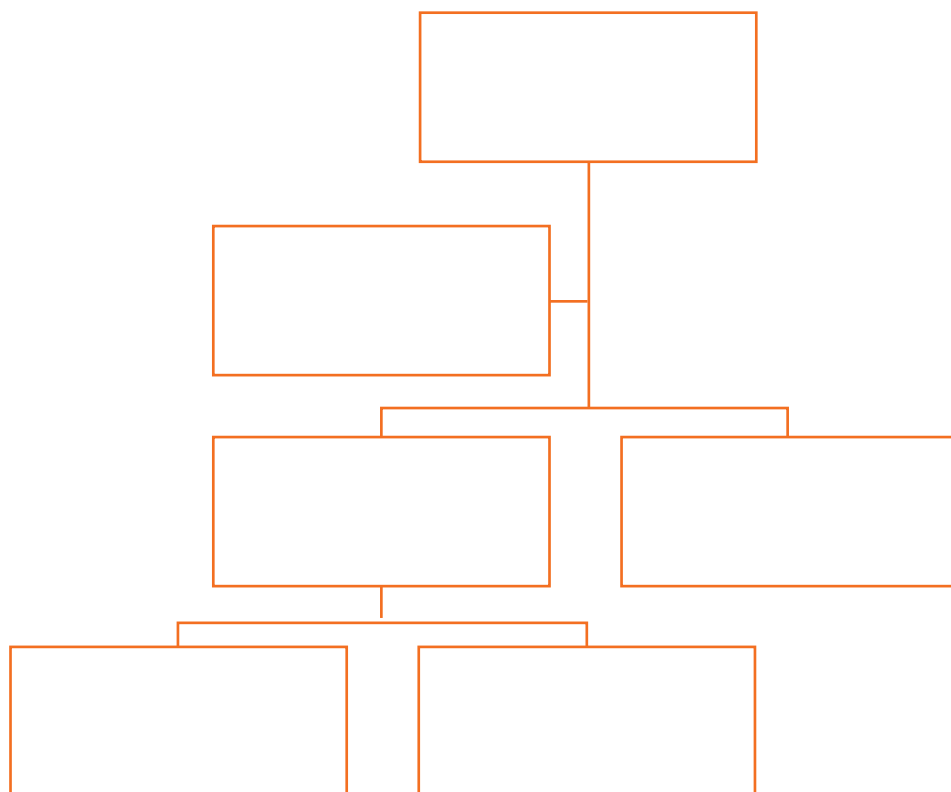
Usted, ¿cómo guarda sus afectos familiares?

Actividad

Recordar es amar

Llene el esquema siguiente con los afectos que usted quiere guardar en su memoria.

- a) El cuadro del centro corresponde a usted.
- b) Escriba los nombres o dibuje los rostros amados.
- c) También puede aumentar el número de cuadros.



La cárcel encierra los cuerpos, separa físicamente, incluso hace perder los lazos familiares, amorosos y de amistad, pero no acaba con los recuerdos importantes: éstos quedan en la memoria.



Cierro los ojos e imagino que me encuentro con mis hijos y mi familia y que estoy en mi casa.

Araceli

Romper cadenas

Mencione los riesgos que pueden vivir quienes asisten a la visita familiar:

La cárcel impone condiciones y distintos ritmos a los días de visita; establece lo que se puede comer y limita la comunicación, pero no rompe con lo bueno y lo malo de las actitudes entre las personas, porque también existe el chantaje, la culpa, los reproches y la violencia.

Actividad

Cómo destruir relaciones

Lea el siguiente relato y conteste las preguntas.

¿Las personas que más visitan a los internos? Las esposas de los que son casados, y luego la mamá, es lo que yo me he dado cuenta. Los hijos poco, sobre todo las hijas cuando ya están casadas: a su esposo qué le va a interesar el suegro, ¿no?, por eso he visto que las esposas y las mamás son quienes más concurren a este lugar. Los internos son culpables de que no vengan... porque cuando ellos están adentro, ellos exigen: "¿Por qué no viniste el martes?" "¡Ay vijo, es que tuve que trabajar!"... "¡No! Ya ni la friegas, ¿qué no ves que yo estoy aquí?" Pues qué culpa tienen de que ellos estén aquí, ¿no? Al contrario, da las gracias que vengan, ¿no?, el culpable es uno, pero así se ponen hasta por teléfono, yo los he oído: "¿Vas a venir o no? ¡Si no vienes, mándame!" O sea que no interesa la visita, sino el dinero."¹

Jacinto

Describa lo que puede sentir una mujer que es tratada como lo describe don Jacinto:

¿Por qué estos internos actúan así con aquellas personas que representan su principal apoyo?

El apoyo sin límites de algunas mujeres a su pareja las ha llevado a la cárcel como consecuencia de haber introducido droga, a fin de venderla o para el consumo de su pareja.

¿Por qué estas mujeres no se negaron a llevarle droga a su marido?

¿Por qué no pensaron en su propia seguridad y en la de sus hijos?

En el caso de los jóvenes (hombres y mujeres), la violencia dentro del hogar los empuja hacia las malas amistades, la calle, las drogas, la delincuencia.

Estuve muy deprimido por lo que pasaba en la escuela, los amigos y lo escolar. También tuve muchos problemas familiares y casi nunca pude concentrarme en las clases. Traté una y otra vez de mejorar mis calificaciones y no pude. Eso me hizo creer que era estúpido y se me quedó en mi mente hasta que llegué a la prisión; ahora me doy cuenta que no era estúpido, pero por una razón u otra no pensé en eso a tiempo.



¿Qué problemas afectaron a este joven?

¿Por qué hasta que llegó a la cárcel se puso a pensar en cuáles eran sus problemas?

Y usted, ¿qué problemas familiares tenía antes de llegar a la cárcel?



Para reflexionar

Muchos de los problemas familiares que tienen los internos e internas sólo empeoran en prisión, pero se tienen desde antes como consecuencia de situaciones familiares que no se reconocen a tiempo y, por lo mismo, no se atienden.



Actividad

Caras vemos, historias no sabemos

Analice las siguientes situaciones y seleccione las que considere más frecuentes:

- ☐ Situaciones de conflicto.
- ☐ Vivir con familias dedicadas a la delincuencia.
- ☐ Relaciones familiares con altos grados de violencia.
- ☐ Familia que consume drogas como el alcohol y otras.
- ☐ Dificultad para reconocer y resolver problemas.
- ☐ Dificultades de comunicación.

Los problemas familiares se pueden agravar con las formas de vida que se dan dentro del penal e implican riesgos tanto para internos e internas, como para sus familiares. Es común la extorsión dirigida sobre todo a las personas más jóvenes o inexpertas, quienes no saben cómo enfrentar a quienes los amenazan y abusan de su poder dentro del penal.

Conozco el caso de un joven al que visitaba su hermana. Como les gustó a la banda, se la pidieron prestada. A él le ganó el miedo y aceptó, por ello después lo obligaron a rolarla con toda la banda.



Yo dejé de visitar a mi hermano porque él, por conseguir droga, se relacionó con personas que empezaron a chantajearme por teléfono, amenazándome con que lo iban a matar y a afectar a mi familia.

¿Qué podían haber hecho estos jóvenes para proteger a su familia?

¿Cómo afectaron estos hechos su vida familiar?

Estos riesgos pueden prevenirse, incluso llegan a aprovecharse para mejorar la comunicación con la familia, al darles a conocer algunas medidas de prevención como las siguientes:

- No implicar a la familia con otros internos o internas.
- Hablar con su familia de los riesgos de aceptar introducir sobres o paquetes sospechosos.
- Pedirles que se apeguen a las normas que marca el reglamento.
- Compártales las experiencias que usted conoce de familias que se implicaron en delitos.
- Cuide a los niños y niñas cuando asistan a la visita familiar.

Escriba otras recomendaciones que usted sugiere de acuerdo con su experiencia:

Cuando no se busca apoyo a tiempo, con frecuencia se toman decisiones equivocadas, ya sea el camino del delito, la depresión o la destrucción física o emocional (lenta o rápida), que al final se convierten en caminos sin salida.



Actividad

Camino sin retorno

Lea en su Revista el relato “Desde el desierto” y después conteste las preguntas:

¿A qué riesgos expuso a su familia el personaje del relato?

¿Por qué pensó que el dinero era más importante que todo lo demás que tenía en la vida?

Describa las decisiones que pudo haber tomado si quería otro tipo de vida.

¿Con qué apoyo contaba para empezar de nuevo?

¿Qué dificultó su readaptación?

Escriba un relato de cómo pudo haber sido la vida de Héctor si hubiera decidido cambiar.

¿Y usted qué tipo de vida quiere tener?



Para reflexionar

Héctor no pudo cambiar de rumbo, pero su testimonio es una herencia que puede ayudar a reflexionar a quienes todavía tienen tiempo de decidir.

La vida sigue

Una de las preocupaciones más sentidas de las internas y los internos es el destino de sus hijos e hijas; en el caso de las mujeres, con frecuencia pierden el apoyo de sus parás, porque las abandonan o porque mueren. El caso de los hombres, generalmente hijos e hijas se quedan con la madre. Existen situaciones en que ni siquiera saben dónde quedan éstos.



Actividad

Se es madre dentro y fuera

Analice el caso de Hortensia y conteste las preguntas.

Yo trabajo mucho porque quiero estar nuevamente con mis hijitos, que son mi mayor tesoro, después de Dios. Yo la cárcel la he tomado como una escuela más de la vida, porque he aprendido mucho para enseñar a mis hijos y que ellos nunca caigan en este lugar al que yo tuve que llegar para aprender una nueva forma de vida.

Hortensia, Cereso Campeche.

Describe lo que siente Hortensia desde el penal acerca de sus hijos.

¿Cómo puede ella educar a sus hijos desde el penal?

Describe cómo viven los hombres la separación de sus hijos o hijas.

El sistema penal también favorece que los hijos e hijas pequeños de las internas vivan con éstas durante los primeros años de su vida, lo cual significa que tienen que adaptarse a la vida de sus madres, aunque esto implique limitar sus espacios de juego y convivencia. Posteriormente, ellos tienen que salir y permanecer con personas que se hagan cargo de su cuidado.

Escriba las ventajas y las desventajas que tienen los niños y las niñas que viven en internamiento con sus madres.


Ventajas	Desventajas

Es difícil opinar sobre una situación tan complicada como la crianza de los niños y niñas que viven en prisión. Lo que sí se puede afirmar es que la institución penal está obligada a garantizar sus derechos humanos básicos.

La convivencia de los niños y niñas con sus madres en la prisión es un derecho contemplado en las Reglas Mínimas de Tratamiento que rigen en los penales del país. En ellas se acuerda la obligatoriedad de la atención antes y después del parto de la interna, así como la instalación de guarderías para la atención de los hijos e hijas que nazcan durante la reclusión de la madre y para quienes vivan con ellas en los centros de reclusión.

Actividad

Decidiendo una vida

Lea el testimonio y después marque con  los derechos humanos básicos para internas embarazadas (y sus hijos o hijas) que se cumplen en este penal.¹²

—Oye, y cuando se embarazan aquí las mujeres, ¿qué pasa?
—Pues están en un problema tremendo porque, en primera, no hay instalaciones como para que una persona esté embarazada. Vivimos con cinco personas más, ¿verdad? Somos seis, entonces, en una camita... ¡Pues si ya las vio, que están muy reducidas! Cuando nace el bebé, tiene que estar ahí en la cama de la chica, o sea, lo tienen en el hospital civil

y todo, ¿no?, muy bien, pero ya llegan aquí al penal y hay gente que se droga, que fumamos; no hay la higiene necesaria para un bebé, no hay el alimento que se necesita para un bebé, entonces es un problema muy grave y yo, yo las veo batallar mucho a las chicas cuando tienen un hijo, o sea, es un martirio, ¿eh? Tienen una guardería muy bonita, muy bonita, pero no hay empleados que la atiendan bien.



Matices de libertad, "Tiempo de renacer".

- Las mujeres recibirán atención médica durante el embarazo, antes y después del parto (**puerperio**) y también el recién nacido.
- Recibirán complementos alimenticios y la alimentación que garantice la salud de ambos.
- La directora y el personal médico del Centro procurarán que el parto se realice fuera de éste, en el hospital o clínica que más convenga a la atención de la interna.¹³

¿Qué tiene que resolver una mujer que vive un embarazo en el penal?

Las internas que mantienen a sus hijos o hijas a su lado tienen en sus manos la posibilidad de educarlos para la libertad, tarea a la cual pueden sumarse las personas con las que convive en la prisión; por ejemplo, compañeras internas, trabajadoras y trabajadores sociales, médicos, custodios, sean hombres o mujeres.



Actividad

Acompañemos a niños y niñas

Evidencia de desempeño

Analice algunas situaciones que es importante abordar con las niñas y los niños que viven en los penales, y escriba una forma sencilla de hablarles de estos asuntos.

Situaciones	Forma en que podrían explicarse a niños y niñas
Que sepan que acompañan a sus madres, pero que no han cometido ningún delito.	<hr/> <hr/> <hr/>
Que vivir junto a sus madres les puede garantizar afecto y cuidado.	<hr/> <hr/> <hr/>
Que sepan que cualquier otro niño o niña tienen un padre, aunque no lo vean.	<hr/> <hr/> <hr/>
Que son seres humanos valiosos.	<hr/> <hr/> <hr/>
Que en determinado momento van a separarse de sus madres para vivir con otras personas.	<hr/> <hr/> <hr/>

Debemos favorecer entre los niños y las niñas que viven en los penales el que realicen actividades propias de los niños de su edad, como ir a la escuela y relacionarse con otros niños y niñas, sobre todo que creen una relación de confianza y afecto con las personas que se harán cargo de ellos.



y

Matrices de libertad, "Ventana de libertad".

¿Cómo se puede explicar a los niños y niñas por qué están en prisión?

Describe los sentimientos de niños y niñas cuando se separan de sus madres:

¿Cómo se puede preparar a estos niños y niñas para cuando tengan que vivir esta separación?

¿Qué pueden hacer las madres que no reciben apoyo de sus parejas?

Describe lo que se tendría que planear para garantizar el cuidado de sus hijos e hijas fuera de prisión:

¿Qué pueden hacer las compañeras internas para que niños y niñas vivan mejor en la cárcel?



Para reflexionar

Buscando el bien de nuestros semejantes encontramos el nuestro.

Platón, filósofo griego

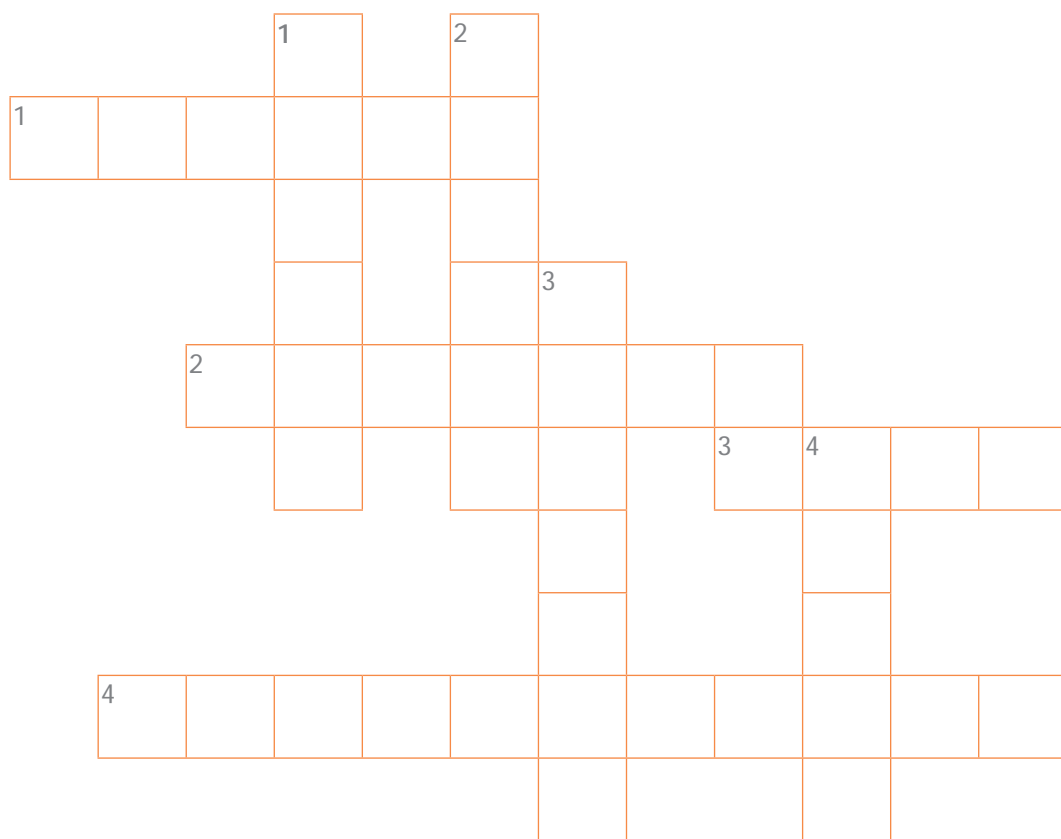
Para descansar...

