



ANDARES

Revista para la promoción de la lectura y mejora de la comunicación en prisión

EDITA:



FUNDACIÓN MÁRGENES Y VÍNCULOS

SUBVENCIONAN:



JUNTA DE ANDALUCÍA
Delegación Provincial de Cádiz
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social



EQUIPO DE REDACCIÓN

Rocío López López (M1), Paloma Blanca Hurtado (M2), Natividad Castro Molina (M2), Souad karroumi (M2), María del Carmen Portero Martín (M2), Edna María Escudero. (M2)
CENTRO PENI TENCI ARI O DE ALGECI RAS

SEPTIEMBRE DE 2005 - NÚMERO 1 - EJEMPLAR GRATUITO



PENSAMIENTO DEL MES: La libertad supone responsabilidad. Por eso la mayor parte de los hombres la temen tanto.

George Bernard Shaw

ANECDOTARIO: PATOS AL AGUA

El día 15 de Agosto, con motivo de la fiesta de la Palma, se celebró en el polideportivo del Centro, un encuentro familiar entre padres y madres (internos) e hijos, programada por el educador Don Carlos. Ahora les contaremos algunas de las experiencias vividas por nuestras compañeras:

Nos han cedido el polideportivo, con ambiente musical. Hemos compartido y jugado un rato con otros niños. ¡Fue un momento precioso y único! Mi cariñosa hija de 6 años me ha traído amor y libertad. También hemos disfrutado de la piscina, olvidando el encierro durante 3 horas. Espero de corazón que podamos volver a disfrutar momentos como este con nuestros hijos muy pronto. Gracias a los organizadores. (Souad Karroumi)



Para mi fue el mejor de los días, no vi muros ni rejas, ni oí

sirenas, sólo la voz de mi hija. Por un día me sentí libre y feliz de ver como brillaban los ojos de mi niña, lo único que podía sentir eran sus besos y abrazos constantes. Aquel día todo fue distinto, no me sentí observada ni vigilada. Creo que esto debería de hacerse con más frecuencia ya que así los niños no sufren tanto por nuestra ausencia. Por un momento nos olvidamos de todo. Teníamos más tiempo para besar y abrazar a nuestros hijos, y demostrarles que el estar separadas de ellos - por circunstancias de la vida- no significa que los queramos menos. Gracias a todas las personas que hicieron posible este día. (Cristina Fuentes Ortega)

Me lo pasé muy bien con mi hija, pude disfrutar de ella. Al verla me sentí muy bien, disfrutamos en la piscina, se bañó, jugó y pasamos unas horas maravillosas. Me gustaría que se repitiera otra vez para volver a estar con ella. Mi hija es lo más bonito y maravilloso que tengo en la vida. Me hubiese gustado pasar más tiempo con ella, pues a pesar de que fueron casi tres horas se me hizo muy corto el tiempo. (Nuria)

En nombre de todas y todos los internos del Centro Penitenciario de Algeciras nuestro más sincero agradecimiento a todo el equipo organizador de dicha actividad deseando que se vuelva a repetir. Muchas gracias.



ENTREVISTA DEL MES:

DON CARLOS, EDUCADOR DE LOS MÓDULOS I Y II

¿Cuáles son sus funciones en el centro?

Hablar con las internas, intentar solucionar sus problemas, promover la confianza y el acercamiento entre las internas y el educador.

¿Cómo supervisa los talleres y actividades de las mujeres?

A veces lo dejo en manos de los monitores y colaboradores por que confío en ellos. Al fin y al cabo mi función es apoyarles y proporcionar los medios para llevarlas a cabo. el verdadero esfuerzo proviene de las internas.

¿Cómo selecciona las actividades?

Las actividades surgen según los intereses y las peticiones de las internas dependiendo siempre de que estén dentro de lo posible.

Lo que no sabiais de Don Carlos en la página 2

BUZÓN DE MENSAJES

*Un sinc
inter
Peni
Zar
mis
Zoh
Salu.
delant.*

Souad

Deseo a mis compañeros que se van pronto en libertad, toda la felicidad del mundo y que dios cumpla todos los buenos deseos de sus corazones.

Edna

Para un hombre muy hormonal que reside en el módulo 10. Sigue riéndote.

Pitufina

Para mi amiga Lupe, que se va mucho. Je extraño, espero verte pronto. Je mando besos.

Paloma

Chicos, chicas si queréis que vuestros mensajes aparezcan en la revista solo tenéis que entregarlos a los ordenadores de vuestros módulos. ¡ANIMAOS!



PÁSAME O RECICLAME
NO ME TIRESI

EDUCACIÓN: LA VUELTA AL COLE

Tras un verano de distensión y ocio se hace difícil, tanto para los niños como para los mayores, volver a someterse a horarios, exigencias y obligaciones. Por eso, es importante que los padres transmitan a sus hijos un enfoque positivo de lo que representa la vuelta al cole.