Palabras horizontales

1. Nombre con el que se conoce la visita conyugal.
2. Actitud que se tiene hacia quien se discrimina.
3. Sentimiento que tienen niños y niñas por sus padres y madres.
4. Colaboración, apoyo.

Palabras verticales

1. Líder alemán que creía en la superioridad de la raza blanca.
2. Líder de la India que luchó por los "intocables" y contra las diferencias religiosas.
3. Lo contrario a discriminar.
4. Sentimiento que se puede tener ante ideas diferentes.



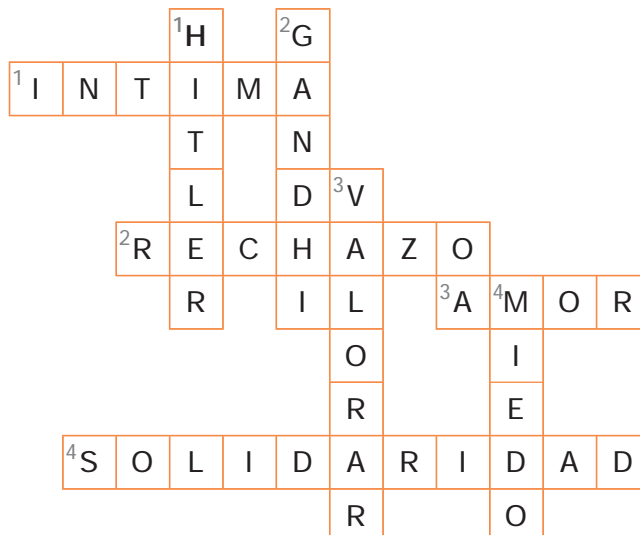
Revise sus respuestas en la siguiente página

Unidad 3

Diccionario

Antipático.	Fastidioso, desagradable, insoportable.
Conflicto.	Problema, apuro, aprieto.
Escoria.	Rufán, infame, ruin, despreciable.
Impulsividad.	Entusiasmo, actuación espontánea, sin pensar.
Indiferencia.	Apatía, flojera.
Puerperio.	Periodo que va desde el parto hasta que la mujer vuelve a recuperarse.
Solidaridad:	Respaldo, ayuda, apoyo.
Tenaz.	Obstinado, caprichoso, incansable.

Respuesta al ejercicio de página anterior






Autoevaluación

Unidad 3.

Las relaciones humanas

Esta autoevaluación no es un examen para aprobar o reprobar, sino un ejercicio que le ayudará a identificar lo que ha aprendido en esta unidad, a reconocer sus dudas si es necesario y revisar de nuevo algunos de los temas, con el apoyo de su asesor o asesora.

Instrucciones: Marque con  la opción que considere correcta o escriba su respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudió en los temas de esta unidad.

1. Describa un ejemplo de solidaridad que haya conocido en la prisión.

2. De las siguientes opciones, señale cuál es un ejemplo de solidaridad.

- a) Enseñar a leer y escribir a otras personas.
- b) Ayudar a comprar droga.
- c) No colaborar con los demás.

3. Escriba por lo menos tres ejemplos de comportamientos que ayudan a tener mejores relaciones personales.

4. ¿Qué es la discriminación?

5. Describa un ejemplo de discriminación que haya visto en el lugar donde usted vive.

6. ¿Cuál es la mejor forma de luchar contra la discriminación?

7. Explique qué pasaría si no hubiera requisitos para permitir las visitas en el penal.

8. ¿Cómo le explicaría a un niño o niña que vive en prisión que él o ella es libre?



Unidad 3

Clave de respuestas

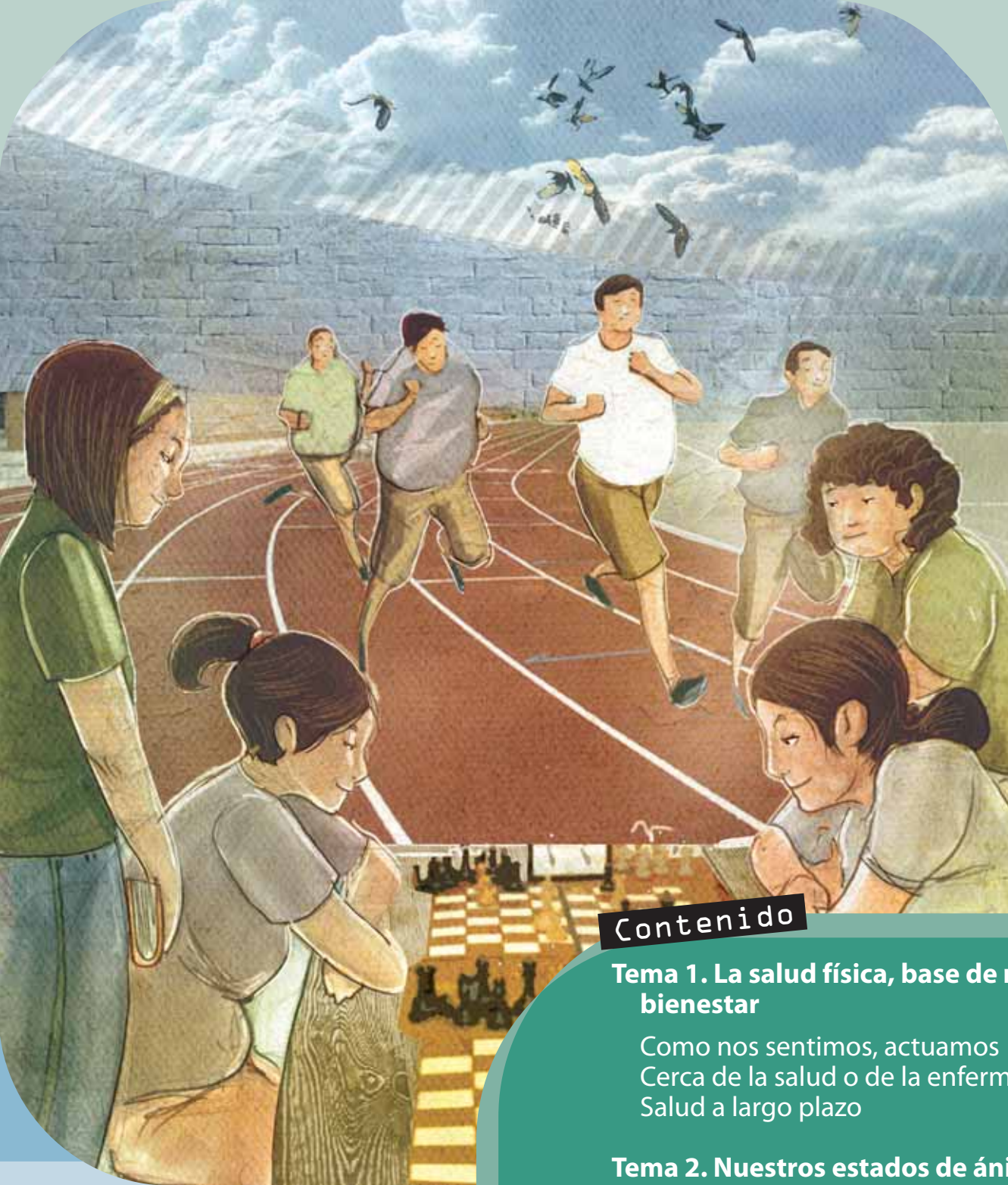
1. Su respuesta dependerá de su experiencia.
2. La opción es *a*.
3. Puede mencionar: el saludo, la sonrisa, aprender a escuchar u otro que a usted le haya funcionado.
4. Discriminar es rechazar y maltratar a otra persona, ya sea físicamente o de palabra, por considerarla diferente, debido a sus creencias, nacionalidad, características físicas, situación económica, entre otras, apartándola o excluyéndola socialmente.
5. Su respuesta dependerá de su experiencia.
6. Valorar a las personas por lo que son y por sus esfuerzos.
7. Su respuesta dependerá de su opinión, pero tome en cuenta que los reglamentos protegen la seguridad de internos e internas y sus familiares.
8. Siempre de acuerdo con su edad, tienen que saber que están junto a sus madres para recibir su atención y cuidado, pero que ellos no cometieron ningún delito y pueden vivir fuera.

Unidad 4

La salud, base del bienestar

Propósitos

- Analizar algunos de los principales problemas de salud que viven las personas en reclusión, relacionados con hábitos de limpieza y convivencia, con la salud de las emociones y la sexualidad.
- Identificar tanto recursos para prevenir estos riesgos como la forma de ampliar la prevención a la familia y en el medio carcelario.



Contenido

Tema 1. La salud física, base de nuestro bienestar

Como nos sentimos, actuamos
Cerca de la salud o de la enfermedad
Salud a largo plazo

Tema 2. Nuestros estados de ánimo

La tensión enferma
Más vale un grito a tiempo

Tema 3. La sexualidad no se encierra

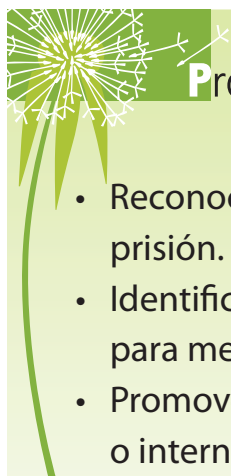
La sexualidad, base de nuestra autoestima
Cien formas de amar
El cuidado de nuestra salud sexual
Cuando el amor es conflicto

Autoevaluación



Tema 1

La salud física, base de nuestro bienestar



Propósitos

- Reconocer el derecho a la salud que se tiene dentro de la prisión.
- Identificar y prevenir riesgos para la salud y tomar medidas para mejorar su cuidado.
- Promover la salud entre la familia, compañeros, compañeras o internos.

Como nos sentimos, actuamos



Actividad

Salud y enfermedad

Utilice las imágenes que aparecen a continuación (o dibuje otras), para ilustrar lo que se indica.

Dibuje o escriba cómo se ve y se siente una persona sana.



Dibuje o escriba cómo se ve y se siente una persona enferma.



La salud y la enfermedad afectan no sólo nuestros cuerpos, sino también nuestro estado de ánimo, nuestra capacidad para desenvolvernó en la vida diaria y la relación con nosotros mismos y con los demás.

- **Salud** es el estado de completo bienestar del cuerpo, de nuestra vida emocional y social, y la ausencia de enfermedades.
- **Enfermedad** es cualquier **trastorno** de nuestra persona que nos ocasione malestar y altere nuestro equilibrio físico, mental y social.

¿Por qué es importante cuidar la salud?



Para reflexionar

Autocuidado. Capacidad para cuidarse y mantener el bienestar personal. Se aprende desde que nacemos y muestra la valoración que damos a nuestra persona.

Usted, ¿cuida su salud?

Sí ☐

No ☐

¿Por qué?

¿Cómo evaluaría su estado de salud actual?


Excelente


Buena


Regular


Mala

¿Cómo cuidaba su salud antes de ser interno?

El sistema penitenciario garantiza el cuidado de la salud de internos e internas en cada centro, por lo que se cuenta con un área de servicio médico, a la cual puede acudir ante cualquier señal que considere delicada.

En caso necesario, la institución le brindará atención especializada o **quirúrgica**, previa valoración del personal médico y aprobación de las autoridades del centro penitenciario.



Atención médica pública y privada (ésta en casos necesarios) y medicinas.

Alimentación adecuada.



¿Cómo se otorgan estos derechos en el penal donde vive?

Las mujeres recibirán atención médica durante el embarazo y para el cuidado de sus hijos.



¿Qué medidas de cuidado toman en su celda cuando alguien enferma y no cuenta con apoyo familiar?

Cerca de la salud o de la enfermedad

Una parte importante de la salud y de la enfermedad está en nuestras manos. El cuidado ayuda a mantener la primera; por otra parte, el descuido o algunas prácticas pueden afectarla.



Actividad

Prácticas para la salud

Relacione mediante una línea algunas prácticas básicas para cuidar la salud con la explicación de por qué son necesarias.

Cepillarse los dientes

Limpia el cuerpo de grasa, sudor y piel vieja.

Lavarse las manos antes y después de ir al baño.

Quita **parásitos**, como chinches y pulgas, y suciedad.

Baño diario

Elimina **microorganismos** que producen enfermedades al pasar a los alimentos al estómago o a otra persona.

Lavado de ropa


Con la práctica diaria se evita la aparición de caries, las cuales afectan los dientes.



Para reflexionar

Use cepillos blandos y limpie los dientes de arriba abajo y de abajo hacia arriba. Jamás de lado, para no dañar sus encías.

Describe otros cuidados que considere funcionales para mantener y fortalecer la salud:

De las siguientes situaciones que pueden afectar la salud, marque con  las que considere más frecuentes entre las personas en general:

- ☐ La falta de higiene personal.
- ☐ La alimentación inadecuada.
- ☐ La falta de descanso.
- ☐ No asistir al médico oportunamente.
- ☐ Medicarse por su cuenta.

Mencione otras causas más que usted conozca.

¿De qué manera participan las autoridades y los compañeros o compañeras ante la enfermedad de un interno o interna?



Para reflexionar

La convivencia en prisión entre tantas personas compartiendo el mismo espacio puede propiciar la transmisión de diversas enfermedades si no se toman medidas de prevención adecuadas, dado que también se comparte el ambiente con millones de **microbios** que entran al organismo causando enfermedades como gripa, influenza, tuberculosis e infecciones intestinales o de la piel.

En algunos casos estos microbios se transmiten mediante gotas de saliva o las flemas en la garganta de las personas que las padecen cuando tosen o estornudan sin cubrirse la boca, afectando el sistema respiratorio (nariz, garganta y pulmones).

¿Por qué cree que algunas personas no se cubren la boca al toser o estornudar cuando tienen una enfermedad respiratoria?

Existen otras enfermedades que afectan el sistema digestivo (estómago, hígado, [intestinos](#)), como sucede con las infecciones, las diarreas y los parásitos intestinales, por el consumo de alimentos que se contaminaron con polvo, moscas o manos sucias de quienes tienen estas enfermedades.

En su opinión, ¿cree que las personas que preparan alimentos se preocupan porque éstos no se contaminen de microbios?

Algunos de estos microbios pueden producir infecciones en piel y uñas, como sucede con los hongos (que viven en los pisos húmedos, excusados que no son aseados correctamente) o en casos como la sarna cuando se tiene contacto con piel o ropa de alguna persona que tenga esta afección.

¿De qué manera se pueden mantener limpios los excusados y las áreas de baño?

Algunas enfermedades, como la hepatitis, se adquieren mediante los alimentos contaminados por personas enfermas que no tuvieron cuidado de lavarse las manos, o por compartir utensilios como cucharas y vasos también contaminados.

Evidencia de desempeño



Actividad

Manos a la prevención

En la siguiente página, anote en la columna de la izquierda el o los números de la derecha que corresponden a la medida de prevención que aplicaría para prevenir cada enfermedad.

Enfermedades respiratorias

Enfermedades del sistema digestivo

Enfermedades de la piel

Medidas de prevención

1. No escupir en el suelo.
2. Lavarse las manos después de ir al baño.
3. Lavarse frecuentemente las manos.
4. Al estornudar o toser cubrirse la boca, con un pañuelo o el antebrazo.
5. No usar ropa de otras personas.
6. Limpiarse las manos con alcohol, líquido o en gel.
7. Si se siente enfermo o enferma, evitar lugares concurridos.
8. No saludar de mano y beso.
9. Evitar cubrirse boca y nariz con las manos al estornudar o toser.
10. Evitar alimentos descubiertos o preparados sin limpieza.
11. Utilizar sandalias de plástico para bañarse.

¿Por qué se recomienda cubrirse la boca con un pañuelo al estornudar o toser?



¿Por qué se contagian algunas enfermedades cuando una persona saluda a otra y no se lava las manos después de ir al baño?

¿Qué pasa si alguien con tuberculosis escupe en el piso?

Algunas de las enfermedades contagiosas son producidas por microbios que viven en la saliva, las flemas y el excremento de quienes están enfermos, pero esto se pueden prevenir con algunas medidas básicas.

Analice las siguientes recomendaciones y seleccione las que usted aplica:

- ☐ Cubrirse la boca al toser o estornudar, pues no siempre se sabe si estamos enfermos.
- ☐ En caso de tener una infección respiratoria se recomienda utilizar un cubrebocas (puede comprarlo en la farmacia o hacerlo de tela).
- ☐ Lavarse las manos después de ir al baño y recortarse las uñas.
- ☐ Lavarse las manos antes de preparar alimentos.
- ☐ Limpiar con cloro los excusados y las zonas de regaderas.
- ☐ Mantener separados los utensilios en los que come quien tiene hepatitis y lavarlos con cloro.



Para reflexionar

Si las enfermedades contagiosas no se controlan, pueden afectar a muchas personas. Esto, cuando ocurre, se conoce como **epidemia**.

Salud a largo plazo

De las situaciones siguientes, marque con ✓ las que se han presentado en su familia.

- ☐ Casos de diabetes.
- ☐ El sobrepeso es frecuente.
- ☐ Padecen presión alta.
- ☐ Han sufrido embolias.
- ☐ Otras: _____



En nuestro país, las principales enfermedades que afectan a hombres y mujeres (diabetes, obesidad y presión arterial alta) están relacionadas con una alimentación inadecuada y la falta de actividad física.

Alimentación inadecuada + falta de actividad

Sobrepeso

- Se produce por el consumo frecuente de alimentos y bebidas con gran cantidad de calorías.
- Puede producir otros padecimientos como: hipertensión arterial, diabetes, cáncer, cálculos en la vesícula, etcétera.

Hipertensión

- Es resultado del exceso de esfuerzo del corazón y las arterias.
- Puede ocasionar daño al corazón, cerebro y riñones.

Diabetes

- Concentración de azúcar elevada en la sangre.
- Provoca diversos daños. Puede afectar los riñones, la vista y la circulación.
- Afecta de por vida a las personas (crónica).

Mencione algunos cuidados para prevenir estas enfermedades:

1. _____
2. _____
3. _____

En gran medida, estas enfermedades están relacionadas con la alimentación; por ello, la principal medida de prevención es mantener una dieta equilibrada en cantidad y con alimentos nutritivos.



Actividad

¿Somos lo que comemos?

Dibuje o escriba qué alimentos consume durante una semana.

Alimentos que consume	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Por la mañana							
Por la tarde							
Por la noche							

Dibuje o escriba la cantidad de los siguientes alimentos que consumió en esta semana: refrescos, pan de dulce, galletas, frituras, alimentos grasosos.



Para reflexionar

En 10 años, México será el país con más personas con sobrepeso en el mundo si no tomamos medidas para evitarlo.

Conozca a continuación el Plato del Bien Comer,¹ que puede servirle como guía para ver qué alimentos puede incluir en su dieta y lograr que ésta sea equilibrada, ayudándole a prevenir problemas de obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, desnutrición y anemia.



Actividad

Para mejorar la alimentación

Analice los alimentos del Plato del Bien Comer; después conteste las preguntas.

¿De qué alimentos puede comer más en su dieta para mejorarla?

¿Qué alimentos puede reducir para mejorar su salud?



Tome esto en cuenta:

- Evite los alimentos ricos en grasas y azúcares; los que se producen con harinas blancas refinadas como las galletas y el pan de dulce, pues tienen pocos nutrientes.
- Consuma alimentos frescos que le aporten vitaminas y fibra (frutas, verduras, cereales enteros o integrales) porque ayudan al buen funcionamiento de su aparato digestivo.
- Las semillas como nueces, cacahuates, pepitas y amaranto son muy nutritivas, económicas y no se echan a perder fácilmente.

Usted, ¿qué medidas ha tomado para cuidar su alimentación?



En los penales hay personas a quienes su familia les lleva alimentos, situación que permite complementar su alimentación. En algunos casos ellos mismos comparten sus alimentos con los compañeros.

¿Qué alimentos nutritivos se pueden llevar al penal, que sean más duraderos?

¿Qué tipo de alimentos les llevan a las personas que viven en el mismo lugar que usted?

¿Quiénes cuidan más su alimentación, los hombres o las mujeres?

Usted, ¿qué tipo de alimentos puede conseguir para mejorar su nutrición?

Investigue entre sus compañeros o compañeras y familiares qué alimentos económicos y nutritivos hay en su localidad, y no están prohibidos por el reglamento. Escribalos a continuación.

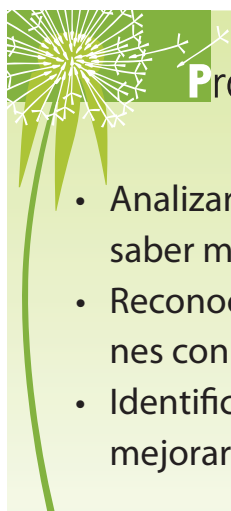
¿Quién ha tenido mejor salud en su familia?

¿Qué hábitos de limpieza tiene la persona más sana de su familia?

[illegible]

Tema 2

Nuestros estados de ánimo



Propósitos

- Analizar algunos problemas que puede ocasionarnos el no saber manejar adecuadamente nuestros sentimientos.
- Reconocer cómo se relacionan los sentimientos y las emociones con los estados de ánimo.
- Identificar algunos recursos y apoyos que pueden ayudar a mejorar nuestros estados de ánimo.

La tensión enferma

Lea los siguientes estados de ánimo que pueden producir los cambios de vida y anote una ✓ en aquellos que usted haya sentido; escriba otros que reconozca.

 Aturdimiento	 Añoranza	 Desesperación	 Enojo	 Miedo
 Tristeza	 Indiferencia	 Ilusión	 Alegría	 _____
 _____	 _____	 _____	 _____	 _____

Explique qué entiende por tensión o estrés:

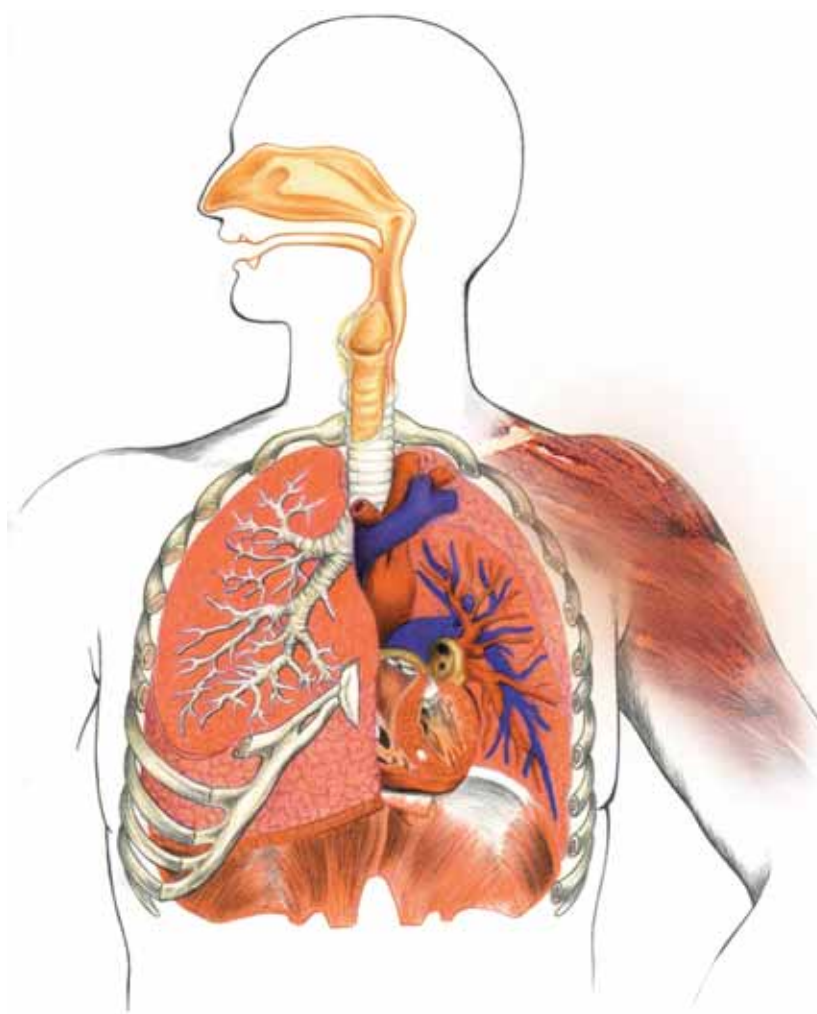
Diccionario

Escriba las letras que faltan y encontrará el significado.

Tensión: Estr__s, pr__s__ __n.

El estrés o tensión es la forma en que responde nuestro cuerpo ante experiencias que significan un reto o amenaza para el organismo, como las situaciones de peligro o incómodas y hasta de gusto, como un noviazgo.

Ante estas situaciones, nuestro cerebro le avisa a todos los órganos del cuerpo que tienen que actuar rápidamente. El corazón late más fuerte y rápido, y envía más sangre al cerebro, por eso aumenta la presión y los músculos se preparan para actuar; esto hace que, por el contrario, llegue menos sangre a riñones, estómago e intestinos, al reducir su funcionamiento para favorecer la actividad de los demás órganos.



¿Qué le puede suceder al corazón si frecuentemente se le obliga a trabajar en exceso?

¿Cómo se siente la espalda o las piernas cuando nos esforzamos demasiado?

¿Cómo se siente el estómago o los intestinos cuando se tienen tensiones muy fuertes?

Una vez pasada la emergencia, el cuerpo actúa como resorte; se relaja y vuelve a su estado normal; pero si la tensión es frecuente, el organismo puede agotarse y producir inflamación del estómago (gastritis), del intestino (colitis), de la piel (dermatitis) y afectar la presión arterial, por mencionar sólo algunos problemas.



Actividad

Verifique su tensión

Concéntrese en su cuerpo para contestar las siguientes preguntas.

Cuando usted tiene tensión o estrés, ¿cuál de los siguientes síntomas reconoce en su cuerpo?

- ☐ Aumento de presión
- ☐ Sudoración
- ☐ Aumento de los latidos del corazón
- ☐ Contracción del estómago
- ☐ Contracción del intestino

¿Qué más siente usted cuando se tensa o estresa?

¿Cuántos días de la semana anterior ha estado con tensión o estrés?

¿Qué ha hecho para eliminar de su cuerpo el agotamiento o la tensión?



Actividad

Relajemos el cuerpo

Aplique tensión en los músculos evitando producir dolor; sostenga el esfuerzo y después afloje los músculos. Hágalo tres veces.

1. Empiece por la cabeza y siga hacia abajo
2. Cara
3. Cuello
4. Hombros y espalda superior
5. Espalda inferior
6. Nalgas
7. Pecho
8. Vientre
9. Brazos y antebrazos juntos
10. Manos empuñadas
11. Piernas
12. Pantorrillas
13. Pies, dedos de los pies

Concentre su atención en la sensación que le produce la tensión y la relajación.

La tensión frecuente no sólo afecta físicamente, también altera el estado de ánimo.



Actividad

Realidades que enferman

Lea la siguiente experiencia y resuelva el ejercicio.

Cuando llegué a prisión estaba muy “sacada de onda”, pero tenía la idea de que mi abogado iba a lograr liberarme pronto; mi familia estaba haciendo todo lo posible para ayudarme. Al principio no podía dormir, no me juntaba con nadie, casi no comía, pasaba gran parte del tiempo pensando en vengarme de quienes me hundieron. Un año después seguía igual, entonces llegó la sentencia: ¡veinte años! Lo digo sin vergüenza: me puse a llorar y más cuando vino mi madre a visitarme.



Marque con ✓ las molestias que pudo tener esta persona en este periodo y escriba otras que considere llegó a experimentar.

☒ Nerviosismo

☒ Carácter irritable

☒ Desánimo

☐ Falta de concentración

☒ Cansancio

☒ Dolor de cabeza

☒ Dolores de cuerpo


☐ Sudoración permanente

☒ Problemas para dormir

☒ Problemas del estómago

☒ Tristeza

☐ Desesperación

Seleccione con una  los síntomas que usted haya tenido por la tensión o estrés y escriba otras más:



Irritabilidad



Falta de concentración



Pesimismo



Desánimo



Insomnio



Falta o exceso
de apetito



¿Qué más le ha ocasionado la tensión?

Poco a poco se aprenden las reglas de convivencia dentro de la cárcel, se resuelven las carencias y las necesidades, se trabaja, se estudia, y se logra una cierta tranquilidad, que puede romperse fácilmente y provocar fuertes cargas de tensión.



Actividad

Cambios que estresan

Analice las situaciones y responda la pregunta.

Situaciones de riesgo	¿Por qué causan estrés o tensión?
Las semanas previas a la liberación.	
Sentencias no esperadas.	
Eventos de violencia con compañeros o compañeras.	
Problemas familiares.	
Experiencias dolorosas.	

Dentro o fuera de prisión es importante tomar medidas para evitar y eliminar la tensión.

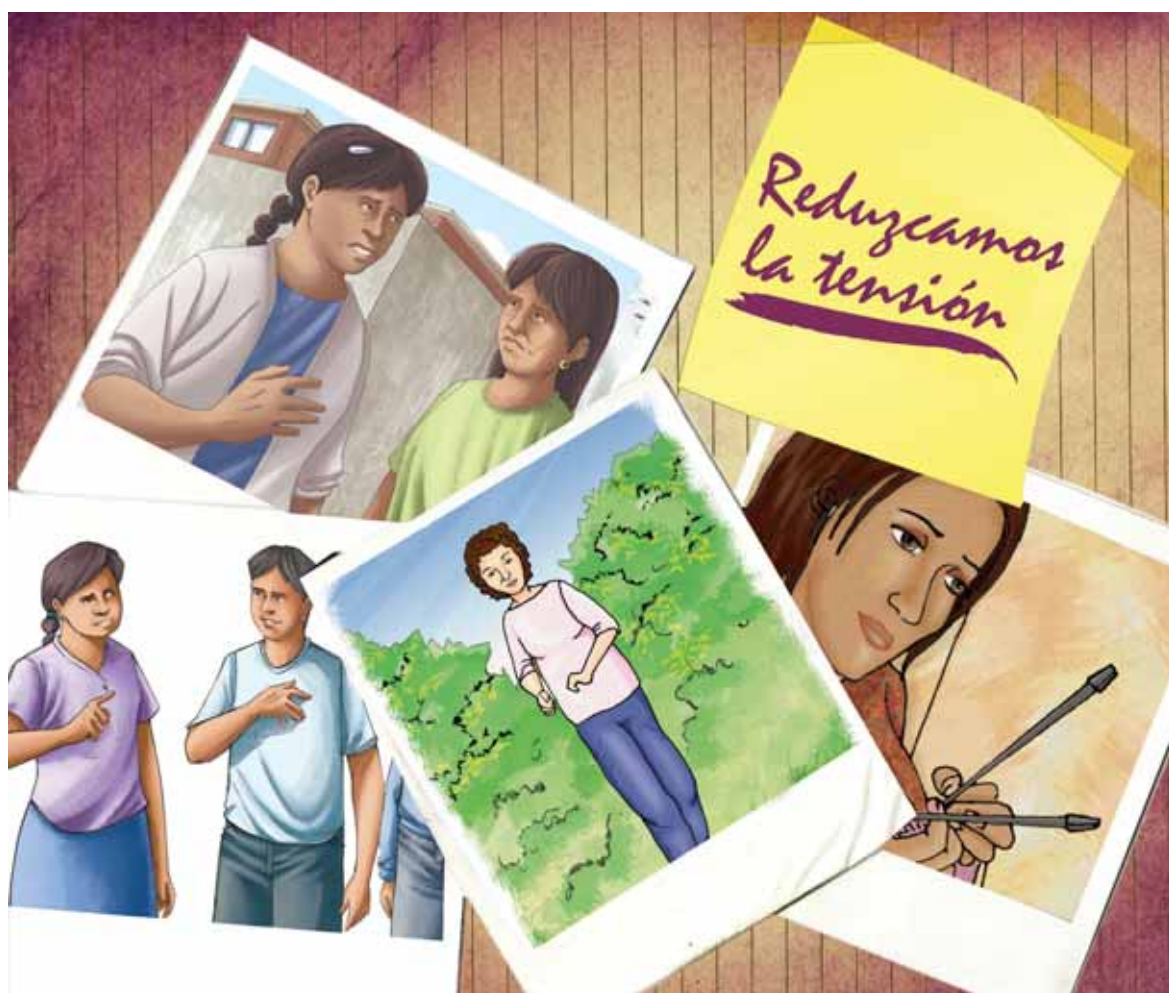


Actividad

Reduzcamos la tensión

Analice las recomendaciones de la siguiente página y explique por qué pueden disminuir la tensión:

Recomendaciones	¿Por qué elimina o disminuye la tensión?
1 Tener amistades	
2 Evitar pleitos	
3 Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas ilegales	
4 Evitar problemas familiares	
5 Realizar actividades atractivas	
6 Realizar actividades físicas	



Analice las medidas que tomaron las personas para controlar la tensión o estrés y escriba el número de la recomendación anterior que aplicaron.