Cuanto más satisfactorio haya sido el período vacacional, menos dolorosa - aunque no por ello, menos lamentada- será la vuelta a las obligaciones.

Año tras año se repite la misma circunstancia y, una vez más, la naturaleza humana demuestra (la que ha de ser) su capacidad de adaptación, aunque ello le suponga un considerable esfuerzo de reajuste. Este no suele durar más de tres o cuatro días, si el ambiente familiar y escolar es el adecuado: dependerá, en gran medida, de la actitud y comportamiento de padres y educadores.

Gastos y rutina:

Para los padres, la vuelta al cole supondrá nuevamente afrontar unos gastos considerables (libros de texto, uniformes,...), así como cumplir de nuevo con unos horarios, además de los propios de su jornada laboral.

Pero también podrán dedicar ese tiempo a sus ocupaciones laborales o personales, sin la preocupación de dónde "aparcar" a sus hijos, con el consiguiente sentimiento de culpabilidad o, por lo menos, de incomodidad que ello conlleva. Cada cual estará, por fin, en el lugar que le corresponde; la distensión, en este sentido, también se hará notar.

Tiempo de reencuentro:

Para los hijos, la vuelta al cole supone, ante todo, el reencuentro con sus amigos y con la que ha sido su segunda casa la mayor parte del año. Hay que pensar que, aunque siempre es agradable, la flexibilidad en los horarios y tareas acabaría siendo contraproducente si se perpetuase a lo largo de todo el año; sobre todo para un niño que se está formando.

De ahí que sea positivo retomar esa constancia de hábitos y horarios para dar orden y sentido a su vida. Sin duda, volverá a llegar el momento del merecido descanso, después del esfuerzo que requerirá el nuevo curso.

El primer día de clase:

Los padres pueden ayudar mucho al niño en su primer día de clase, haciéndole sentir confianza y seguridad, fomentando su autoestima y, sobre todo, el entusiasmo por la nueva etapa escolar:

- Es importante la información: explicarle detenidamente todo lo que le espera en ese primer día de clase, en ese nuevo curso... y dejar que él nos explique sus temores, necesidades, lo que piensa al respecto. Si fomentamos esa comunicación desde un primer momento, estaremos creando un vínculo comunicativo muy fuerte e importante con nuestro hijo.
- Repetirle su capacidad para superar todas aquellas situaciones que se propongan.
- Ojear con él los nuevos libros de texto para que se familiarice con ellos y se le despierte el interés por usarlos.
- Preparar juntos la cartera y todo el material necesario para el curso.
- Demostrarle nuestro amor siempre que tengamos ocasión y jamás amenazarle con el "ya verás ya... cuando vayas al cole", de manera que quede

relacionado con algo negativo y desagradable.

Ante ese primer día, nuevo y desconocido, se respira cierta inquietud y nerviosismo, sobre todo entre los más pequeños; el acompañarle hasta la escuela, aunque luego vaya habitualmente sólo o con otra persona, será una buena manera de darle mayor seguridad y confianza para afrontar ese nuevo reto.

Con muchas ganas, pero sin prisas

Procuremos pues iniciar el nuevo curso escolar (y, por tanto, este nuevo ciclo) de la forma más saludable posible, planificándolo con sentido común, sin dejarnos llevar por la euforia de llenar de actividades las horas extraescolares de nuestros hijos. Creo que nadie duda que "un buen comienzo es un primer paso hacia el éxito".

La vuelta al cole ha de ser paulatina, progresiva, relajada en la medida de lo posible, para no sobrecargar al niño desde el principio. Ello le haría someterse a un ritmo de exigencia excesivo para ser mantenido durante todo el curso, provocando que su rendimiento "se viniese abajo"

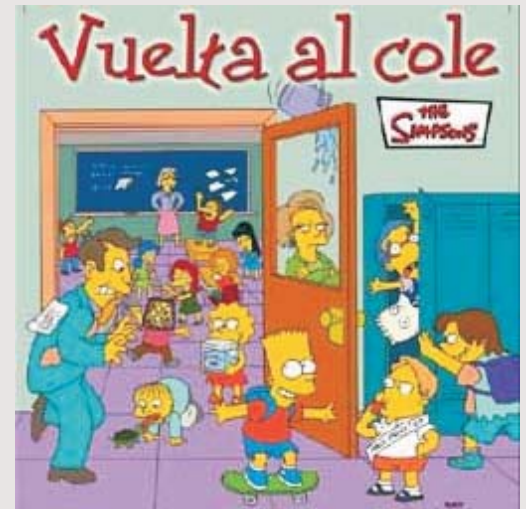
Es importante que, día a día, el niño disponga de suficiente tiempo para hacer sus deberes pero, cómo no, también para "disfrutar" y relajar su mente del trabajo escolar exigido, mediante el juego o alguna actividad artística (música, manualidades...). Asimismo debería poder relajar su cuerpo mediante alguna actividad física. Todo esto le permitirá retomar con más ganas y fuerzas las tareas escolares y demás obligaciones del día siguiente.