Observe el ejemplo:



Doy vueltas y vueltas en el patio hasta que se me pasa el enojo o los nervios.

Víctor, Cereso, Campeche



Me pongo a tejer y a pensar en mis seres queridos que me esperan y eso me llena de fuerzas.

Roberta, Cereso, Campeche



Me hice unas pesas con cemento y unos botes y todas las tardes me ejercito.

Nicanor



En mi celda nos dedicamos a jugar cartas, a cantar y a contar chistes; así nos ponemos de buenas.

Reclusorio Norte



Leo mucho y escribo cartas a mis amistades y mi familia.

Sergio

Y a usted, ¿qué le ha funcionado para reducir la tensión o estrés?

Es común que el disgusto, la tensión y el enojo sean resultado de pensamientos que causan enojo o malestar y que dan vueltas una y otra vez en nuestra mente.

Escriba tres ideas que le molesten y no se pueda quitar de la mente:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

¿Cree que todas las personas tienen esta clase de pensamientos o sólo quienes están en prisión?

Los pensamientos que no se van, que regresan y molestan, son frecuentes en la mayoría de las personas; en muchos casos resultado de la crítica hecha a nosotros mismos por algún acto que realizamos y nos provocó algún problema.

Pensamientos repetitivos (obsesivos)	Ideas justificadoras	¿Cómo trata de resolver este problema?
¿Por qué acepté meter la mariguana? ¿Por qué no pensé en mis hijos? Si lo hubiera pensado, no estaría aquí.	En ese momento me parecía que me ayudaría a mejorar mi vida.	Estudio y aprendo a trabajar para no volver a caer en una tentación o situación igual.

Describe una experiencia en la que sus decisiones le crearon problemas serios.

Escriba los pensamientos que tienen que ver con este problema y que le regresan a la mente a cada rato.

¿Cómo se siente cuando tiene estas ideas o pensamientos?

¿En qué le ayudan?

¿Qué hace para evitarlos?

Mantener alejados los pensamientos que nos hacen daño no quiere decir que no les busquemos solución, pero evitarlos puede reducir la tensión y malestar, además de evitar empeorar la situación que se vive.

Una práctica que ayuda a eliminar este tipo de tensión es escribir lo que pensamos y sentimos.



Actividad

Escribir aclara las ideas

Escriba sobre alguna preocupación que le afecte mucho en este momento.

Pasos	Escriba su reflexión
Identifique qué le preocupa en estos momentos.	
Escriba los hechos que originaron esta preocupación.	

¿Quiénes tuvieron que ver en esta preocupación?	
¿Cómo ha actuado usted en estos hechos?	
Escriba algunas soluciones que puede tener su problema.	
Identifique a quién puede pedirle apoyo para manejar este problema.	

¿Por qué cree que escribir o hablar de los problemas ayuda a sentirse mejor?

Usted, ¿con quién habla de sus preocupaciones?

Vivir mortificado por los problemas y la forma en que actuamos o los errores cometidos nos impide experimentar placer, produce trastornos físicos, dificulta la relación con el mundo que nos rodea e incluso puede enfermarnos, por eso es necesario encontrar una solución.



Actividad

Emociones paralizantes

Conozca el caso que presenta el psicólogo Miguel Ángel² y conteste las preguntas.



Tuvimos a un interno como paciente que había cometido varios homicidios; llegó al servicio psiquiátrico con parálisis total y no respondía a ningún tratamiento. Nos decidimos a buscar un acercamiento con su esposa, lo cual no fue fácil porque lo había rechazado por sus delitos. Ésta resultó la mejor cura, ya que poco a poco recuperó su salud; además, se ha vuelto un interno modelo que trabaja mucho para mantener una buena relación con su familia.

¿Por qué abandonó su familia a esta persona?

En su opinión, ¿de qué estaba enfermo el paciente?

¿De qué le sirve mantener la relación familiar que ha recuperado?

¿Quién le ayudó a arreglar los problemas con su familia?

Todos los seres humanos somos limitados, nos equivocamos y tenemos la oportunidad de aprender de nuestros errores y empezar de nuevo.

¿Usted qué ha aprendido de sus errores?

Cuando tenga pensamientos que le estén molestando (tristeza, enojo, pesimismo), use toda su fuerza de voluntad y ¡cambie de canal!



Actividad

Cambios de canal

Cada vez que sienta que le surge un pensamiento molesto, practique algunas de las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones para cambiar de canal	¿Cómo llevaría a cabo esta recomendación?
Evite historias o música que lo pongan triste.	
Busque en qué distraerse o realice una actividad que le sea atractiva.	
Acérquese a quienes lo ponen de buen humor.	

Trate de descansar y duerma suficiente.	
Realice actividades que le hagan sentirse útil con usted y con demás.	
Evite disgustos.	

¿Cómo se siente cuando sus pensamientos no lo dejan descansar?



Para reflexionar

Los pensamientos que nos hacen sentir mal y que regresan una y otra vez producen agotamiento, desánimo e incluso depresión; por ello es importante aprender a hacerlos a un lado cuando no los necesitamos, aunque esto se logra poco a poco.

Aprenda a “descansar la mente” con el siguiente ejercicio que le permitirá evitar los pensamientos molestos.



Actividad

Mente en blanco

Haga lo que se indica.

- De espaldas, relaje el cuerpo y deje que su peso descanse por completo en el suelo.
- Coloque una mano sobre el vientre y otra sobre el estómago.
- Respire cinco veces profundamente empujando el aire hacia el vientre sin hinchar el estómago. Deje salir el aire por la nariz, con la boca cerrada, poco a poco, y apriete el abdomen.
- Respire cinco veces más, llenando el vientre primero de aire y después el estómago. Deje salir el aire por la nariz, con la boca cerrada, poco a poco y apriete el estómago y el abdomen.
- Respire cinco veces más llenando primero el vientre, después el estómago y, por último, el pecho. Deje salir el aire por la nariz, con la boca cerrada, poco a poco, y apriete abdomen, estómago y pecho.
- Durante todo este tiempo, *concéntrese en los movimientos que realiza sin pensar en nada más, sólo en mejorar su práctica*, pues cuando se adquiere habilidad se logra mantener fuera cualquier pensamiento.



Para reflexionar

Los ejercicios de relajación oxigenan todo el cuerpo, eliminan el exceso de actividad del cerebro y permiten que dejemos de perder energías.



Más vale un grito a tiempo

En muchos casos, la tensión de internas e internos es resultado de la personalidad que se tiene, de la forma en que se aprendió a reaccionar ante los problemas.

De los siguientes rasgos de carácter o forma de ser, ¿cuál considera que ponen en mayor riesgo a las personas?



Actuar sin pensar en las consecuencias.



Tener tendencias a la tristeza.



Desanimarse fácilmente.



Sentir que se cierra el mundo ante los problemas.



¿Qué problemas ha tenido usted por su carácter?

¿Por qué le ocasiona problemas?

¿Qué riesgos corren las personas que no buscan ayuda cuando se sienten mal emocionalmente?



Las intensas emociones que viven las personas en prisión son causa frecuente de que busquen una salida fácil en el consumo de drogas como marihuana, cocaína, *crack* y alcohol. Lo llevan a cabo como una forma de tolerar el malestar o escapar momentáneamente del problema que les aqueja, destruyendo en muchas ocasiones a quienes más aman.



Luis cayó en prisión en el 2005, lo venían a ver todos los jueves pero después de la visita se drogaba hasta perderse en el vicio; después perdió a su mujer y cayó más en la droga.

Cereso, Campeche

¿Qué problemas piensa que tenía esta pareja?

¿Qué cree que sentía Luis cuando se iba su esposa?

¿Por qué cree que se drogaba?

¿Qué cree que sentía la esposa al ver a su pareja perderse en las drogas?

¿Por qué Luis no pidió ayuda para evitar que las drogas afectaran su vida familiar?

El que internas e internos sientan que no logran conservar a su familia, su pareja, sus hijos e hijas, puede producirles miedo a perder sus afectos, y si se combina con drogas, puede volver inaguantable la vida en prisión.



Para reflexionar

Los tratamientos con medicamentos ayudan a reducir la tensión o estrés emocional, pero es recomendable buscar otro tipo de alternativas para aprender a manejar el estado de ánimo, como los apoyos psicológicos o los que ofrecen los grupos de autoayuda.

Si no se puede equilibrar o controlar lo que se siente se corre el riesgo de tener mayores problemas cuando se acompañan con el consumo de drogas.*

* En el módulo diversificado *¡Aguas con las adicciones!*, usted podrá obtener mayor información sobre el tema.

Los sentimientos se muestran más fuertes y, al estar cargados de ira o enojo, ponen en riesgo la vida de las personas que nos rodean. Es necesario buscar ayuda a tiempo.

Lea en su Revista el artículo “La cárcel fue mi salvación” y después resuelva el ejercicio.

¿Cómo afectó sus sentimientos su historia familiar?

¿Qué sentimientos le hacían sentir mal?

Si no deja las drogas, ¿hacia dónde va?

Damián

A partir de la ayuda de Alcohólicos Anónimos

¿Qué rescató de su vida?

Damián nos comparte su experiencia de vida llena de complicaciones por su forma de sentir y actuar, y cómo en algún momento tomó la decisión de buscar ayuda para dejar las drogas y cuidar su vida.

En Alcohólicos Anónimos empezó a quererse y valorarse; de esta manera aprendió a apreciar su vida, a cuidarse en todos los aspectos y a desarrollar lo que llaman autoestima, que quiere decir: estimación hacia uno mismo.



Damián

Descubrió que es una persona valiosa y única en este universo.

Fortaleció la estimación por su persona y aprendió a valorar su vida.

Reconoció lo que le interesa y, por tanto, lo que aprecia en la vida, y se esfuerza por cuidarlo.

Aprendió a saber quién es, cuáles son sus fortalezas y debilidades.



Actividad

Conociendo su autoestima

Dedique unos minutos a reflexionar acerca de lo mucho que se valora a usted mismo, y qué es lo que valora en la vida. Escriba su escalera de autoestima.

Su nombre
o rostro

Describa:

Cuánta estimación tiene hacia sí mismo:

Lo que más aprecia en la vida:

Sus fortalezas y debilidades:

Por qué es una persona valiosa:

El sistema penal cuenta con recursos para atender la salud de las personas, y esto incluye los malestares relacionados con el estado de ánimo, pero hay que acudir a tiempo para recibir atención.

Evidencia de desempeño

Actividad

Identifiquemos alternativas

Marque con  las opciones que usted tiene:

Opciones	
<input type="radio"/> Asistencia médica por parte del penal.	<input type="radio"/> Terapia psicológica por parte de la institución penal.
<input type="radio"/> Apoyo de algún grupo de autoayuda (como Neuróticos Anónimos, Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos).	<input type="radio"/> Apoyo de grupos religiosos.

A usted, ¿cuál de estas alternativas le puede ayudar a mejorar su salud emocional?

Describa el caso de un compañero o compañera que se haya beneficiado con algunos de estos apoyos:

¿Por qué cree que le sirvió este apoyo?

Ser libre a veces se aprecia cuando se está más atrapado y cuando se valora realmente la vida, como en el caso de Jean Dominique Bauby, quien debido a un **derrame cerebral** perdió el control total de su cuerpo. En ese estado escribió el libro *La escafandra y la mariposa*, que dictó letra por letra, con millones de parpadeos de su ojo izquierdo que era lo único que controlaba. Dejó esta obra como herencia de humor y voluntad a sus hijos y a la humanidad.



Actividad

Ejemplo de vida

Lea el texto siguiente y responda las preguntas.

Una mosca muy negra se posa en mi nariz. Muevo la cabeza para desaljarla. Se pega como una lapa. Los combates de lucha **grecorromana** que vimos en los Juegos Olímpicos no eran tan feroces.³

Bauby

Trate de describir el esfuerzo que tuvo que realizar Bauby para espantar la mosca de su nariz con los parpadeos de su ojo izquierdo.

¿Cómo imagina su vida si hubiera dedicado su tiempo a pensamientos negativos?

¿Por qué con una vida tan difícil, se aferró a ella?

¿De qué sirvió su ejemplo a su familia?

¿Qué puede usted aprender de su ejemplo?

Aprender a disfrutar lo que se tiene en la vida y esforzarse por lo que se quiere, ha permitido a muchas personas como Bauby tolerar y superar condiciones de vida realmente difíciles.

Diccionario

Escriba las vocales que faltan y descubra el significado.

Escafandra: Tr___j___ d___ b___zo.



Para reflexionar

Más allá de nuestras virtudes, de nuestros logros y errores, somos personas valiosas porque existimos.

Tema 3

La sexualidad no se encierra

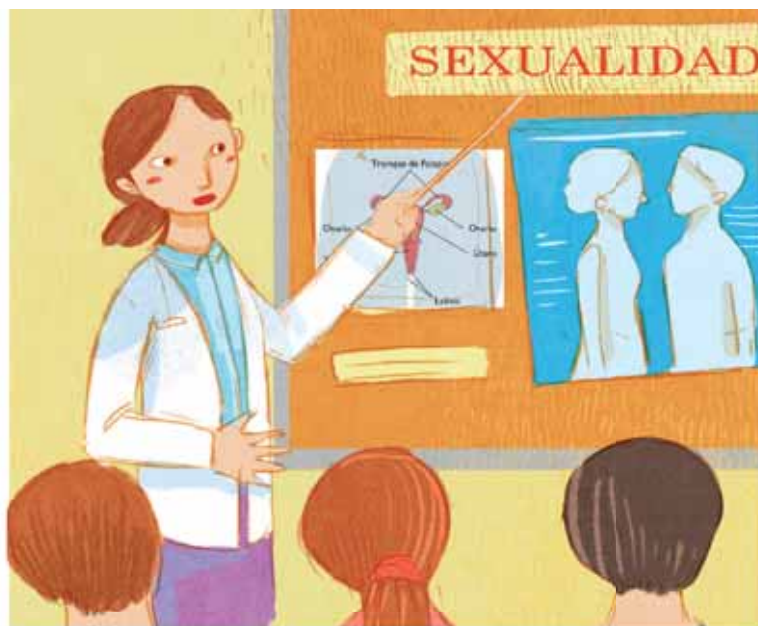


Propósitos

- Reconocer que la sexualidad no sólo son órganos sexuales y relaciones sexuales, sino que abarca toda nuestra vida afectiva desde que nacemos y a lo largo de la existencia.
- Comprender que constituye un derecho básico que se conserva en el contexto de reclusión.

La sexualidad, base de nuestra autoestima

En nuestra sociedad es común que se considere vergonzoso hablar de sexualidad. Esto ocasiona que en las familias y en muchas escuelas, principales responsables de la educación, no se aborden estos temas o se haga de manera limitada.





Actividad

Importancia de la educación sexual

Escriba algunas consecuencias que puede tener no recibir una adecuada educación sexual.

Causa	Consecuencias
Ignorancia sobre cómo funcionan nuestros órganos sexuales.	
Falta de información para prevenir riesgos.	

En su caso, ¿qué información le hizo falta?

¿Qué información recibida le fue de mucha utilidad?

Aspectos de la sexualidad	Cómo los cuida usted en su persona
Todo su cuerpo.	
Sus órganos sexuales.	
Su autoestima o valoración personal.	
Su maternidad o su paternidad.	
Sus sentimientos amorosos y sexuales.	
La prevención para cuidar su salud sexual, amorosa y reproductiva.	



Para reflexionar

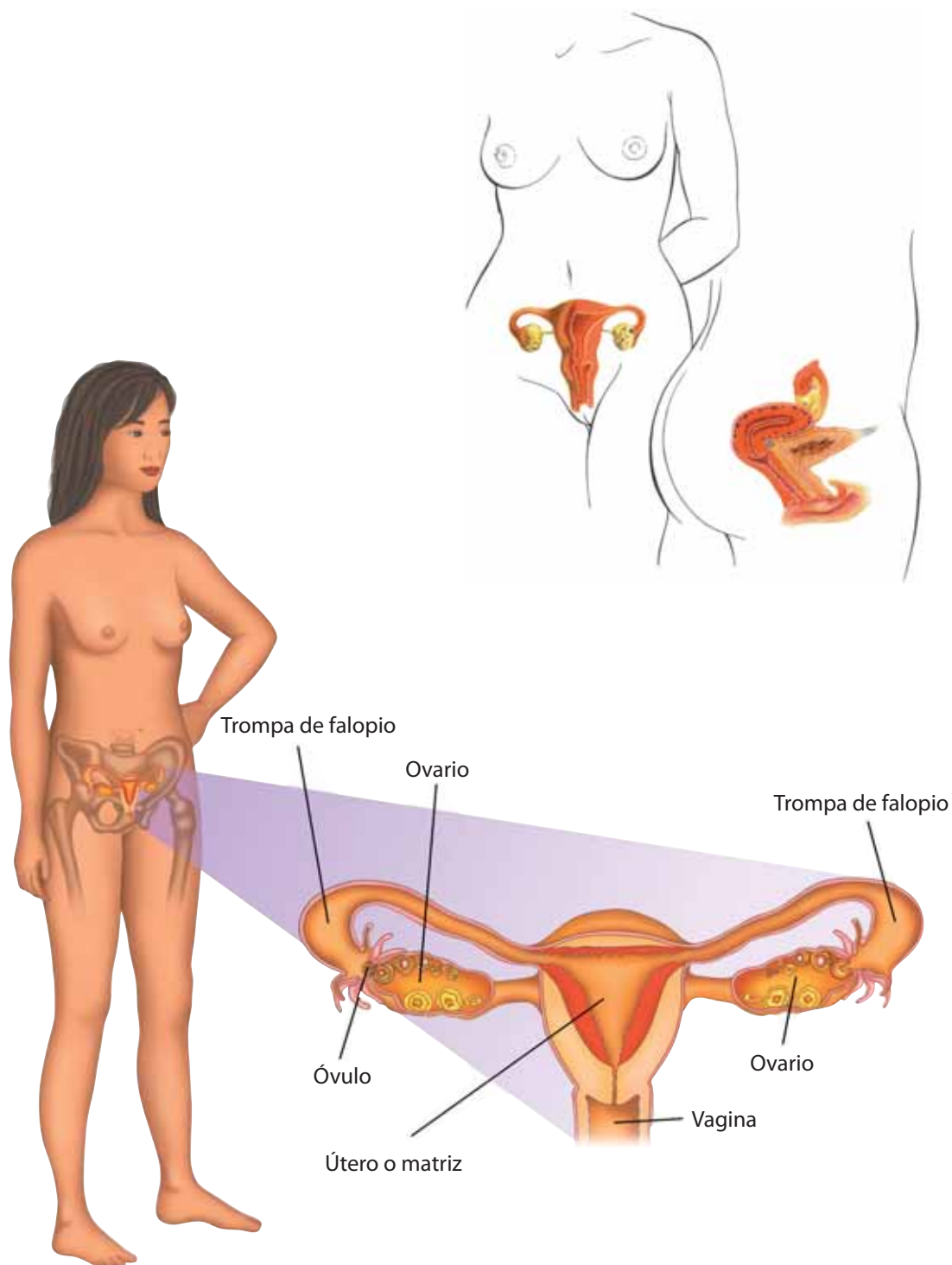
El aspecto más notorio de la sexualidad es el sexo, referente a los órganos sexuales y su funcionamiento, que marcan una diferencia física entre las mujeres y los hombres. Hay que tomar en cuenta que no en todos los casos se aplica esta diferenciación, como sucede cuando las personas nacen con los dos sexos.

Es frecuente que sólo reconozcamos los órganos sexuales externos porque están a la vista, y que ignoremos o no tomemos en cuenta los órganos sexuales internos, así como sus funciones.

Actividad

Reconozcamos nuestros cuerpos⁴

Estudie las siguientes imágenes y después conteste las preguntas.



Escriba los nombres de los órganos que ya conocía:

Escriba los nombres de los que no conocía:

¿Para qué le sirve conocer estos órganos?

En las mujeres, aproximadamente después de los 10 años las hormonas empiezan a estimular el funcionamiento de los óvulos, que se encuentran dentro de los ovarios, preparando al organismo para la fecundación. Generalmente, un mes saldrá el óvulo del lado izquierdo y, al siguiente mes, del lado derecho.

A partir de esta estimulación, un óvulo recorre la trompa de Falopio hasta el útero o matriz. En este último órgano se forma un tejido especial para alimentar al óvulo si éste ha sido fecundado.

Si el óvulo no es fecundado, junto con el material formado en el útero va a eliminarse por la vagina, con una apariencia de sangrado, conocido como menstruación o regla.

Este ciclo dura entre 28 y 30 días, aunque puede variar dependiendo de cada mujer.




Actividad

El ciclo de las mujeres

Dibuje el recorrido que hace el óvulo desde que sale del ovario hasta que llega a la matriz o útero.

En el útero, dibuje el tejido que se forma para alimentar al óvulo.

Represente cómo ocurre la salida de la menstruación.



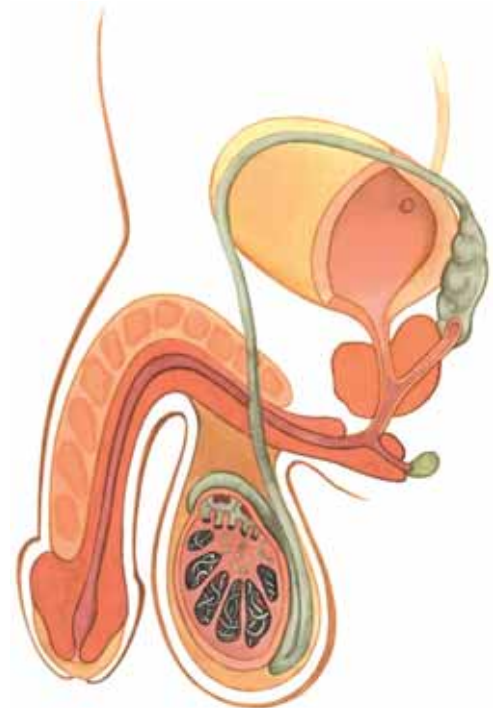
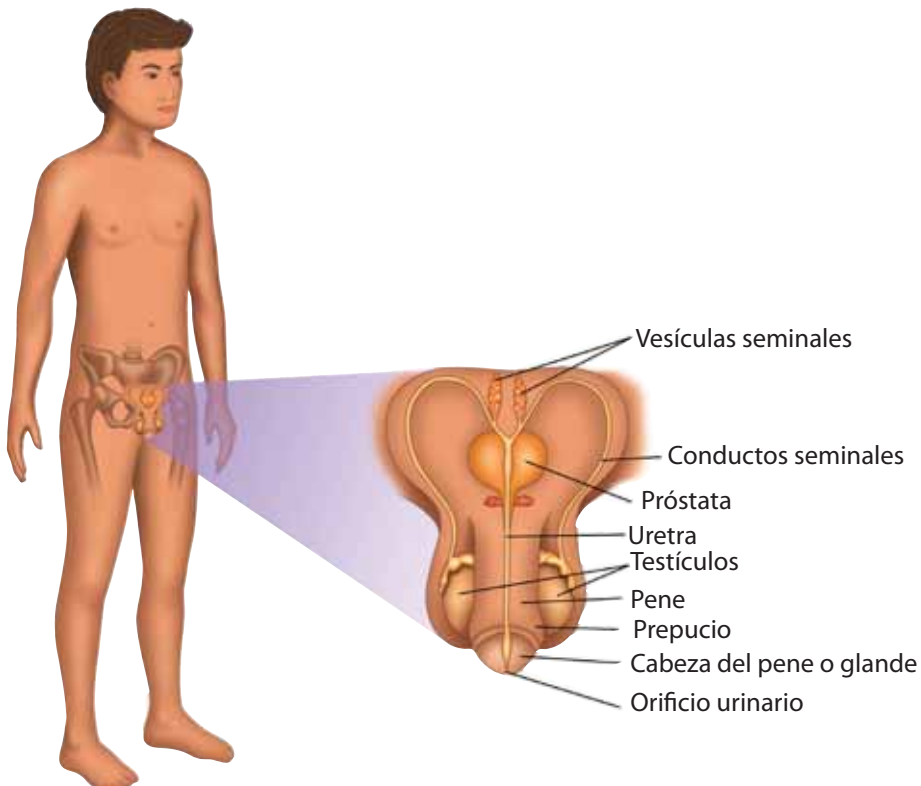
En su familia, ¿a qué edad empiezan a menstruar las mujeres?



Para reflexionar

Como parte de la maduración de las mujeres, se desarrollan las glándulas mamarias o senos, preparándose para amamantar en caso de embarazo.

En los hombres, el desarrollo sexual empieza aproximadamente a los 10 años de edad.⁵



En hombres, el inicio de la madurez de los órganos sexuales da inicio con la producción de espermatozoides en los testículos.

Cada descarga contiene millones de espermatozoides que se mueven desde los testículos hasta salir a través del pene. Al pasar por las **vesículas seminales** y la próstata, se mezclan con un líquido producido por estos órganos, formándose de esta manera el semen o esperma.

El pene debe estar crecido y duro para facilitar la salida del semen con los espermatozoides.



Actividad

El camino de los espermatozoides

¿Cómo imagina que se forman los espermatozoides en los testículos?

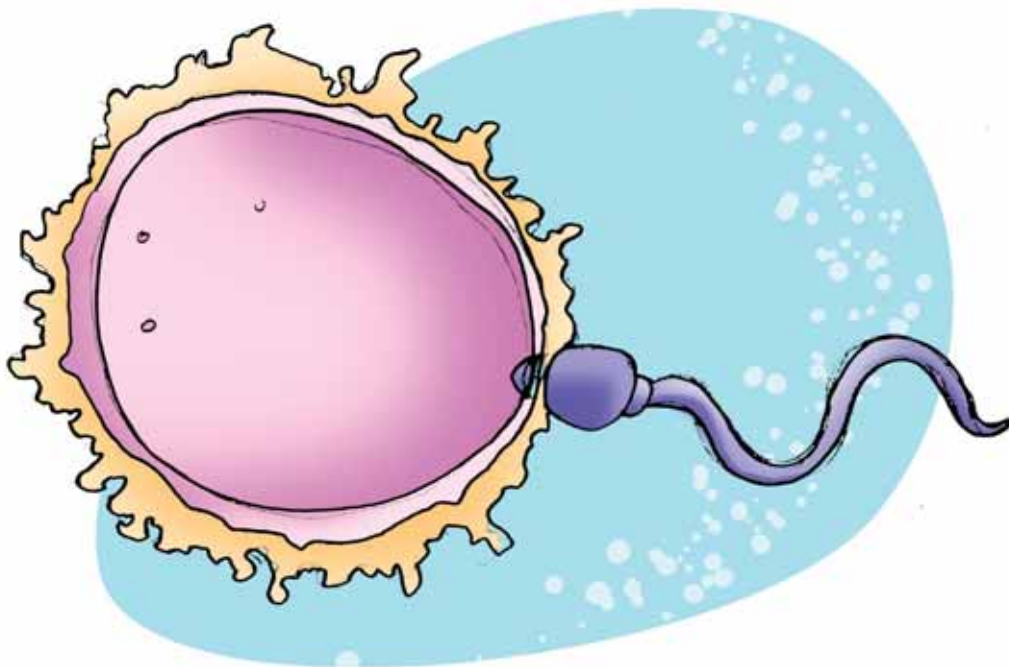
Dibuje el camino que recorren desde los testículos hasta el pene y cómo se forma el esperma o semen.



Conocer cuáles son los órganos sexuales y cómo funcionan permite estar al pendiente de la salud sexual propia, de la pareja, de los hijos e hijas y aprender a prevenir los embarazos.

La fecundación o fertilización se produce cuando un óvulo se une con un espermatozoide.

Cuando los espermatozoides se depositan dentro de la vagina, inmediatamente suben por el útero hasta las trompas de Falopio, donde aproximadamente en el primer tercio superior pueden encontrarse con un óvulo. Los millones de espermatozoides rompen la capa que protege al óvulo, pero sólo uno podrá entrar y unirse a éste, dando lugar a su fecundación.⁶



Evidencia de desempeño



Actividad

La fecundación

Dibuje el camino que recorren los espermatozoides y el óvulo para unirse.

A large, empty rectangular box with a thin orange border and rounded corners, intended for a student to draw the path of sperm and egg during fertilization.



Para reflexionar

Después de ocurrida la fecundación, en los próximos seis días el huevo fecundado iniciará el viaje de regreso desde la trompa de Falopio hacia el útero o matriz, para quedar fijado; ahí se separa en dos partes, una a dar forma al nuevo bebé, y otra, a la placenta que lo va a alimentar. En este momento empieza el embarazo.

¿En qué momento cree que se está preparado o preparada para vivir un embarazo?

¿Para qué les sirve a las personas saber cómo se produce un embarazo?

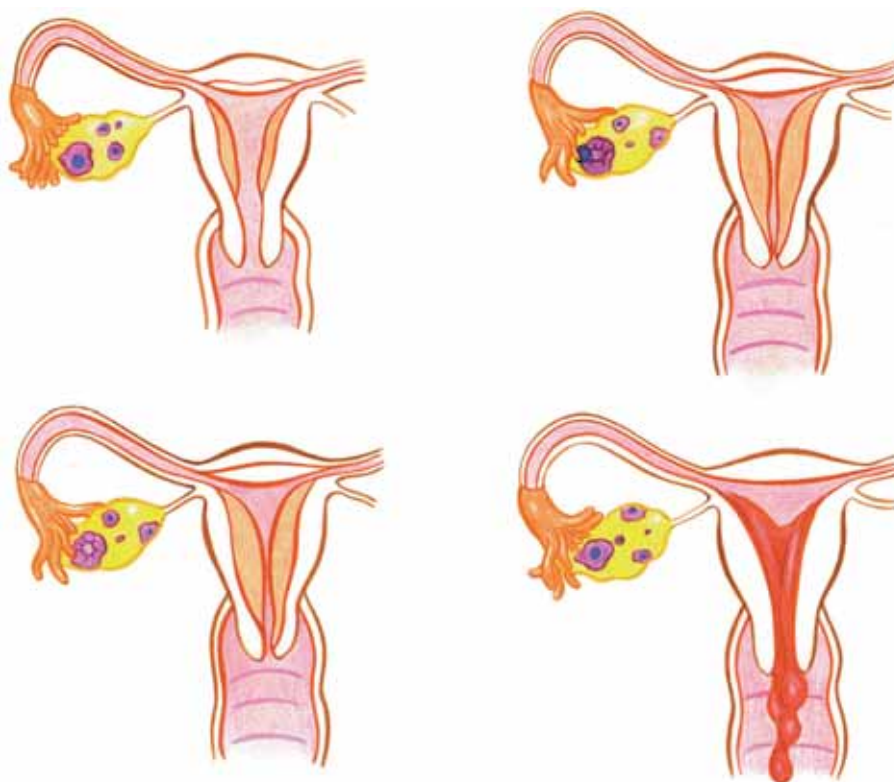
En su familia, ¿orientan a las mujeres sobre la forma de prevenir un embarazo?

Y a los hombres, ¿cómo los orientan?

Los días en que se puede producir un embarazo

Una mujer y su pareja pueden aprender a conocer los días en que es probable que se produzca un embarazo, para lo cual hay que aprender a conocer el ciclo menstrual de una mujer. Aunque esto no es exacto, puede ayudarles a tener mayor atención hacia las medidas de prevención que utilizan.

El ciclo se inicia a partir del primer día de la menstruación y por lo general terminará 28 o 30 días después. A la mitad de este mes aproximadamente es que la mujer va a tener un óvulo que puede fertilizarse. Terminando el mes, si no se produce un embarazo, se presenta de nuevo la menstruación y empieza otro ciclo.⁷



Actividad

Midiendo ciclos

Observe los días en que Flor marcó con **X** el inicio de su regla o menstruación.

Cuente los días entre una menstruación y otra y localice el día que marca la mitad del ciclo. Ese será el probable día fértil.