Estas medidas son aplicables y necesarias para todas las edades, aunque cuanto más pequeño es el niño más necesidad tiene de ello.

Un momento especial:

La vuelta al cole ha de ser para nuestros hijos (y también para nosotros, los padres) un momento especial que se ha de vivir con ilusión y entusiasmo por ese nuevo mundo de cosas que le esperan en el colegio: nuevos libros, nuevos conocimientos y maneras de aprender, nuevos hábitos, nuevas relaciones con sus compañeros, más autonomía y oportunidades de convivencia...en definitiva, diferentes experiencias, todas ellas muy importantes para el desarrollo.

La vuelta al cole nos hace constatar una vez más, el paso del tiempo, el inicio de un ciclo, el CRECER DE NUESTROS HIJOS, que no se detiene nunca.



...LO QUE NO SABÍAIS DE DON CARLOS

-¿Le gusta su trabajo?

Si, mucho. Es muy interesante.

-Fecha de nacimiento:

04-04-61

-Signo zodiacal

Aries

-¿Está enamorado?

Siempre.

-Vaso ¿mitad lleno o mitad vacío?

Mitad lleno.

-¿Qué cambiaría de su vida?

A veces todo, a veces nada

-¿Playa o montaña?

Si voy solo, playa; si voy acompañado, montaña.

-¿Tímido o extrovertido?

Tímido

-Reflexión:

"Verdaderamente es muy duro trabajar como educador, parece muy sencillo pero no lo es".



LECTURA REFLEXIVA

"Un día llego"



Notoria lentitud de tiempo, atisbos de un pasado. Me percató de ello, momentos en despacio movimiento...El latir de mi corazón me demuestra que vivo... ¿o vegeto?.

Muros de hormigón detienen mi cuerpo, mi mente se libera de ellos aunque no siempre es capaz de hacerlo. Pero sí en estos momentos. Pienso... Una idea fija en mi cerebro: salir para no volver a llegar a este punto de arrepentimiento. Seguir avanzando, poco a poco llega el momento. La sonrisa de un desconocido, el aroma de una flor, el juego divertido de un niño, un paseo por la orilla

del mar tan sencillo y tan inmenso... Un día sé que llego... Alcanzaré de nuevo mis ansiados sueños.

María Portero Martín (M1)

HORÓSCOPOS



ARIES: Signo de fuego, entusiasta, dinámico y agresivo en el amor.



TAURO: Signo de tierra, paciente, determinado, sensual en la intimidad.



GÉMINIS: Signo de aire, elocuente curioso y muy ágil de mente.



CÁNCER: Signo de agua, emocional, intuitivo maternal y sensible.



LEO: Signo de fuego generoso, magnifico y entusiasta.



VIRGO: Signo de Tierra, metódico, servicial y muy perfeccionista.



LIBRA: Signo de Aire, diplomático, sociable y amante de la justicia.



ESCORPIO: Signo de Agua, determinado, apasionado, intuitivo y posesivo.



SAGITARIO: Signo de Fuego, optimista, espontáneo, filosófico y casual.



CAPRICORNIO: Signo de Tierra, disciplinado, práctico, prudente y reservado.



ACUARIO: Signo de Aire, humanitario, amistoso, imprevisible y excéntrico.



PISCIS: Signo de Agua, sensitivo, compasivo, sugestionable e intuitivo.

PERSONAJE DEL MES



Nombre completo: BRAD PITT.

Fecha de nacimiento: 18/Diciembre/1963.

Lugar de nacimiento: Shawnee, Oklahoma.

Estado civil: Separado.

Signo del zodiaco: Sagitario.

Pelo: Castaño.

Ojos: Azules.

Hermanos: 2, Doug y Julie.

Profesión: Actor.

Hobbys: Organizar 'jam sessions' con sus amigos y viajar.

Deporte: Ir en bicicleta

Música: Lemonheads

Comida favorita: No le gusta comer - "se pierde mucho tiempo"- dice.

Bebida favorita: Batido de fresa

Pensamiento: "Mis perros me ocupan mucho tiempo. Es una obligación que adquieres con ellos. Es lo mismo que con los hijos, no los tengas si no vas a dedicarles atención, tiempo y amor"

Lo que mas detesta: Hacer entrevistas, las imposiciones de cualquier tipo. Tampoco le gusta cocinar. Odia a los tiburones.