Marque dos días antes y dos después de este día. Recuerde que es difícil tener exactitud en el cálculo, por lo que hay que ampliar la prevención antes y después.

mayo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
				X																										

junio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	X																										X		

julio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																								X						

agosto

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																					X									

¿Cuántos días contó entre el 5 de mayo y el 1 de junio? _____

¿En qué día estaba a la mitad de este ciclo? _____

¿Cuántos días contó entre el 2 de junio y el 28 de junio? _____

¿En qué día estaba a la mitad de este ciclo? _____

¿Cuántos días contó entre el 29 de junio y el 25 de julio? _____

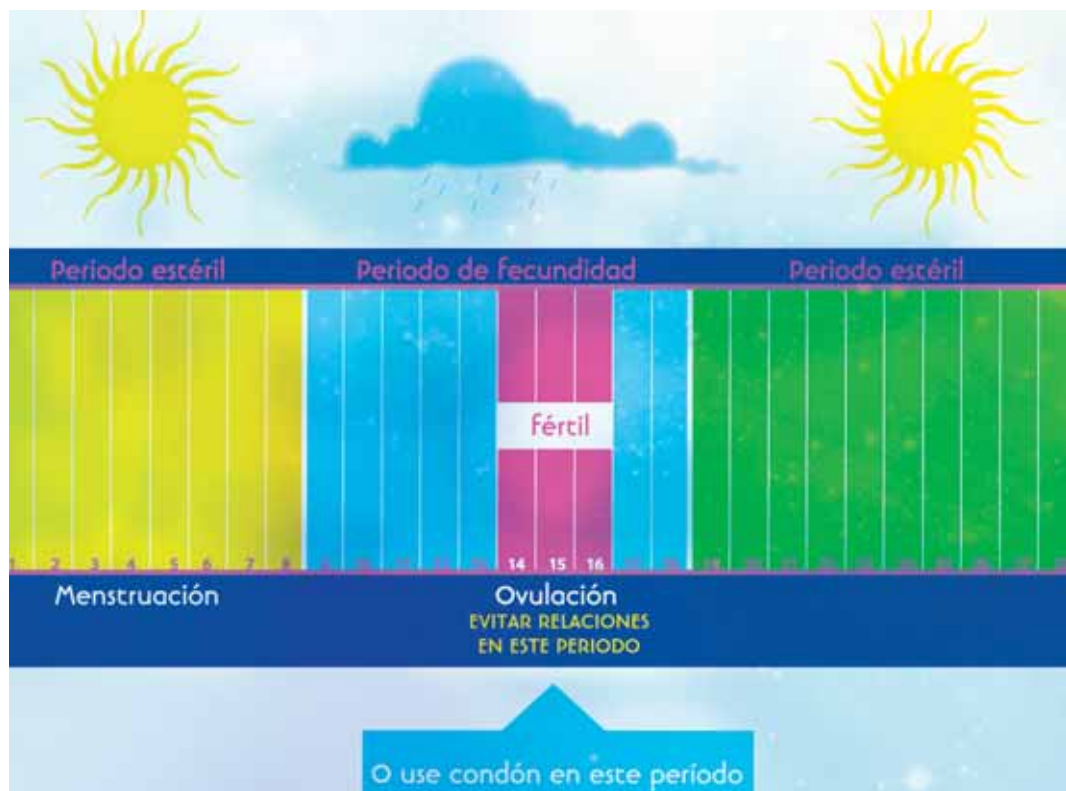
¿En qué día estaba a la mitad del ciclo? _____

¿Cuántos días contó entre el 26 de julio y el 21 de agosto? _____

¿En qué día estaba a la mitad del ciclo? _____

¿En qué días de cada mes tuvieron que tomar mayores precauciones Flor y su pareja para evitar un embarazo?

mayo _____ junio _____ julio _____ agosto _____



Revise sus respuestas en la siguiente página

¿Para qué le sirve a usted saber cuándo se puede producir un embarazo?

¿Con quién puede compartir esta información?



Para reflexionar

Hombres y mujeres tenemos que asistir al servicio médico y recibir información necesaria para saber cómo evitar un embarazo y prevenir las infecciones de transmisión sexual.

La sexualidad está unida a la autoestima o valoración que cada persona tiene de sí misma. Empieza con la forma en que se recibe en la familia el sexo con el que se nace.

¿Cómo se siente un niño o niña cuando su familia lo recibe con aceptación, sin importar si es de sexo masculino o femenino?

Respuesta a ejercicio Flor: mayo 16 al 19; junio 13 al 17; julio 9 al 14; agosto 6 al 10.

Por desgracia, en nuestra sociedad es común que, por diversas circunstancias, se valore más a un sexo o al otro.

¿Conoce usted algún niño que haya sido rechazado por nacer hombre o mujer? ¿Qué decía su familia?

¿De qué manera afecta a un niño o una niña el rechazo que le muestran por el sexo con el que ha nacido?

Mencione tres de las razones por las que considere que el sexo con el que usted nació le hizo una persona valiosa:

1.

2.

3.

¿Por qué algunas personas consideran que son más valiosos los hombres que las mujeres?

¿Por qué hay quienes consideran que son más valiosas las mujeres que los hombres?

Mencione por qué son valiosas las mujeres en su familia.

Mencione por qué son valiosos los hombres en su familia.



Para reflexionar

La vida en la cárcel no encarcela a la sexualidad: se sigue siendo mujer, hombre, padre, madre, abuelo, abuela, hijo, hija.

Cien formas de amar

¿Cómo cambia la vida amorosa en prisión?

¿Cómo se viven los sentimientos amorosos en prisión?



Para reflexionar

Como parte de los derechos humanos básicos, en el medio penitenciario se conserva el derecho a la expresión sexual y emocional. Esto significa que toda persona puede seguir expresando afecto, amor y placer a quienes así desee.

Marque con ✓ cómo se ejerce este derecho en el lugar donde usted vive.

- ☐ Relación amorosa con personas externas.
- ☐ Relaciones amorosa con personas de otros reclusorios.
- ☐ Relaciones amorosa con personas del mismo reclusorio.

Aunque el encierro dificulta las posibilidades de compartir los sentimientos amorosos con otras personas, no se limitan sus sueños y fantasías, las cuales muchas veces quedan registradas en sus escritos.

Lea en su Revista el artículo “De amor y humor” y conteste las preguntas:

Considerando los personajes de la historia, ¿quién le agrada más en cuanto a su forma de expresar sus sentimientos amorosos, Pablo, Ever o Diosa del Sol?

¿Por qué le gustó ese escrito?

Escriba un poema, una canción o pensamiento amoroso, usando como modelo los textos de la Revista.

¿A quién lo va a dedicar? _____

Título: _____

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

La sexualidad va tomando forma desde que se nace hasta que se muere. Implica nuestros órganos sexuales, capacidad para reproducirnos y para sentir placer, sentimientos y valores.

La visita íntima tiene como finalidad principal mantener las relaciones maritales del interno o la interna. No se concede discrecionalmente, sino previo estudio social y médico, a través de los cuales se descarta la existencia de situaciones que hagan desaconsejable el contacto íntimo.

Normas mínimas sobre Readaptación Social

Actividad

Reglas de vida

Analice las siguientes reglas y escriba su opinión.

Reglas para la visita	Su opinión sobre esta regla
Se tiene que solicitar por escrito.	
Puede solicitarse visita entre reclusorios o externa.	
Realizar estudios médicos para verificar que no se tenga alguna enfermedad.	
Comprobar relación legal o unión libre con su pareja.	

Escriba lo que se indica en el siguiente cuadro:

La visita íntima

Ventajas	Posibles inconvenientes

Todas las personas son distintas y, por lo tanto, la forma de manifestar la sexualidad es diferente en cada uno de nosotros. Lo importante es respetar la manera en que cada persona la vive.

Las ilusiones amorosas sostienen a hombres y mujeres dentro y fuera de prisión, revive el alma en las personas y, aunque los resultados son tan distintos como diversos somos, no dejan de ser importantes en nuestra vida.



Actividad

La fuerza de la vida^a

Analice las experiencias de los siguientes personajes con relación a la visita íntima y conteste las preguntas.

Ninguna mujer a mí me había llamado la atención antes, hasta que la conocí a ella [...] es totalmente diferente estar con una mujer a estar con un hombre: el amor es más intenso...

Melissa



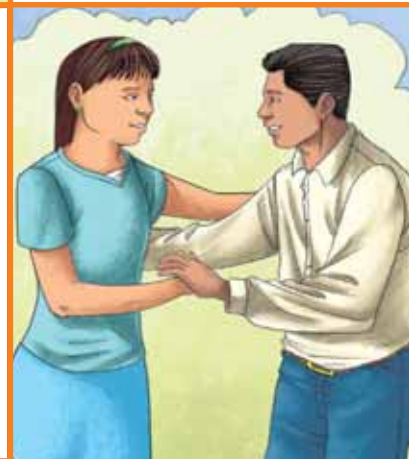
[...] a ella no le gusta, no le gusta por los tabús que se escuchan de que "¡es que hay gente que te ve en la íntima! [...]" Yo la respeto, si ella no quiere, la respeto, ¿no? [...] en unas cabañitas con cobijas [...] ella se siente más a gusto [...]

Boris



[...] Han venido algunas amigas de allá de la calle y aquí luego me meto con ellas, acá hay cabañas [...] amigas que conozco de allá afuera [...]

Rolando



[...] mi vida sexual aquí se reduce a mis fantasías, que acompaño siempre que puedo de la masturbación, como quien dice, una relación conmigo mismo [...]



[...] no tanto fue por amor, no, yo hace mucho que estoy sola y pues quieras o no para distraerte, salir aunque sea [...] volver a sentir el transcurso, la **cotidianidad**, tú dices "pues siquiera voy a salir" [...]

Bárbara

¿Cuál testimonio le gustó?

Al tener una vida amorosa en la cárcel, ¿qué beneficios pueden encontrar los internos e internas?

¿Qué opina sobre el respeto a la vida amorosa de las demás personas?



Para reflexionar

La vida amorosa significa placer, **erotismo**, fantasía, compañía, afecto, comunicación, ternura y motivación dentro o fuera de la cárcel.

Escriba cuáles fueron las ventajas y desventajas que lograron los personajes con las relaciones amorosas que establecieron en la cárcel.⁹

Testimonios	Ventajas en esta relación	Desventajas de esta relación
<p>Conocí a un hombre en el reclusorio masculino, y yo, con tal de tener un contacto sentimental, físico y sexual, me casé y me embaracé. ¿Qué aprendí de todo esto? Mi bebé nació ahí adentro, salí al poco tiempo, y por primera vez entendí la obligación de hacerme cargo de mis hijos. Ahora, con cuatro niños, busco trabajo y nadie me lo puede dar, por la carta de policía. Es dura la vida acá afuera. El papá de mi último hijo salió y ya no sé de él, no me ha buscado.</p>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

<p>Ray salió de prisión y conserva la relación con su pareja que conoció también en la cárcel. Se muestra enamorado, actualmente se encuentra en un programa de desintoxicación, está muy orgulloso de su pareja y se preocupa por proporcionarle algunos recursos para hacer más llevadera la situación de cautiverio.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---	---

¿De qué manera se puede cuidar una relación amorosa, para vivir mejor en pareja y con la familia misma?

El cuidado de nuestra salud sexual

El derecho a la atención de la salud incluye el cuidado de la salud sexual, la prevención y el tratamiento de los **trastornos sexuales**.

Actividad

Reconociendo riesgos

Haga lo que se indica en la tabla.

Describa los riesgos que pueden vivir los hombres en su vida sexual	Describa los riesgos que pueden vivir las mujeres en su vida sexual
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Algunos de los riesgos para la salud que se pueden presentar en las relaciones sexuales son:

1. Embarazos no planeados.
2. Infecciones de Transmisión Sexual (its).
3. El vih que produce la enfermedad del sida.
4. Violencia sexual.
5. Sentirse abusado o manipulado.
6. La pérdida de confianza en uno mismo y en las demás personas.

Elija de la lista anterior los números de los riesgos que se presentan con más frecuencia donde usted vive.

Infecciones de Transmisión Sexual (its)¹⁰

Estas infecciones existen desde tiempos remotos en todo el mundo y han sido conocidas con diversos nombres, como enfermedades venéreas, Enfermedades de Transmisión Sexual (ets), pero en la actualidad se les conoce como infecciones de transmisión sexual, en forma breve, its.

¿Dónde o quién le ha dado información a usted sobre las infecciones de transmisión sexual?

¿Para qué le serviría a usted tener información sobre las its?

Formas de transmisión de las its

- Por medio de prácticas sexuales con quien tiene alguna de estas infecciones, donde se ponen en contacto pene, vagina y otras partes del cuerpo como el ano y la boca.
- Puede transmitirse de madre a bebé durante el embarazo o el parto, provocando serios daños en la salud de aquél.

¿Por qué cree que se acepta tener contacto sexual con una persona que tiene una Infección de Transmisión Sexual?

¿Por qué una mujer puede arriesgar la salud de su bebé exponiéndolo a transmitirle una its?

En muchos casos estas infecciones no dan síntomas durante un tiempo, o desaparecen, sin que esto signifique que se hayan curado, por lo cual muchas personas no saben que pueden transmitirlos.

Síntomas que pueden indicar que se tiene una its:

- Aparición de granos, úlceras, llagas, verrugas y parásitos en órganos sexuales, boca o ano, y en el vientre (en la zona del vello púbico).
- Esgurrimiento de líquido por el pene; salida de secreción por la vagina en las mujeres.

- Dolor abdominal durante las relaciones sexuales o al orinar.
- Fiebre, inflamación en órganos sexuales o de los ganglios inguinales (a la altura de la entrepierna).



Algunas infecciones desaparecen totalmente con tratamiento, como sucede con la sífilis, la gonorrea, las tricomonas, la pediculosis o las ladi-llas, pero pueden volver a adquirirse.

¿Por qué se puede volver a contraer una its?

Otras ITS no tienen una cura definitiva, esto como sucede con las verrugas y el virus del papiloma o con infecciones como el herpes, pero existen tratamientos que las controlan y eliminan sus lesiones.

El VIH, causa el sida

El VIH¹¹ es el virus que ocasiona una de las infecciones más graves que hay en la actualidad y que produce sida. Esta infección es incurable y, en la mayoría de los casos, mortal.

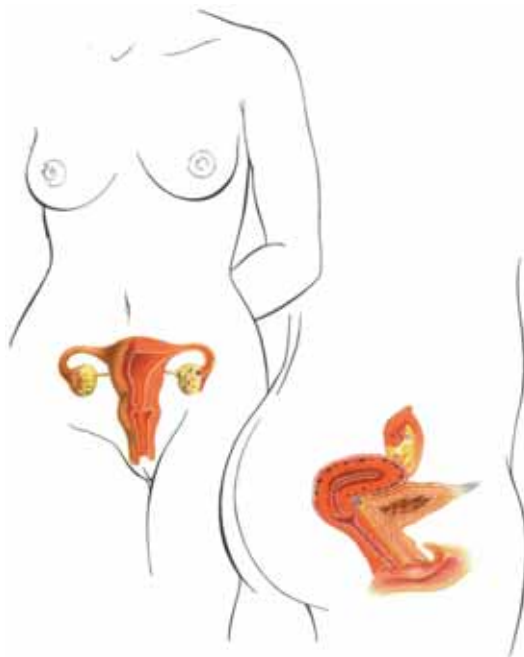
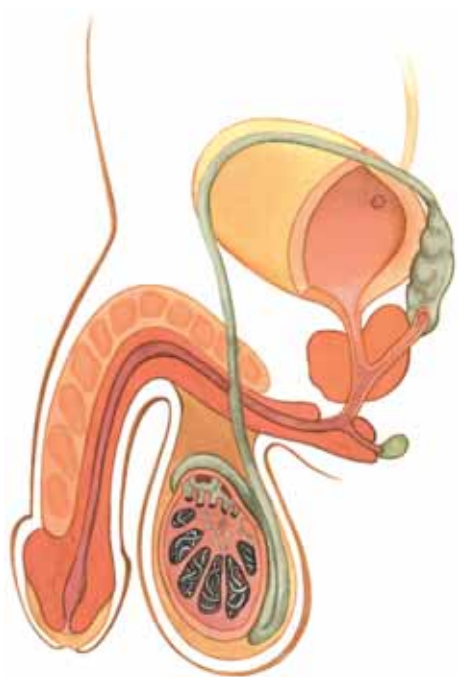
Virus de la
Imunodeficiencia
Humana

Inmunodeficiencia quiere decir que este virus entra al cuerpo y poco a poco debilita y destruye el sistema inmunológico, que es el encargado de defendernos de las enfermedades.

¿Qué cree que sucede cuando el cuerpo ya no puede defenderse de ninguna enfermedad, por leve que ésta sea?

El vih vive:

- a) En la sangre
- b) En los líquidos que se producen antes de la eyaculación y en los que salen del pene y de la vagina.
- c) En el sangrado menstrual o regla.
- d) En la sangre de la madre embarazada.
- e) En la leche materna.



Evidencia de desempeño

Actividad

Para prevenir las ITS y el VIH

Analice las siguientes opciones y escriba su opinión de cada una.

Medida de prevención	Su opinión acerca de estas medidas
Tener relaciones sexuales con la seguridad de que usted o su pareja no tienen ninguna infección.	<hr/> <hr/>
Tener "sexo protegido", que consiste en usar condón masculino o femenino en cada acto sexual.	<hr/> <hr/> <hr/>
Protegerse utilizando condón en prácticas donde la boca esté en contacto con los órganos sexuales. Si el contacto es con órganos femeninos, puede utilizar el plástico delgado que utilizan en el supermercado para empacar las carnes.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
No tener relaciones sexuales, es decir, practicar la abstinencia.	<hr/> <hr/>



Para reflexionar

No tomar medidas de prevención al tener relaciones sexuales sin protección con una persona conocida o desconocida, nos expone a contraer una ITS y VIH.

A diferencia de una ITS, el VIH puede adquirirse por contacto con sangre que contenga este virus a través de:

- Transfusiones de sangre y trasplantes de órganos.
- Objetos como jeringas y agujas usadas.
- Instrumentos médicos sin esterilizar, como el que utilizan los dentistas, material para cirugías y espejos vaginales.
- Objetos cortantes como navajas y material para tatuajes, acupuntura o perforaciones.

Prevención de la transmisión del VIH por contacto con sangre:

- Utilizar agujas y jeringas desechables, o en caso de emergencia, hervirlas durante 20 minutos. Lo mismo se aplica para los objetos cortantes y los utilizados para tatuar.
- Usar material médico desechable o estéril.
- Exigir que la sangre utilizada en las transfusiones lleve la etiqueta de "sangre segura". Si se requiere sangre de manera urgente, que sea previamente analizada.
- Evitar compartir artículos de aseo personal como el cepillo de dientes y el rastrillo para rasurar.
- Para limpiar derrames de sangre hay que usar guantes o bolsas de plástico que cubran las manos y usar agua con cloro (una parte de cloro por nueve de agua). Limpie sus manos con alcohol.

¿Cuál de las medidas anteriores tendría usted que aplicar para evitar adquirir el vih?



Para proteger a los bebés:

- Los hombres y las mujeres que deseen tener un hijo y piensen que tal vez tengan una ITS o el VIH, deben acudir al médico para que les oriente y mande a realizar los análisis necesarios.
- Las mujeres embarazadas que tienen una ITS o el VIH pueden recibir tratamiento médico para disminuir el riesgo de su bebé.
- En caso de tener el VIH deben evitar amamantar al bebé para no transmitirle el virus.

¿Cómo imagina que puede vivir un o una bebé que adquiere determinada ITS o el VIH?

¿Qué haría usted para evitar que un hijo o hija suya sufriera una ITS o el VIH?



Una ITS y el VIH tratados inadecuadamente pueden ocasionar, a la larga, daños mayores como esterilidad, abortos, ceguera, daño cerebral, cáncer e incluso la muerte en algunos casos.

¿Usted qué le recomendaría a una persona que cree tener una ITS o el VIH?

- ☐ a) Que vaya a la farmacia a preguntar qué puede tomar.
- ☐ b) Esperar a ver si desaparecen los síntomas.
- ☐ c) Buscar atención médica adecuada.
- ☐ d) Investigar en revistas y en internet cómo curarse.

Tome en cuenta...

- Si se tienen síntomas de una ITS o temor de haber contraído el VIH hay que asistir al médico o médica; sólo ellos están capacitados para investigar qué tipo de infección tiene.
- Es importante realizarse los exámenes que le indiquen para saber qué tipo de infección tiene y le den el tratamiento adecuado.
- Tomar los tratamientos de manera rigurosa hasta que la infección desaparezca o quede controlada.
- Nunca tome medicamentos por su cuenta, sólo perderá el tiempo y podría suceder que los síntomas desaparezcan y la infección se oculte.

¿Por qué cree que muchas personas no reciben el tratamiento adecuado ante una ITS o el VIH?



Para reflexionar

La única forma de saber si se tiene el VIH es con un examen de sangre llamado elisa, que se realiza gratuitamente en los centros de salud, en el IMSS, ISSSTE y CONASIDA.

Si quiere obtener orientación sobre el VIH/sida hable a TELSIDA al 52 07 40 77 en el D. F., y del interior al 01800 712 08 89 sin costo.

Las personas que viven con vih tienen el derecho de recibir atención médica para tratar esta infección, lo cual ha hecho que sea en este lugar donde han aprendido, además de cuidar su salud, a encontrar incentivos para vivir su vida con plenitud.



Actividad

Mientras hay vida, hay ilusiones

Lea los testimonios y conteste las preguntas.

Aquí hice la primaria, seguí con la secundaria y estoy en espera de la matrícula para la prepa. Todo lo he hecho por superarme y rehabilitarme, e insertarme a la sociedad. También he tomado terapias psicológicas, todo me ha servido para ser mejor persona.

Jonathan Fernando
Sta. Martha Acatitla

Gracias a dios el valor que he tenido es ir sobreviviendo año con año durante mi juventud en este lugar, estudiando, trabajando, comisionado, haciendo artesanías para ayudar a mi familia en lo poco que les puedo dar. También moralmente apoyando a mis hijos.

César
Sta. Martha Acatitla

¿Qué les ofrece el sistema penal a las personas que tienen el vih?

¿En qué se parecen las ilusiones de estos internos con las que usted tiene?

¿Por qué las personas que tienen el vih no representan un riesgo para las demás personas?



Para reflexionar

El vih no se transmite por saludarse o abrazarse, platicar, ni siquiera por compartir la ropa o utensilios de comida. Lo importante es evitar las prácticas de riesgo (contacto sexual, transmisión por sangre, embarazos cuando se tiene el vih y la leche materna contaminada).

Analice algunas de las causas que dificultan tomar medidas para cuidar la salud sexual:

- Por ignorar cómo se adquieren las its o el vih.
- Por no usar condón.
- Por falta de sinceridad con la pareja.
- Por exceso de confianza con quien se tiene relaciones sexuales.
- Por tener relaciones sexuales bajo efectos de drogas como el alcohol u otras.

¿Quién cree usted que debe tomar las medidas de prevención: los hombres o las mujeres?

¿A quién le da más pena o le cuesta más trabajo hablar con sinceridad de las medidas de prevención?

Un gran problema para atender una ITS o el VIH es la vergüenza de admitir y hablar de estas infecciones, por ello se dificulta la búsqueda de atención médica.



Actividad

Dudas que matan

Analice la siguiente situación y después resuelva el ejercicio:

¿Qué haré? Seguro mi pareja va a querer que intimemos. Mmmm, y qué tal si me contagié de ¡sida! Justo ahora que pensamos tener familia. También puede ser que no tenga nada, de todos modos ya se verá. ¡Ahí viene!



El personaje con dudas, ¿es un hombre o una mujer?

¿Por qué cree que tiene miedo de haber adquirido una ITS o el VIH?

¿Qué puede hacer para salir de dudas?

¿Qué cree que sea más complicado, el problema que puede tener con su pareja o llegar a transmitirle una infección?

Escriba el final que usted le daría a esta historia, desde lo que ha visto en la vida real.

La falta de confianza entre las parejas es una de las principales causas por las que las ITS y el VIH se han incrementado entre la población; y lo mismo sucede entre las parejas [heterosexuales](#) y las del mismo sexo.

¿Cómo puede usted prevenir a su familia para que se cuide de las its o del vih?



Para reflexionar

El temor por its y vih lleva a muchas personas a discriminar a quienes las han adquirido, ya que existe ignorancia acerca de la forma en que se pueden contraer.

Mencione cómo puede orientar a sus compañeros o compañeras internos para prevenir estos riesgos:*

* En el módulo diversificado *Sexualidad juvenil*, usted puede obtener mayor información sobre el tema.

Cuando el amor es conflicto

Las relaciones de pareja tienen mucha importancia en la vida de las personas; sin embargo, es frecuente que en éstas existan problemas que terminan afectándolas.

Mencione algunos problemas que tienen las parejas.

¿Hasta dónde pueden llegar los problemas entre las parejas?

Un riesgo que debe prevenirse en la vida amorosa y sexual es el de la violencia. En muchos casos provoca situaciones destructivas, que pueden llegar incluso al homicidio.



Para reflexionar

Las relaciones de pareja con presencia de agresión física y emocional pueden resultar destructivas para todos y en mayor medida para sus hijos e hijas, si los hay.

Actividad

Amores destructivos

Revise algunas acciones que pueden indicar que una relación de pareja se ha vuelto inconveniente o destructiva y escriba otras más.

Agresiones físicas	Agresiones emocionales
Manotazos	Palabras groseras
Coscorriones	Burlas
Patadas	Comentarios humillantes
Nalgadas	Descalificación
Golpes con objetos	Críticas
Empujones	Engaños
Sexo con violencia	Gritos
Pellizcos	Indiferencia (ignorar al otro u otra)
Otros:	Otros:
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

En las relaciones destructivas de pareja, el amor es al mismo tiempo maltrato y sufrimiento para ambos.

En este tipo de relaciones hay violencia entre la pareja, principalmente física, siendo las mujeres quienes la sufren con más frecuencia. Del otro lado, por lo general quien violenta es el hombre. También entre las parejas del mismo sexo se pueden dar situaciones de violencia.



Matices de libertad, "Amanecer".

¿Qué sentimientos pueden provocar violencia entre las parejas?

¿Qué situaciones son las que más propician la violencia entre las parejas?

¿Por qué en la mayoría de los casos las parejas no buscan ayuda a tiempo?

Cuando las personas aman de esta manera les resulta difícil aprender y comprender que existen otros modos de querer, de actuar e incluso de comunicarse.

Los celos y el miedo a perder al ser amado afectan a algunas parejas, principalmente a aquellas personas que muestran problemas de autoestima, al tener la idea o convencimiento erróneo de no contar con lo necesario para dárselo a quien ama o de no poder retener a esa persona. En ese sentido, hay que empezar por fortalecer la propia valoración y convencernos de que:

- Siempre habrá quien nos ame.
- Quien nos ama bien, no nos abandonará por otra persona.
- Quien nos ama, también nos necesita.
- Quien no quiere estar con nosotros, no lo estará de ninguna manera.

¿Qué pasará si nos convencemos de que somos personas valiosas y con derecho a ser amadas?

Estando en prisión, la ansiedad, el enojo y la angustia por la separación de los familiares, además de la inseguridad que ocasiona el hecho de no poder moverse y actuar libremente, afecta las relaciones de pareja y puede llevar a situaciones de abandono e, incluso, de violencia extrema.



Actividad

La violencia en los otros

Analice la siguiente frase y conteste las preguntas.

Golpeó a su esposa en la visita conyugal frente a su hijo.

¿Qué puede llevar a un interno de maltratar a su esposa?

¿Qué consecuencias pudo tener tanto para el interno como para su familia este acto de violencia?

¿Por qué no buscaron ayuda a tiempo?

¿Cómo se pudo haber evitado esta situación?

Describa los sentimientos que generan que los hombres agredan a sus parejas.

¿Por qué algunas mujeres no evitan a su pareja cuando ésta se vuelve una amenaza para sus vidas?



Para reflexionar

Los sentimientos y las emociones que pueden ocasionarse por las relaciones conflictivas entre las parejas llevan a algunas personas a estados extremos de desesperación y enojo que, a su vez, pueden propiciar cometer actos violentos en contra de su pareja o sus hijos e hijas.



Actividad

Cómo salir de estas relaciones


Revise cómo es su relación de pareja y luego conteste las preguntas.

1. Reconozca qué se siente en su relación:

¿Qué me hace sentir bien en esta relación?	¿Qué me hace sentir mal en esta relación?

2. Reconozca cómo afectan estos problemas su vida de pareja:

¿Cómo pueden afectar la vida de sus hijos o hijas?

3. De las siguientes opciones, marque con  el tipo de ayuda más accesible para usted:

- ☐ Grupos religiosos.
- ☐ Atención psicológica particular.
- ☐ Atención psicológica de instituciones públicas.
- ☐ Atención en grupos de autoayuda:
- ☐ Neuróticos Anónimos, Alcohólicos Anónimos o Grupos de Relaciones Destructivas.



Buscar ayuda a tiempo puede detener los problemas de pareja. Existen opciones al alcance de la mayoría, pero lo principal es dar el primer paso.

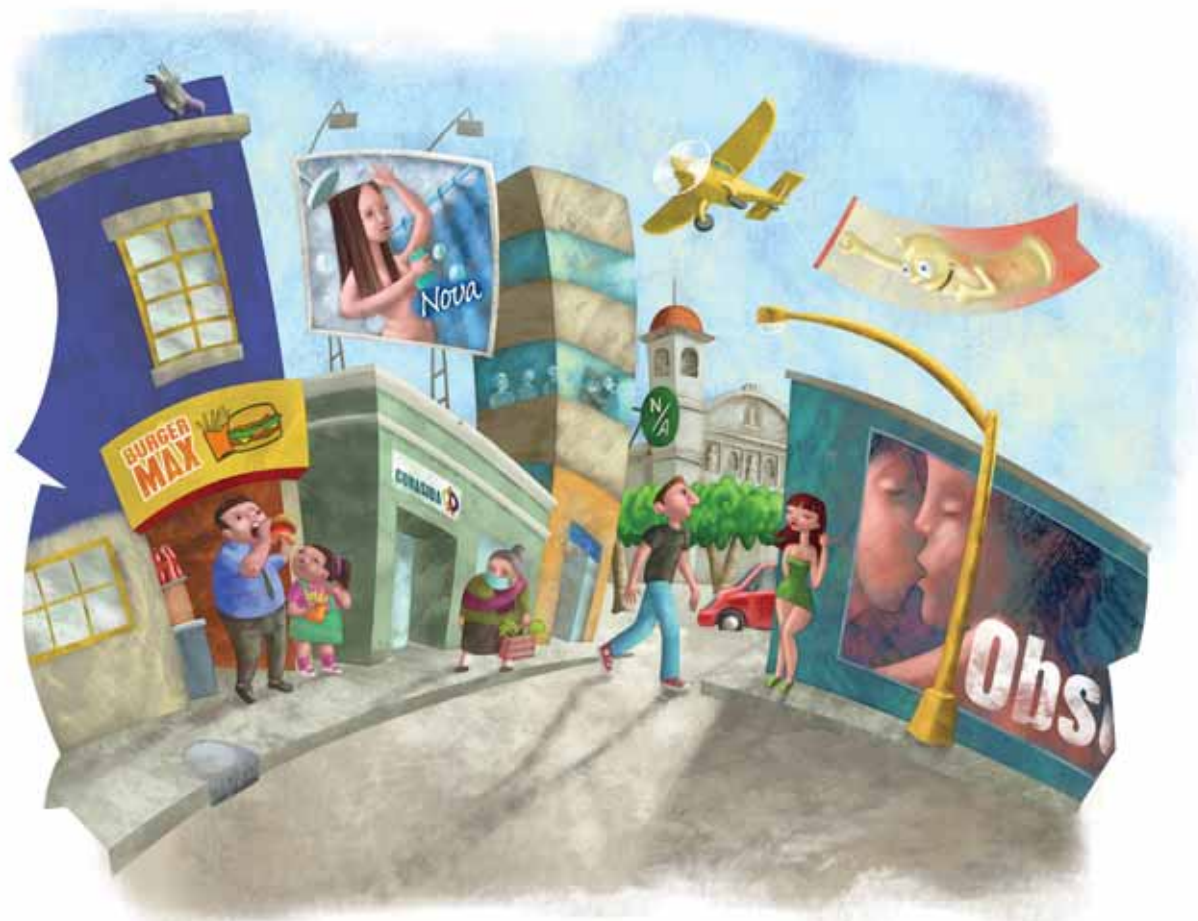


Matices de libertad, "Bienvenido, aunque no hayas llegado".

Para descansar...

Localice y encierre las imágenes que se refieran a los siguientes aspectos:

<ul style="list-style-type: none"> • Método que sirve para prevenir infecciones de transmisión sexual y sida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica por la cual se puede adquirir el VIH.
<ul style="list-style-type: none"> • Hábito que ayuda a eliminar el sudor y los gérmenes de la piel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica que evita contagiar a los demás una enfermedad respiratoria.
<ul style="list-style-type: none"> • Grupo donde se puede tener asesoría. 	<ul style="list-style-type: none"> • Problema de salud relacionado con enfermedades como diabetes y presión arterial alta.
<ul style="list-style-type: none"> • Lugar donde puede hacerse gratis el examen del VIH. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar donde se puede recibir apoyo en caso de tener un problema emocional.