Principales virtudes: Es guapo, romántico, seductor y amante de su familia y amigos.

Principales defectos: Es rebelde, siempre hace lo contrario de lo que le dicen. No le gusta que le impongan nada.

Lo que más le gusta: Pasear a sus tres perros, Deacon, Maggie y otro del que se niega a decir su nombre.

ACEITE
AJO
ANIS
AZAFRAN
AZUCAR
CANELA
CLAVO
COMINO
CURRY
ENELDO
ESTRAGON
GUINDILLA
HIERBABUENA
HINOJO
JENGIBRE
MENTA
MOSTAZA
OREGANO
PEREJIL
PIMENTON
SAL
TOMILLO
NORA

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

RINCÓN DEL OCIO



LA SOLUCIÓN EN EL SIGUIENTE NÚMERO

ACTUALIDAD MÉDICA: SIDA

1- ¿Cuál es el auténtico origen del SIDA?

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA en castellano y AIDS en inglés) es una enfermedad de transmisión mayormente sexual que se debe a una mutación o cambio en un virus propio de una especie de mono africano, que pasó a la sangre humana y allí se ha adaptado y reproducido. Se conocen casos, estudiados posteriormente, de personas africanas que se infectaron hace 40 o 50 años, cuando ni la enfermedad ni el virus estaban descritos con perfección.

2- ¿Es lo mismo ser seropositivo que tener el SIDA?

El virus VIH es el agente que provoca el SIDA. Se dice que alguien es seropositivo, cuando ha dado positivo a la prueba con la que se localiza el VIH en una muestra de sangre. Sin embargo, se habla de que una persona tiene SIDA cuando sus niveles de defensas (CD4) están por debajo de 200. El VIH realiza un trabajo destructivo, y cuando nuestro sistema defensivo de la sangre, el sistema inmunológico, está bajo mínimos, es cuando le sobreviene a uno el SIDA, con las enfermedades asociadas que ello conlleva. Por lo tanto. Rigurosamente se puede decir que toda persona con SIDA es seropositiva, pero no todos los seropositivos tienen aún el SIDA.

3- ¿Están bien definidas las formas de contagio del SIDA?

Sí, se puede resumir en tres modos de contagio:

1º Por relaciones sexuales.

2º Por la relación materno-filial durante el embarazo.

3º Por medio de contacto con sangre contaminada (transfusiones, jeringuillas).

Cualquier relación sexual con una persona seropositiva aporta el riesgo de que se haya producido contagio a la persona sana. Una madre puede transmitir la enfermedad a su bebé al dar a luz o al amamantarlo. Por último, las personas que utilizan y comparten jeringuillas en el uso de la droga tiene gran riesgo de contaminarse con el VIH y otros virus.

4- ¿El SIDA tiene cura, o no?

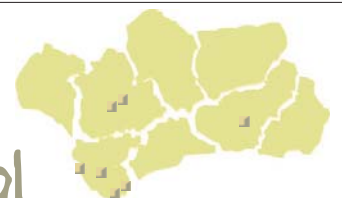
En términos generales, la respuesta es no. Una vez que la persona se ha infectado de VIH, no hay quien se lo quite. Lo que es cierto, es que afortunadamente, sobre todo en los países desarrollados, se dispone de medicamentos que frenan la reproducción del VIH, logrando con ello que en muchas personas no les sobrevenga el SIDA. En esas personas, la infección por VIH se convierte en una enfermedad crónica.

5- ¿De qué manera influye una buena nutrición en el SIDA ?

Una buena dieta es una de las maneras más sencillas de ayudar a las personas que viven con el VIH/SIDA, y puede incluso servir para retardar la progresión del virus mortal. La nutrición equilibrada refuerza el sistema inmunitario y potencia los niveles de energía, ayudando así al organismo a resistir a los estragos de la enfermedad. Si se consigue mantener el peso corporal es más fácil soportar los tratamientos farmacológicos y evitar la malnutrición. Una buena alimentación no es una varita mágica pero ayuda a vivir una vida más larga, cómoda y productiva, mejorando la calidad de vida. Todo ello debe ir acompañado de unos hábitos de higiene apropiados así como algo de ejercicio diario.



Compromiso social
www.fmyv.org



FUNDACIÓN MÁRGENES Y VÍNCULOS

Fundación Márgenes y Vínculos
Dirección General Técnica y Gerencia
C/ Ancha, 25
11370 Los Barrios (Cádiz)
Telf.: 956 628039 · Fax: 956 621994
E-mail: fmyv@fmyv.org

Esta Revista se elabora gracias al Programa: Integración Social y Familiar de Reclusas y Ex-reclusas "ANDARES"