Diccionario

Añoranza:	Recordar la ausencia o pérdida de alguien o algo muy querido.
Arterias:	Cada uno de los vasos que llevan sangre desde el corazón a las demás partes del cuerpo.
Aturdimiento:	Consternación, perturbación.
Calorías:	Energético, capacidad alimenticia.
Cautiverio:	Esclavitud, sometimiento, sumisión.
Cotidianidad:	Rutina o ritmo habitual, frecuente, usual.
Crítica:	Examen o juicio acerca de algo o alguien.
Crónico:	Arraigado, de largo plazo.
Derrame cerebral:	Ocurre cuando se produce una alteración del flujo normal de la sangre al cerebro.
Embolia:	Parálisis.
Epidemia:	Enfermedad que se propaga por algún tiempo en un país, afectando a muchas personas.
Erotismo:	Sensualidad, pasión, placer.
Gérmenes:	Microorganismos que pueden causar enfermedades.
Grecorromano:	Elementos que se toman de los pueblos griegos y romanos.
Heterosexual:	Se dice de la relación erótica entre personas de diferente sexo.
Hipertensión arterial:	Tensión excesivamente alta de la sangre.
Indiferencia:	Apatía, desinterés.
Insomnio:	Desvelo, falta de sueño.


Irritabilidad:	Enojo, enfado, fiereza, disgusto.
Intestinos:	Conducto del sistema digestivo por donde pasa el bolo alimenticio; inicia en el estómago y termina en el ano; ayudan a la digestión de los alimentos.
Microbio:	Nombre común a varias especies que sólo son visibles al microscopio; por ejemplo, las bacterias.
Microorganismos:	Microbios, bacterias, los cuales no pueden verse a simple vista.
Parásitos:	Organismo microscópico que vive a expensas de otro; por ejemplo, las chinches, piojos o garrapatas.
Quirúrgico:	Referente a una cirugía.
Rasgos de carácter:	Modos típicos de actuar de cada persona. Algunos rasgos pueden ser de tipo nervioso, sentimental, apasionado, etcétera.
Trastorno:	Perturbación, crisis.
Trastorno sexual:	Estado físico y emocional que interfiere con el ejercicio normal de la función sexual.
Vesícula:	La vesícula biliar es un órgano localizado debajo del hígado, forma parte del aparato digestivo y su función es la acumulación de bilis.
Vesículas seminales:	Son sacos situados debajo de la vejiga urinaria del hombre; protegen a los espermatozoides maduros y el semen.



Autoevaluación

Unidad 4. La salud, base del bienestar

Esta autoevaluación no es un examen para aprobar o reprobar, sino un ejercicio que le ayudará a identificar lo que ha aprendido en esta unidad, a reconocer sus dudas si es necesario y revisar de nuevo algunos de los temas, con el apoyo de su asesor o asesora.

Instrucciones: Marque con  la opción que considere correcta o escriba su respuesta cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudió en esta unidad.

1. Escriba dos medidas que pueden evitar el contagio de enfermedades respiratorias como la gripe y la influenza.
 - a) _____
 - b) _____

2. Seleccione la opción que explica por qué lavarse las manos ayuda a prevenir enfermedades.
 - a) Elimina el mal olor y el sudor; de esa manera, las manos se ven bien presentadas.
 - b) Evita transmitir a los alimentos, a la propia persona y a quienes saluda, microorganismos que producen enfermedades como la diarrea y la influenza.
 - c) Es una buena práctica porque la recomiendan en la televisión, los médicos y en la escuela.

3. ¿Por qué no se recomienda cubrirse la boca con las manos al estornudar o toser?

4. Mencione las enfermedades relacionadas con el exceso de peso y la falta de actividad física.

5. Mencione algunos alimentos que puede eliminar para mejorar su estado de salud.

6. Seleccione algunas consecuencias que puede producir la tensión o estrés:

- a) Sudoración, aumento de los latidos del corazón, contracción del estómago.
- b) Buen humor, energías, ganas de realizar muchas actividades.
- c) Ansiedad, irritación, problemas para dormir.

7. Mencione qué recomendaría para bajar la tensión o estrés.

8. ¿Qué recomendaría para evitar las ideas que molestan y hacen sentir mal?

9. Seleccione la opción u opciones a que puede recurrir ante problemas de tensión, estrés o de ánimo.

- a) Asistencia médica o psicológica por parte de las autoridades del penal.
- b) Apoyo para participar en algún grupo de autoayuda como Neuróticos Anónimos, Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos.
- c) Apoyo de grupos religiosos.

10. Escriba los nombres de los órganos sexuales externos masculinos.

11. Escriba los nombres de los órganos sexuales externos femeninos.

12. ¿Qué derechos ayudan a internos e internas a mantener su vida familiar?

13. Mencione de qué manera se adquieren las infecciones de transmisión sexual.

14. Mencione cómo se adquiere el vih que produce el sida.

15. Anote algunas medidas de prevención para evitar contraer las ITS y el VIH.

16. ¿Cuál es la única manera de saber si se tiene VIH?

17. Opción que describe una situación de violencia en una relación de pareja.

- a) Disgustos por no ponerse de acuerdo para salir a pasear.
- b) Visitar a sus familiares cada quien por su lado.
- c) Discusiones con palabras humillantes y ofensivas.

18. ¿Qué le recomendaría a una pareja que vive situaciones de violencia?

Unidad 4

Clave de respuestas

1. Cubrirse la boca al estornudar o toser, usando un pañuelo o el antebrazo. Lavarse las manos frecuentemente o desinfectarlas con alcohol, evitar el saludo de mano.
2. La opción es *b*.
3. Porque se pueden transmitir, por medio de las manos, microorganismos que producen enfermedades a otra persona.
4. La diabetes, la obesidad y la tensión alta.
5. Su respuesta depende de lo que usted haya identificado como dañino dentro de su alimentación.
6. Las opciones son *a* y *c*.
7. Puede recomendar lo que a usted le funcione, aunque recuerde que los ejercicios de respiración son muy útiles.
8. Puede mencionar lo que a usted le funcione, aunque también puede recomendar los ejercicios para poner la mente en “blanco” o cambiar de canal.
9. La opción que elija dependerá de los recursos que usted identifique en su penal.
10. Pene, testículos, glándula o cabeza del pene, orificio urinario.
11. Labios mayores, labios menores, clítoris, orificio vaginal.
12. Puede mencionar la visita familiar o la visita conyugal.
13. Por medio de prácticas sexuales donde entren en contacto los órganos sexuales externos con una persona que tenga alguna ITS. Puede transmitir la madre al bebé durante el embarazo o parto.

14. Del contacto con el vih en relaciones sexuales sin protección; con jeringas, instrumentos cortantes, sangre contaminada, y del bebé con su madre durante el embarazo y leche materna al amamantar.
15. Puede mencionar: tener relaciones sexuales con la seguridad de que su pareja y usted están sanos, no tener relaciones sexuales, utilizar condón femenino o masculino; exigir sangre “segura” si va a recibir una transfusión, utilizar jeringas desechables, evitar el contacto con objetos cortantes sin esterilizar y antes de embarazarse verificar que no se tiene una its o el vih.
16. Por medio de un examen especial llamado elisa, que se realiza gratuitamente en los centros de salud, en el imss, issste y conasida.
17. La opción es c. Recuerde que la violencia, si no se detiene a tiempo, aumenta a niveles peligrosos.
18. Puede recomendar lo que sepa que funciona, pero recuerde que se requiere ayuda especializada; una opción accesible son los grupos de autoayuda.



Referencias bibliográficas

Unidad 1

1. Paulín Cuellar Gabriela, *Libertad en la palabra*, demac/conaculta/inba, México, 2000, p. 53.
2. Rodrigo Parrini Roses, *Panópticos y laberintos. Subjetivación, deseo y corporalidad en una cárcel de hombres*, Colegio de México, México, 2007, p. 81.
3. Miguel Carbajal Barrera, "Mi musa infantil", en *Y ahora qué sigue...* *Gaceta mensual*, año 1, núm. 7, Patronato Morelos, septiembre 1970, Cuernavaca, p. 6
4. Testimonio recuperado por Miguel Ángel Calderón Ayala, ceferepsi, Morelos.
5. Testimonio recuperado por Susana García Camero, Enlace Educativo, Subdirección de Readaptación.
6. Ever Rigoberto Guerrero Alvarado, *Espera*, Inédito, mayo, 2008.
7. Testimonio recuperado por María Leonor Amézquita, Enlace Educativo, Subdirección de Readaptación.
8. *Diario Oficial de la Federación* del 18 de junio de 2008.
9. David Arellano, "Existe la readaptación", en *Y ahora qué sigue...*, *Gaceta mensual*, año 1, núm. 5, Patronato de Morelos, julio 2008, Cuernavaca, p. 15.

Unidad 2

1. Eduardo Galeano, *El Libro de los abrazos*, Siglo XXI, 8a. edición, México, p. 129.

2. Educación para el ejercicio de los derechos ciudadanos básicos, programa 2007, en http://www.ife.org.mx/portal/site/ifev2/Programa_de_Educacion_para_ejercicio_de_derechos_basicos (octubre de 2009).
3. Convención contra la tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes, Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, consultado en: <http://www.ohchr.org/spanish/law/cat.htm> (29 de marzo 2010).
4. Zacarías Zaldívar Trinidad, "El sobrino de la muerte", en *Espejo portátil*, sep/conaculta/inba, México, 2001, p. 62.
5. Josefina Mendoza Ramírez, Libertad en la palabra, en *Antología demac. Literatura carcelaria*, demac, México, 2000, pp. 204 y 205.
6. Gladys Y. López C., La fuerza del destino, en *Libertad en la palabra, Antología demac. Literatura Carcelaria*, demac, México, 2000, p. 32.
7. Diario Oficial de la Federación, México, enero 2009.
8. Consultado en página electrónica de la Comisión Nacional de Derechos Humanos: www.cndh.org.mx (29 de marzo de 2010).
9. dgrcrs, *Reglamento de Reclusorios y Centros de Readaptación Social del Distrito Federal*, Dirección General de Reclusorios y Centros de Readaptación Social, pp. 7-11, 32 y 51.
10. Adaptación del Reglamento de los Centros Federales de Readaptación Social, ssp/Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana, Órgano Administrativo Desconcentrado de Prevención y Readaptación Social, abril de 2006, México, pp. 34 y 35.
11. Bringas y Roldán, "Las cárceles mexicanas", en Víctor A. Payá, *Vida y muerte en la cárcel*, unam, México, 2006, pp. 181 y 182.
12. Elena Azaola, *El delito de ser mujer*, cieras/Plaza y Valdés Editores, México, 2003, p. 91.
13. Víctor Paya, obra citada, p. 367.
14. Ejercicio realizado tomando como base a Paredes Aguirre, Alfonso, "Estilos de aprendizaje", Evaluación de Inteligencias Múltiples, Escuela Normal de Especialización, México, 2009, anexo pp. 1-5.

Unidad 3

1. Rodrigo Parrini Roses, obra citada, pp. 107 y 109.
2. Testimonios tomados de conapred, Discriminación a personas reclusas y ex reclusas con perspectiva de género, colección "Estudios 2006" del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, México, 2006.
3. Víctor Paya, obra citada, p. 145.
4. Testimonios tomados de conapred, obra citada.
5. Tomado del manifiesto de la Campaña *Europa por la Paz y la no Violencia*, en http://nenasili.cz/es/1885_manifiesto-de-la-campana-yo-soy-el-proximo (29 de marzo de 2010).
6. Testimonios tomados de conapred, obra citada, p. 21 y de *Y ahora, qué sigue...*, *Gaceta mensual*, año 1, núm. 7, septiembre de 2008, Patronato de Morelos.
7. Consultado en www.reclusorios.df.gob.mx/requisitos_visita_familiar.html
8. Consultado en *Diario Oficial de la Federación*, México, noviembre de 2006.
9. Texto adaptado de conapred, obra citada, pág. 21.
10. Consultado en *Diario Oficial de la Federación*, México, enero de 2009.
11. Testimonio tomado de conapred, p. 84.
12. Instituto Nacional de las Mujeres (inmujeres) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (pnud), Marcela Briseño López, México, agosto de 2006.
13. Consultado en *Diario Oficial de la Federación*, México, enero de 2009.

Unidad 4

1. Información consultada en la siguiente dirección electrónica: <http://www.metepec.gob.mx/dif/nutricion.html> (29 de marzo del 2010).
2. Testimonio de Miguel Ángel Calderón Ayala, ceferepsi, Morelos.

3. Jean-Dominique Bauby, *La escafandra y la mariposa*, traducción del francés por Rosa Alapont, Plaza y Janés, Barcelona, 1997, p. 101.
4. Ilustraciones y textos adaptados de la versión de la revista *Sexualidad Juvenil*, inea, 2a. edición, México, 2003.
5. Ilustraciones y textos adaptados de la versión de la revista *Sexualidad Juvenil*, inea, 2a. edición, México, 2003.
6. Ilustraciones y textos adaptados de la versión de la revista *Sexualidad Juvenil*, inea, 2a. edición, México, 2003.
7. Ilustraciones y textos adaptados de la versión de la revista *Sexualidad Juvenil*, inea, 2a. edición, México, 2003.
8. Testimonios tomados de: Rodrigo Parrini Roses, obra citada; Martha M. López Ramos, *Presas en nuestras cárceles*, tesis de Maestría, Colegio de México, 2007.
9. Testimonios recuperados de: Jóvenes en la mira, enero-junio de 2006 vol. 1 núm. 3, imj. http://www.ijj.gob.mx/jm_03.pdf, p. 82, y de conapred, obra citada, p. 147.
10. Texto adaptado del Fascículo *Infecciones de Transmisión Sexual*, inea, 2a. edición, México, 2006.
11. Textos adaptados de la versión de la revista *Sexualidad Juvenil*, inea, 2a. edición, México, 2003.

Nombre

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre(s)

Marque con una ☒ los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada unidad.

RFE o CURP

Unidad 1

Tema 1.

- La reclusión: ¡Punto de partida! ☐

Tema 2.

- Cambio de rumbo ☐

Hago constar que se completaron las actividades satisfactoriamente.

Fecha

Nombre y firma del asesor(a)

Unidad 2

Tema 1.

- Los derechos son nuestros derechos ☐

Tema 2.

- Las normas son la vida ☐

Tema 3.

- Nuevas bases, nueva vida ☐

Hago constar que se completaron las actividades satisfactoriamente.

Fecha

Nombre y firma del asesor(a)

Unidad 3

Tema 1.

- Las relaciones humanas ☐

Tema 2.

- Los lazos familiares ☐

Hago constar que se completaron las actividades satisfactoriamente.

Fecha

Nombre y firma del asesor(a)

Unidad 4

Tema 1.

- La salud física, base de nuestro bienestar ☐

Tema 2.

- Nuestros estado de ánimo ☐

Tema 3.

- La sexualidad no se encierra ☐

Hago constar que se completaron las actividades satisfactoriamente.

Fecha

Nombre y firma del asesor(a)

Hoja de avances La educación te hace libre

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

¿Para qué me sirve?

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

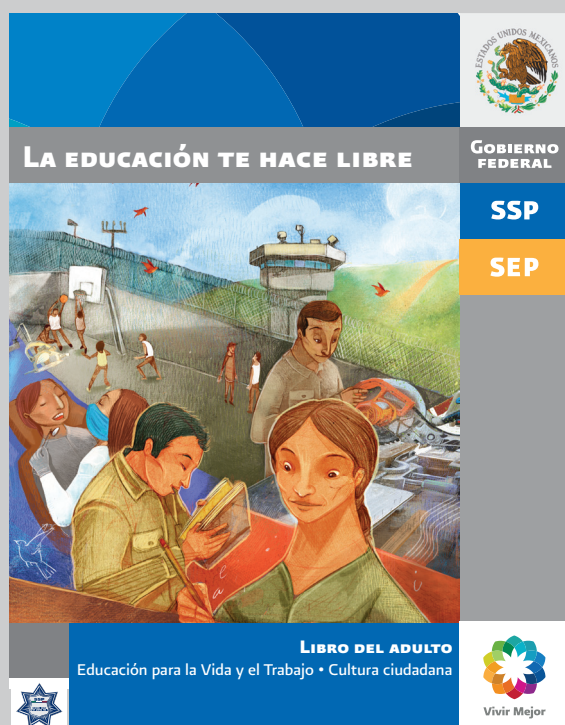
Nombre y firma de la persona joven o adulta

Datos de la aplicación

Fecha: _____

Lugar de la aplicación: _____

Nombre y firma del aplicador o aplicadora



Es común que una persona confinada a la reclusión sienta que su vida ha terminado, al menos tal como la conocía antes de ingresar a prisión. Este módulo le ayudará a tener una perspectiva distinta de su situación y a encontrar la oportunidad de desarrollar nuevos puntos de vista, incluso en medio de circunstancias difíciles.

Tendrá la oportunidad de ampliar su conocimiento sobre sí mismo y sobre las personas con quienes se relaciona, así como de adquirir herramientas para enfrentar y resolver problemáticas personales, familiares, de salud y laborales, entre muchas otras. Porque la reclusión puede ser el punto de partida para un cambio de rumbo.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA