



Los servicios de ayuda externos:  
*sobrevivir a la cárcel*

# *Un folleto a su servicio*

*Textos, fotos, una presentación agradable y colorista...  
¿sólo se trata de un folleto más? ¡No!*

El presente folleto está pensado para ayudar a los nuevos presos y, para servirlos servirse durante todo el período de privación de libertad, hasta la preparación de vuestra salida de prisión y después. También está destinado a vuestros familiares.

Estas pocas páginas quieren resultar agradables a la vista, evidentemente, pero, sobre todo, aportan las primeras respuestas a las preguntas y a los problemas que pueden encontrar las personas en situación de privación de libertad. Y todos sabemos que los problemas son muchos...

Por último, el presente folleto se abre hacia el exterior. Porque la cárcel es sólo una etapa y, fuera, la vida de los demás sigue su curso. Y porque la vida de fuera será algún día también la vuestra.

## **Los servicios de ayuda externos**

El presente folleto sólo pretende ser una presentación de los servicios de ayuda social a los justiciables, denominados servicios externos y cuya misión principal consiste en **la ayuda a los reclusos**.

Se trata de asociaciones (ASBL) que trabajan gratuitamente por el bienestar de los ciudadanos y no para obtener beneficios.

Sus colaboradores profesionales consideran que ningún individuo puede verse reducido a los actos que ha cometido y que los derechos humanos siguen siendo de aplicación en todos los casos, incluso en la cárcel.

Existen ocho servicios generalistas de ayuda social que proponen un apoyo a los

justiciables y a sus familiares en Forest/Berkendael y en Saint-Gilles.

Los trabajadores psicosociales responden a vuestras preguntas con un **respeto absoluto del secreto profesional**.

Dichas asociaciones seguirán a vuestra disposición cuando salgáis de prisión para reconstruir una vida familiar, social y profesional. Se trata de colaboradores de primer orden para preparar la reinserción.

Estas ocho asociaciones independientes y los tipos de ayuda que proponen se presentan con más detalle en las páginas siguientes del presente folleto. Además del apoyo que aportan directamente, estas asociaciones orientan a los presos hacia otros servicios más especializados, también independientes y gratuitos.

Son precisamente esas ocho asociaciones que han promovido el presente folleto. Para que cada recluso sepa que puede, si así lo solicita, recibir una ayuda apropiada.

Para que cada preso sepa que la cárcel es sólo una etapa y que no tiene por qué estar solo cuando afronte las siguientes.

### **Los servicios internos de la prisión**

Además de los servicios de ayuda externa presentados en el folleto, los reclusos también pueden recibir ayuda de algunos trabajadores de la propia prisión. Se trata principalmente de personal directivo, de vigilancia y de la secretaría.

Sus funciones, que no se detallan en las siguientes páginas, esencialmente giran en torno al funcionamiento general de la prisión, el respeto de las normas de convivencia, la vigilancia y la creación y el seguimiento de un expediente administrativo del preso.

Asimismo, en cada centro penitenciario existe un servicio psicosocial interno (SPS).

Dicho servicio desempeña un papel muy importante en la recepción, el seguimiento penitenciario, el acompañamiento preterapéutico y el dictamen para los presos en prisión preventiva y los internos.

El SPS siempre tiene en cuenta el equilibrio entre los intereses del recluso, de las víctimas y de la sociedad. Asimismo, es competente para evaluar si la privación de libertad se da en condiciones de seguridad, legalidad y humanidad.

Todos estos servicios dependen del Ministerio de Justicia.

### **LAS AYUDAS DE LOS SERVICIOS EXTERNOS**

#### **☛ A los presos en prisión preventiva desde su llegada**

Recibimiento y apoyo moral, social y psicológico desde los primeros momentos de la encarcelación, información sobre el procedimiento jurídico, enlace con servicios más específicos (extranjeros, toxicómanos,...)

#### **☛ A los penados**

Atención, información, apoyo moral, social y psicológico, asesoramiento jurídico, trámites administrativos (CPAS – Centro Público de Acción Social, seguridad social, etc.), preparación para la salida (búsqueda de empleo y formación,...), intermediario entre los diferentes agentes que trabajan en la cárcel.

#### **☛ A los presos en libertad bajo fianza y a los presos puestos en libertad definitiva**

Asistencia social y apoyo para la reinserción (formación, alojamiento,...)

#### **☛ Asistencia a los familiares**

Apoyo moral y psicosocial, asesoramiento administrativo y jurídico, información...

Las ayudas indicadas se detallan en las páginas siguientes.

# 1 de enero: día mundial de la paz



La paz... Irak, Congo, Líbano, Palestina, Darfur, Haití, Afganistán, Costa de Marfil, India, Pakistán... La lista de países y regiones con conflictos es demasiado larga.

No sólo los militares caen bajo el fuego de metralla, son miles los civiles, niños y mujeres incluidos, que mueren o sufren mutilaciones todos los días.

Por este motivo, celebrar la paz, desear el alto al fuego, tiene mucho sentido. Cuando los hombres entiendan que los conflictos tienen que solucionarse con negociación y con respeto mutuo, la humanidad habrá dado un gran paso.

*“En la cárcel, lo único que nunca te falta es tiempo para reflexionar. Yo he pensado mucho en lo que me ha llevado a la cárcel. Lo peor, para mí, no es no haber comprendido el porqué de ese paso al acto violento, no, lo que ha sido peor aún es tomar conciencia de que toda esa violencia podría haberse evitado.”*

PALABRA DE PRESO

# 1

january

# ENERO

janvier

januari



1  *Fiesta nacionales de Haïti y de Sudan*

2

3

4

5

6  *Día de Los Reyes*

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





## *Mantenerse en pie a pesar del internamiento*

*Privado de libertad.*

*Encerrado. Castigado.*

*Aislado. ¿Cómo*

*mantenerse en pie en*

*ese nuevo universo?*

*Las primeras horas*

*duelen, duelen mucho.*

Trámites administrativos.

Cacheos. Fotos. Intercambio de objetos de valor personales por un kit impersonal: ropa, sábanas, plato, cubiertos,...

Una vida nueva que comienza, por unos días, unos meses o unos años. Todo da un vuelco. Demasiado rápido. Demasiado fuerte. Perdiendo todos nuestros referentes...

Para la mayor parte de las personas encarceladas, la prisión es lo desconocido. Temores, miedos y lágrimas.

El preso se siente reducido a una matrícula, a un número de tuerca. Su espacio se reduce a unos pocos metros cuadrados... que tiene que compartir con su compañero de celda.



A veces con una o dos duchas por semana y unos servicios que parecen de otra época, la higiene y la intimidad se verán obligatoriamente perjudicadas.

Con una hora de patio al día, 60 minutos al aire libre para pasearse o hacer deporte, ¿cómo plantearse serenamente el futuro?

Incluso para aquellos que ya han vivido la experiencia, la entrada en prisión sigue provocando un shock.

¿Cómo mantenerse en pie?  
¿Cómo sobrevivir? ¿Huir, evadirse o enfrentarse a la situación? ¿Convertirse en un fantasma un espectro o tratar de reconstruirse?

No todos los presos se hunden. Cada uno tiene su truco para aguantar: sus sueños, sus pasiones...

Los profesionales de la ayuda, los que han promovido este folleto, pueden ayudaros a superar la prueba del encarcelamiento.

Contactad con ellos.

## 21 de febrero: día internacional del idioma materno

En un entorno extranjero, el idioma que utilizamos, a falta de algo mejor, es el que nos permitirá no quedarnos aislados y así establecer una comunicación de base. Pero el único idioma que refleja quiénes somos es el idioma materno, es el idioma en el que pensamos.

El idioma es lo que nos permite hacernos oír y hacernos entender. Pregonar nuestra alegría o aullar nuestro odio. Decir “te quiero”. Recibir algún “te adoro”. En francés, en turco, en albanés, en suahili, en árabe, en italiano, en portugués, en croata... Son las palabras de todos los días, las de la familia, de la escuela, de la calle, de la tele, las que van construyendo al individuo.

Si yo soy el que soy es, en parte, gracias a las palabras que pronuncio. Por eso, querer defender todas estas palabras de nuestra infancia es, ante todo, querer reconocer y aceptar a todos los individuos, a todos los pueblos, con sus tradiciones, con sus culturas... Cuestión de solidaridad, cuestión de tolerancia.

Los idiomas son una riqueza que hay que proteger.



*“Escribo muchos textos de rap. Me permite mantener la cabeza sobre los hombros. Rapeo con mis dos vecinos. El rap es más fuerte que el odio. La expresión es una evasión.”*

PALABRA DE PRESO

# 2

# FEBRUARI

february  
février  
febrero

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

♥ *San Valentin*

15

 *Fiesta nacional de Servia*

16

17

18

19

20

21

22

23

24

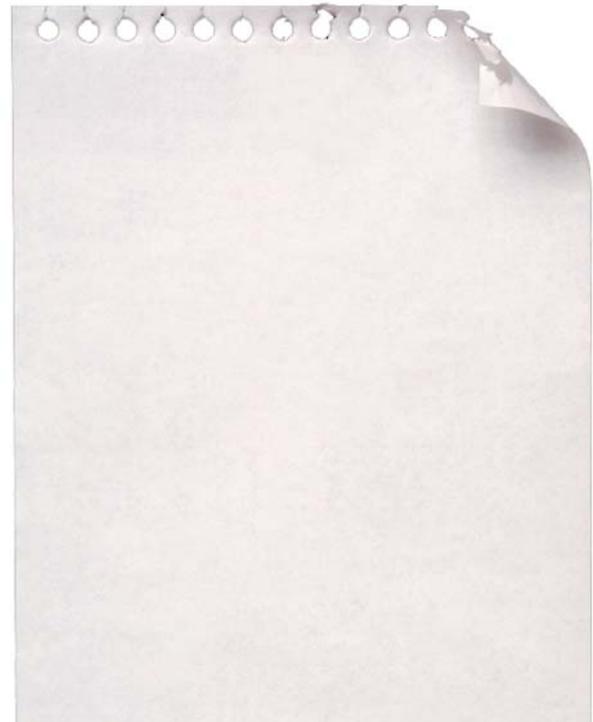
25

26

27

28

(29)





## *La ayuda social: que te echen una mano siempre*

*Por unos meses, unos años, el tiempo va cambiar de ritmo.*

*Ralentizar, nunca pararse. Y la vida, en la cárcel y fuera, seguirá su curso.*

Habrá que aguantar como se pueda. Por uno mismo. Por la familia. Enfrentarse a una nueva realidad, dura y brutal. Aceptar

las exigencias del reglamento y las instrucciones de los funcionarios de prisiones. Enfrentarse a los problemas administrativos. Aguantar, enfrentarse... pero nunca solos.

Unos profesionales de la ayuda os respaldarán, si así lo sollicitáis, durante vuestra estancia en prisión, desde vuestra llegada hasta que salgáis. Tratarán de encontrar soluciones a los

problemas y de responder a las numerosas cuestiones que surgen en la vida cotidiana de la cárcel.

En concreto, el/la asistente social externo podrá, en un primer momento,

**dentro:**

• escucharos e informaros sobre la vida en la cárcel, vuestros derechos y vuestros deberes



## es bueno

- orientaros, si fuera necesario, hacia un servicio especializado (ayudas a los toxicómanos, mantenimiento de las relaciones entre hijos y padres encarcelados, formación, búsqueda de empleo),
  - daros información útil sobre el procedimiento judicial en curso,
  - ayudaros a mantener algunos derechos (seguridad social, desempleo),
  - servir de enlace, si lo consideráis necesario, entre los servicios de la prisión, vuestro abogado o los miembros de vuestra familia y allegados,
  - ayudar a vuestra familia en los trámites administrativos (como el mantenimiento de las ayudas y subsidios familiares) y, si fuera necesario, resolver problemas (por ejemplo, el recurso al servicio de mediación de deudas),
- y, más adelante, cuando **salgáis**:
- asesoraros en los trámites necesarios para que podáis beneficiaros de una medida de vigilancia electrónica o medidas de semilibertad,
  - apoyar vuestras solicitudes enviadas a las casas de acogida o a los centros de formación,
  - ayudaros en la puesta en marcha del plan de recolocación,
  - ayudaros a encontrar alojamiento, empleo, formación.

**8 de marzo:**

## **día internacional de la mujer**

El 8 de marzo de 1917, durante la Primera Guerra Mundial, unas mujeres rusas se manifestaron delante de los soldados del Zar Nicolás II para exigir pan y el regreso de sus maridos, hijos, hermanos y padres de las trincheras. Esta fecha marca el inicio de la Revolución Rusa. También ha sido elegida, desde 1997, como Día Internacional de la Mujer.

Las mujeres sufren con demasiada frecuencia la violencia masculina. Matrimonios forzados, violaciones, golpes, acosos, salarios más bajos, inaccesibilidad a puestos de responsabilidad y poder...

Desde hace más de treinta años, el Día Internacional de la Mujer quiere recordar las desigualdades que sufren las jóvenes, las esposas o las madres.



*“Desde que hay funcionarias de prisiones, la cárcel ha cambiado de cara. Son más sociables, más comprensivas, más humanas.”*

**PALABRA DE PRESO**

# 3

# MARZO

march  
mars  
maart

1

2

3

4

5

6



*Fiesta nacional de Ghana*

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



*Fiesta nacional de Túnez*

21



*Primavera*

22

23



*Fiesta nacional de Pakistán*

24

25

26

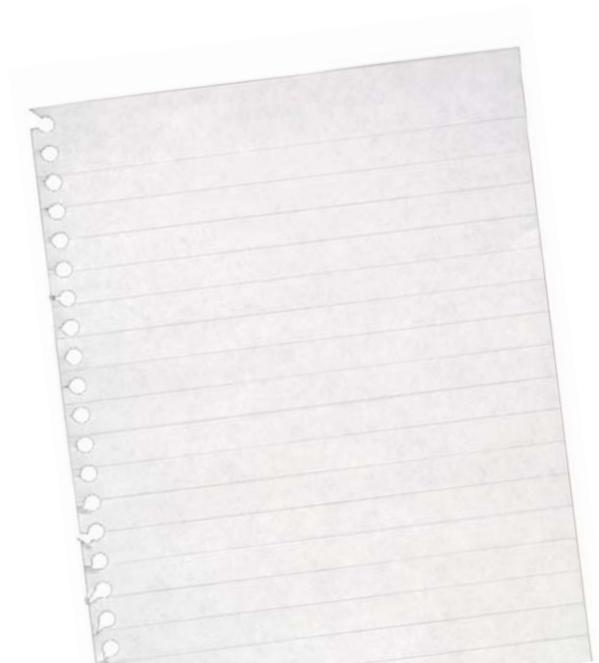
27

28

29

30

31





## *La ayuda psicológica: palabras que salvan*

*La cárcel hace daño. Sumerge a todos los individuos en la oscuridad. Reaviva los miedos. Despierta las angustias. Ningún preso escapa a sentimientos sombríos.*

Privado de libertad, desconsiderado, excluido... En prisión preventiva o penado, cada uno debe enfrentarse a las realidades del sistema carcelario.

Y cada uno responde a su manera. Con ira. Con lágrimas. Con silencios. La ayuda psicológica propone responder también con palabras.

Los presos hablan. Cuentan su historia. Cómo y porqué han terminado entre esas cuatro paredes. Se acuerdan de lo que querían llegar a ser. Explican lo que harán cuando salgan.

Los psicólogos escuchan todas esas palabras y tratan de darles sentido.



En concreto, el o la psicóloga puede ayudaros:

- a expresar la situación particular en la que os encontráis y los distintos sentimientos y emociones que os inspira dicha situación,
- a acompañaros en la evolución de estos sentimientos, a lo largo de toda el período de internamiento,

- a expresaros, de manera neutra y confidencial, sobre temas y problemas íntimos,
- a aguantar gracias a la palabra, a la reflexión,
- a controlar cualquier forma de violencia, hacia los demás o hacia uno mismo,
- a construir un futuro,

y ayudan a vuestras familias, padres o hijos

- a vivir vuestro paso por la cárcel, escuchando y acompañando su desamparo y sus momentos de angustia,
- a preparar vuestro regreso a la estructura familiar.

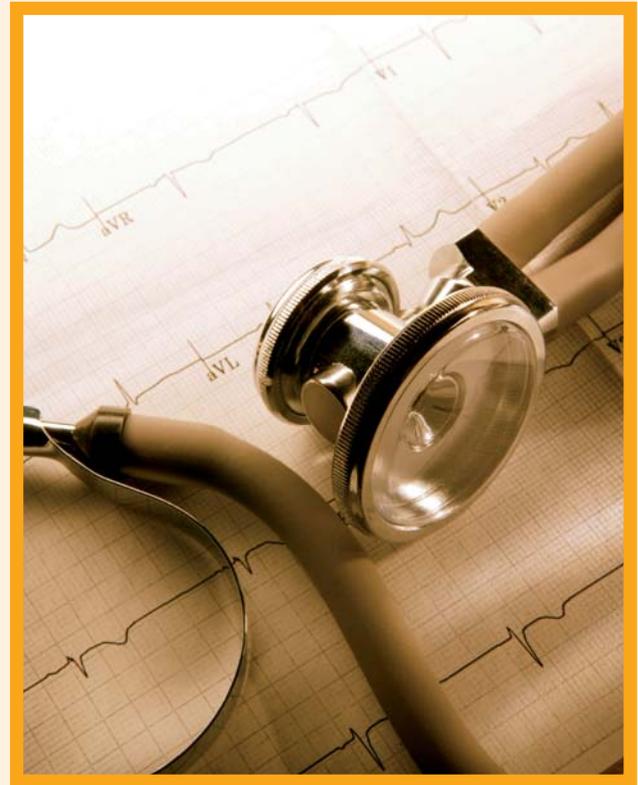
Los psicólogos os ofrecen una atención profesional, independiente y respetuosa con el secreto profesional.

## 7 de abril: día mundial de la salud

Todos los años, el 7 de abril, con motivo del Día Mundial de la Salud, se organizan miles de eventos en el mundo para subrayar la primordial importancia de la salud, es decir, un estado completo de bienestar, mental y social.

Reducir la mortalidad infantil, mejorar la salud, combatir el sida, las enfermedades de transmisión sexual (ETS), la tuberculosis y muchas otras enfermedades se convierten en objetivos de primer orden.

Conviene no olvidar que el acceso a la atención sanitaria no es siempre una realidad para todos. Curarse resulta caro y a veces coloca al propio enfermo y/o a su familia ante problemas financieros de gran relevancia.



*“Cuando estás confinado en tu celda, tu peor enemigo es el aburrimiento. ¡salvo en el patio, siempre estás inmóvil! Entonces empiezas a rumiar pensamientos negros y, enseguida, te van minando la moral y también la salud. Estás como lobotomizado a fuerza de no hacer nada...”*

PALABRA DE PRESO

# 4

avril  
**Abril**  
april

1  *Pescado de abril*  *Fiesta nacional de Irán*

2

3

4  *Fiesta nacional de Senegal*

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17  *Fiesta nacional de Siria*

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27  *Fiesta nacional de Togo*

28

29

30  *Koninginnedag en los Países Bajos*





## *El apoyo humano: un detalle insignificante para*

*Nada obliga a los presos a que apaguen sus cerebros, a amordazar sus sensaciones o a dar cerrojazo a sus reflexiones.*

*La vida en la cárcel desorienta a los individuos.*

En prisión preventiva o penado, cada uno sufre un ritmo que lo adormece.

En esas condiciones, reflexionar seriamente o tener conversaciones sencillas o más profundas se convierte en una hazaña.

Hombres y mujeres, visitantes voluntarios, ofrecen a quienes lo deseen espacios de atención



## *mantenerse un ser libre*

y de diálogo. Sin ninguna idea preconcebida, sin relación alguna con la justicia o la prisión, proponen un detalle insignificante, pero tan importante para quien quiere seguir siendo libre.

El visitante de prisión es una ventana abierta al mundo.

En concreto, el/la visitante voluntario:

- os escucha con respeto y sin prejuicios,
- dialoga con vosotros de cosas insustanciales o más serias.

# 15 de mayo: día mundial de la familia

Desde 1993, Naciones Unidas declaró el 15 de mayo como Día Mundial de la Familia para subrayar la importancia de esta estructura esencial dentro de la sociedad.

Y es precisamente en esta familia, con los padres, los tíos, etc., dónde los hijos realizan y reciben los principales y primeros aprendizajes de la vida. Cómo comportarse, qué palabras decir o prohibir, qué gestos hacer o evitar.

Dentro de esta pequeña comunidad, de este pequeño mundo, los niños se forman, aprenden a controlar sus penas y ataques de cólera, a dejar aflorar sus alegrías, a vivir la tolerancia y la solidaridad.



La familia juega un papel de primer orden en el desarrollo de la sociedad y de sus ciudadanos.

*“En la cárcel, la familia y los amigos es lo único que te queda. Las visitas son como balones de oxígeno que te permiten respirar. ¡sin visitas, estás jodido!”*

PALABRA DE PRESO

# 5

may  
**MAYO**  
mai  
mei

1  *Fiesta del Trabajo*

2

3  *Fiesta nacional de Polonia*

4

5

6

7

8  *Fin de la Segunda Guerra Mundial*

9

10

11

12

13

14  *Fiesta nacional de Israël*

15

16

17  *Fiesta nacional de Noruega*

18

19

20  *Fiesta nacional de Camerún*

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





## *Relaciones con la familia*

*Cada visita recuerda el dolor del encierro y de la separación. Cuando no te queda nada o casi nada, las sonrisas de un padre, las miradas de una compañera, las muestras de ternura de un hijo te permiten asirte a la vida.*

Todas esas pequeñas relaciones, esos hilos tan frágiles, tejen una tela fundamental: el entorno cercano.

Una familia y amigos, ellos también bajo shock.

Ellos también afectados por el encarcelamiento. Ellos también castigados. Libres, pero privados de un ser querido, de un amigo, de un



enamorado, de un papá, de un hijo... No asirse a esas pequeñas relaciones es como sufrir una pena adicional.

Los asistentes sociales y los psicólogos de los servicios de ayuda externos:

- proporcionan ayuda social y psicológica a vuestros familiares y allegados, si así lo desean.

Durante las guardias denominadas “**de acogida para las familias**”, que los servicios externos desarrollan en algunas cárceles, estos profesionales:

- informan a las familias sobre las condiciones de detención, los horarios y el reglamento de visitas,

- pueden ayudarles con los problemas que se encuentran,
- proporcionan información de todo tipo.

**26 de junio:**

## **día internacional de la lucha contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas**

Esta jornada está dedicada a sensibilizar al mundo sobre los peligros de la droga. Naciones Unidas insiste a todos los países para que cooperen con vistas a eliminar la droga de la sociedad.

Las toxicomanías no afectan sólo al individuo consumidor, suponen también una plaga para el entorno social y la sociedad. Las toxicomanías afectan también a la economía local de los países productores, obligando a los campesinos a abandonar sus cosechas tradicionales (cereales, frutas, verduras) en beneficio de cultivos más rentables: cannabis, adormideras, coca, etc.

Todos sabemos que el uso indebido de las drogas y los fenómenos de dependencia tienen efectos nefastos sobre la salud física y mental de los consumidores y conducen, a veces, a la sobredosis. Es el riesgo que corren más de 200 millones de personas en el mundo.



*"Están las drogas y los medicamentos como solución contra los malos pensamientos pero, al final, son fantasmas que se pasean por el pasillo."*

PALABRA DE PRESO

# 6 junio

juin

june

juni

1

2  *Fiesta nacional de Italia*

3

4

5  *Fiesta nacional de Dinamarca*

6  *Fiesta nacional de Suecia*

7

8

9

10  *Fiesta nacional de Portugal*

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21  *Verano*  *Fiesta de la Música*

22

23  *Fiesta nacional de Luxemburgo*

24

25  *Fiesta nacional de Croacia*

26

27

28

29

30  *Fiesta nacional de la República Democrática del Congo*





## *Información jurídica: poder salir del laberinto*

*El itinerario judicial parece un laberinto para muchos de nosotros. Muchas preguntas se quedan en el aire.*

Los servicios externos pueden ayudaros en cierto modo a responder a estas preguntas.

En concreto, los servicios de ayuda pueden:

- servir de intermediario con vuestro abogado,



- explicaros las diferentes fases del procedimiento en curso
- acompañaros en la preparación de vuestra comparecencia ante el Tribunal de aplicación de penas,
- poneros en relación con servicios especializados (deudas, arrendamientos, estatuto de residencia, etc.),
- ayudar a vuestros familiares y allegados en los problemas administrativos que encuentren tras vuestra detención

**29 de julio:**  
**día internacional**  
**para la diversidad sociocultural y**  
**para la lucha contra la discriminación**



Al crear esta jornada internacional, Naciones Unidas promueve unas relaciones humanas de mejor calidad en las que cada uno se comprometa a respetar las culturas, los idiomas, las religiones de sus amigos, de sus vecinos cercanos o más alejados.

Reconocer la diversidad cultural también significa rechazar la discriminación.

Aceptar al otro porque vale la pena. Y porque todos somos el otro de alguien...

*"En la cárcel, he aprendido a amar los libros. Leer es una evasión autorizada. Leer también es una buena manera de aprender a conocer la vida de los demás."*

PALABRA DE PRESO

# 7

july  
**julio**  
juillet  
juli

1

2

3

4



*Fiesta nacional de Estados Unidos*

5



*Fiesta nacional de Argelia*

6

7

8

9

10



*Fiesta de la Comunidad Flamenca (Bélgica)*

12

13

14



*Fiesta nacional de Francia*

15

16

17

18

19

20

21



*Fiesta nacional de Bélgica*

22

23



*Fiesta nacional de Egipto*

24

25

26

27

28

29

30



*Fiesta nacional de Marruecos*

31





## *Formación y empleo: salir con un bagaje*

*“Llenar el propio interior para capear el temporal”, ¡palabra de preso!*

*Fácil de decir, ¿pero llenarlo con qué? Los empleos en la cárcel no sobran: muchos candidatos para pocos puestos.*

*Y cuando hay trabajo, suele ser poco enriquecedor.*



Para aportar un valor añadido a vuestro tiempo de condena y para preparar la puesta en libertad definitiva, se abren otras vías.

En particular, los cursos de formación: realizar cursos de alfabetización para poder leer y escribir, aprender francés o neerlandés, descubrir la

informática, formarse en gestión para convertirse en una persona independiente...

E incluso recibir clases por correspondencia para obtener un título.

Los servicios de ayuda externos pueden:

- informaros de los cursos y de las formaciones impartidas en vuestro centro,
- informaros sobre las posibilidades de cursos por correspondencia.

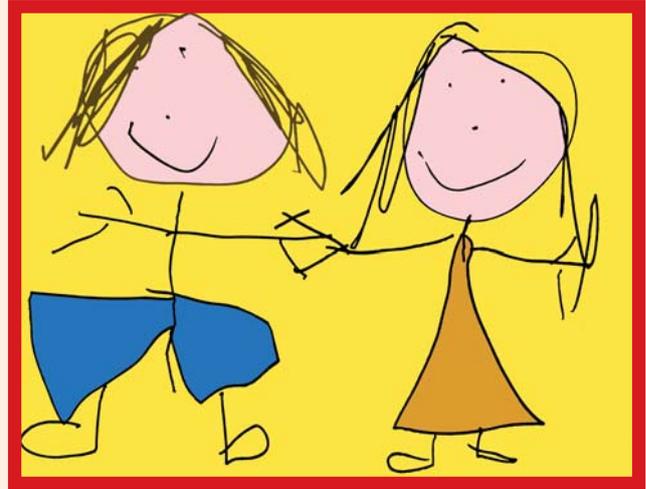
**12 de agosto:**

## **día internacional de la juventud**

Al declarar el 12 de agosto el Día Internacional de la Juventud, Naciones Unidas ha querido animar a los Estados y a todas las organizaciones internacionales a conceder una importancia particular a los jóvenes entre 15 y 24 años. Representan la sexta parte de la población mundial y la gran mayoría vive en los países en vías de desarrollo.

En concreto, esta atención particular tiene que traducirse en políticas o acciones en los campos de la educación, del empleo, de la lucha contra la pobreza y la malnutrición, de la salud, la toxicomanía y la delincuencia. Así como en materia de protección de las niñas o las jóvenes o en la participación de los jóvenes en la vida de la sociedad y en la toma de decisiones.

Está claro que queda mucho camino por recorrer en todos esos campos... Pero, al declarar que la juventud es el futuro de la humanidad, Naciones Unidas reafirma que toda sociedad necesita de la juventud y que tiene que hacer cuanto esté en su mano para que ésta se sienta realizada, sea feliz, responsable y activa.



*“Yo quiero hablar a los jóvenes de los barrios marginales. La juventud piensa: «¡la cárcel es una pasada, echas músculo, sales y eres el puto amo!»». Pero nosotros, el músculo lo tenemos que echar para aguantar. Es la desesperación la que nos empuja a hacer 500 flexiones diarias, la desesperación, la que nos empuja a colgarnos de una barra y hacer bíceps. El día se hace muy muy largo en la cárcel, tienes todo el tiempo del mundo para batir récords. Eso es lo que hay que decirles a los chicos.”*

**PALABRA DE PRESO**

# 8

# Agosto

augustus

août

august

1  *Fiesta nacional de Suiza y de Benin*

2

3

4  *Fiesta nacional de Burkina Faso*

5

6  *Fiesta nacional de Bolivia*

7  *Fiesta nacional de Costa de Marfil*

8

9

10

11  *Fiesta nacional de Chad*

12

13

14

15  *La Asunción*  *Fiesta nacional de India*

16

17

18

19  *Fiesta nacional de Afganistán*

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





## *Actividades socioculturales, deporte, biblioteca:*

*Un mal que corroe a todos los presos: el tiempo.*

*Horas y horas que pasan sin pasar realmente.*

*En la cárcel, hay que llenar el tiempo.*

*La tele ocupa un lugar privilegiado.*

Distrae, relaja pero, en fuertes dosis, estrecha la mente y anestesia el cuerpo.

La lectura, la expresión artística o el deporte os abren otras perspectivas. Aunque la celda fije al individuo en un espacio cerrado, no le impide dejar volar la imaginación, soñar o crear.



## *el tiempo corre*

Buscarse una ocupación es proporcionarse la posibilidad de sentirse mejor.

Los servicios de ayuda externos pueden, en función de la oferta presente en prisión:

- informarnos sobre las diferentes actividades disponibles (biblioteca, deportes, actividades culturales),

- ponernos en contacto con asociaciones que organizan espectáculos o actividades culturales, talleres creativos o exposiciones de obras de reclusos.

# 10 de septiembre: día mundial para la prevención del suicidio

Cada treinta segundos, un suicidio pone patas arriba la existencia de familias y de comunidades enteras. Es decir, un millón de hombres y de mujeres que deciden, cada año, poner fin a sus días... Dramas que suponen un duelo para los allegados, que plantean preguntas, que dejan cicatrices difíciles de cerrar.

Para sensibilizar a la opinión pública, para dar testimonio de su apoyo a las familias afectadas por estos particulares duelos y para que todos los Estados se movilicen, la Organización Mundial de la Salud ha querido crear un día internacional dedicado al suicidio y a su prevención.

La tasa de suicidio ha aumentado en un 60%... Seguramente, nuestras sociedades modernas no ofrecen una compañía ideal para los individuos más frágiles. Una constatación que no nos puede dejar indiferentes.



*“Cuando te han condenado a una pena larga, la cárcel es como un cáncer que te corroe a fuego lento. Hay que encontrar algo en qué ocuparte, sino terminas cocido en tu propio jugo.”*

PALABRA DE PRESO

# 9

# septiembre

septembre

september

september

1  *Fiesta nacional de Libia*

2  *Fiesta nacional de Viêt Nam*

3

4

5

6

7  *Fiesta nacional de Brasil*

8

9

10

11

12

13

14

15

16  *Fiesta nacional de Méjico*

17

18

19

20

21  *Herfst*

22  *Fiesta nacional de Mali*

23

24

25

26

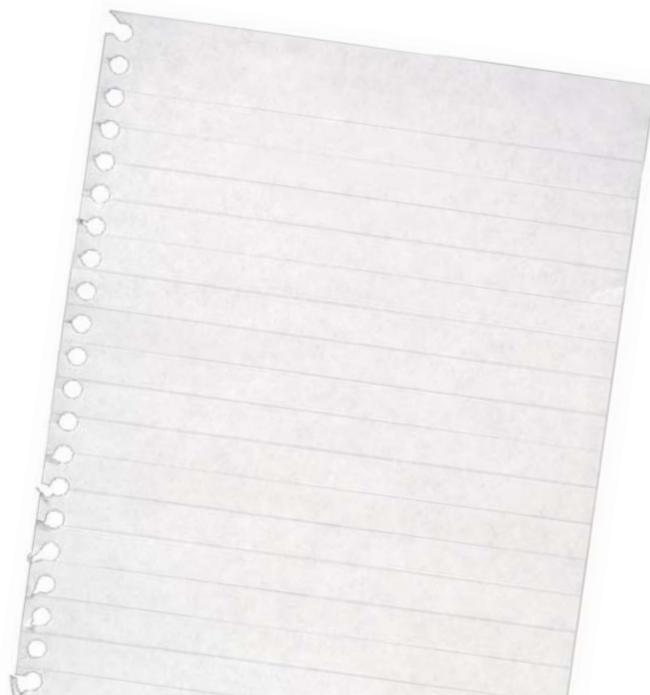
27

28

29

30

 *Fiesta de la Comunidad Francesa (Belgica)*





## *Salud: observarse y comprender los males propios*

*Las condiciones de vida en la cárcel aumentan los riesgos de contraer una enfermedad.*

*La inactividad y la ansiedad debilitan el organismo y pueden provocar graves problemas de salud.*

A título de ejemplo, el estrés y el nuevo régimen alimenticio provocan a veces desarreglos digestivos. No hay que tomarse estos síntomas a la ligera.

El diagnóstico y los consejos de un médico suelen imponerse.



Los servicios de ayuda externos pueden:

- informaros sobre la oferta de servicios externos especializados en materia sanitaria,
- informaros del procedimiento a seguir para solicitar los servicios de un médico del exterior (corriendo vosotros con los gastos), si así lo deseáis.

Una desintoxicación radical impuesta por el encarcelamiento provocará terribles crisis. Por este motivo, si sois **adictos** a los medicamentos, al alcohol o a los estupefacientes, indicádselo al médico de familia y al servicio de ayuda externa.

17 de octubre:

## día mundial de rechazo a la miseria



Agua no potable, malnutrición, analfabetismo, chabolismo, mortalidad infantil, enfermedades y discapacidades, desempleo, violencia de género,...

La miseria afecta a poblaciones enteras en los países en guerra y en algunos Estados en vías de desarrollo.

Pero también afecta a una parte nada desdeñable de ciudadanos de nuestros países.

Unirse para erradicar la miseria es la llamada lanzada por Naciones Unidas cada 17 de octubre desde 1993.

*“El tiempo no pasa de la misma manera para todos en la cárcel. Si tienes dinero y el apoyo de tu familia, puedes comprarte cosas en el economato de la cárcel, darte pequeños caprichos y mejorar un montón tu día a día. Pero si no tienes nada ni a nadie, no tienes dinero ni visitas, tu vida se convierte, enseguida, en algo inhumano.”*

PALABRA DE PRESO

# 10 octubre

october  
octobre  
oktober

- 1  *Fiesta nacional de China*
- 2
- 3  *Fiesta nacional de Alemania*
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12  *Fiesta nacional de España*
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21

- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29  *Fiesta nacional de Turquía*
- 30
- 31





## *Salud mental: pedir ayuda para hacernos más*

*Ningún preso  
permanece insensible  
en la cárcel:  
soledad, vergüenza,  
incomprensión, rabia,  
desesperación,...*

Para algunos, se activa un mecanismo: ansiedad, angustia, estado depresivo, pensamientos suicidas, comportamientos autodestructivos, impulsos incontrolables, episodios delirantes.

Estos estados, menos visibles que una bronquitis o que un esguince de tobillo, deben

considerarse y tratarse como verdaderos trastornos de salud que pueden amargarnos la existencia, incluso retrasar o impedir la salida.

Se impone recurrir al médico o al psiquiatra: pedir ayuda no es un síntoma de debilidad, sino todo lo contrario.



## *fuertes*

Los servicios de ayuda externos pueden:

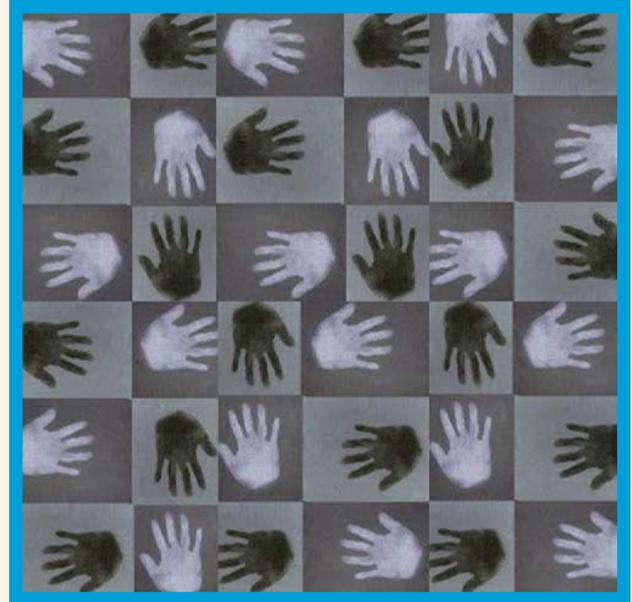
- informaros sobre el procedimiento a seguir para obtener ayuda de un servicio de salud mental,
- ayudaros en los trámites para consultar a un psiquiatra,
- poner os en contacto con el equipo médico-sanitario, si estáis ingresados en el pabellón psiquiátrico.

**16 de noviembre:**

## **día internacional de la tolerancia**

Tolerancia, comprensión, indulgencia, poco importa la palabra elegida. Lo que cuenta es el sentido que le damos: el reconocimiento al derecho de ser diferente. Los otros piensan, hablan, se visten y comen de manera distinta. Suele resultar extraño, pero siempre interesante.

Para recordar a todos, cada año, que la tolerancia en el mundo es indispensable para la paz, la democracia y el desarrollo individual, Naciones Unidas ha elegido una fecha: el 16 de noviembre. Con una consigna: todas las culturas enriquecen a la humanidad.



*“Cuando hemos pagado nuestra deuda, deberíamos poder salir libres, y no es así. La cárcel también es la mirada de los demás. Mientras que, fuera, la población siga teniendo una desconfianza ciega con respecto a los ex-presidarios, no tenemos posibilidad alguna de reinsertarnos.”*

**PALABRA DE PRESO**

# 11

novembre  
**NOVIEMBRE**  
november november



1  *Todos los Santos*

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11  *Armisticio Primera Guerra Mundial*

12

13

14

15  *Fiesta de la Comunidad Germanófono (Belgica)*

*Fiesta nacional de Palestina* 

16

17

18

19

20

21

22  *Fiesta nacional de Líbano*

23

24

25

26

27

28

29

30





## *Después de la cárcel: prepararse para la salida*

*La salida: todos sueñan con ella y todos la temen. Después de tan meses o años pasados entre rejas, la perspectiva de una vida más allá de los barrotes da miedo.*

La libertad puede ir acompañada de tentaciones y malas compañías. A veces, de reincidencias. Y además, ¿para qué sirve la libertad sin dinero, sin trabajo, sin familia o sin amigos, o sin una vivienda decente?

La cárcel no es una máquina de reinsertar: en este lugar se aprende poco a tomar iniciativas o a desarrollar el sentido de la responsabilidad. La salida hay que prepararla minuciosamente, porque, fuera, la sociedad ha evolucionado.

Comprender esta evolución es la clave del éxito.



En la cárcel, los servicios de ayuda externos pueden:

- colaborar en la elaboración de vuestro plan de internamiento y de reorientación, en relación con servicios activos especializados en vivienda, sanidad, empleo, seguridad social, formación, actividades socioculturales.
- ayudaros a encontrar una formación, empleo, un alojamiento.

- servir de enlace para garantizar que la transición entre el mundo de la prisión y el mundo exterior se realice de la mejor manera posible,

mientras que en el exterior, dichos servicios pueden:

- ayudar en la reorganización administrativa (administración municipal, seguridad social, desempleo, CPAS – Centro Público de Acción Social,...),

- contribuir a la búsqueda de una formación, un empleo, un alojamiento,
- proporcionar ayuda psicológica para resolver los problemas vinculados a la vuelta a la sociedad, ayudar a conseguir un nuevo equilibrio familiar y social,
- aportar el mismo tipo de ayuda a los miembros de vuestras familias.

# 10 de diciembre: día de los derechos del hombre

¡Aunque ese día también está dedicado a las mujeres! Deberíamos, para ser más precisos y respetuosos, decantarnos por la denominación derechos humanos.

Bueno... El 10 de diciembre, en todo el mundo se celebra la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Una declaración adoptada en 1948, inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial.

Esta declaración representa, para cada individuo, una especie de contrato de garantía. El texto retoma los derechos de los que deberían beneficiarse las personas de todo el mundo: derecho a la vida, a la libertad, a la seguridad económica y social de existencia. Pero también el derecho a circular, a tener una nacionalidad, a casarse (y a negarse a casarse), a fundar una familia. La esclavitud, la tortura y los tratos crueles están prohibidos.

Los derechos humanos siguen siendo más un ideal por alcanzar que una realidad palpable. Por este motivo, cada año, conviene recordarlos.



*“El preso no está sometido a ninguna limitación de sus derechos políticos, civiles, sociales, económicos o culturales, salvo a las limitaciones que se deriven de su condena penal o de la medida privativa de libertad.”.*

EXTRACTO DE LA “LEY DUPONT”  
DEL 12 DE ENERO DE 2005

# 12

december  
**diciembre**

december décembre



1  *Fiesta nacional de Rumanía*

2

3

4

5  *Fiesta nacional de Tailandia*

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18  *Fiesta nacional de Niger*

19

20

21

22

23

24  *Nochebuena*

25  *Navidad*

26

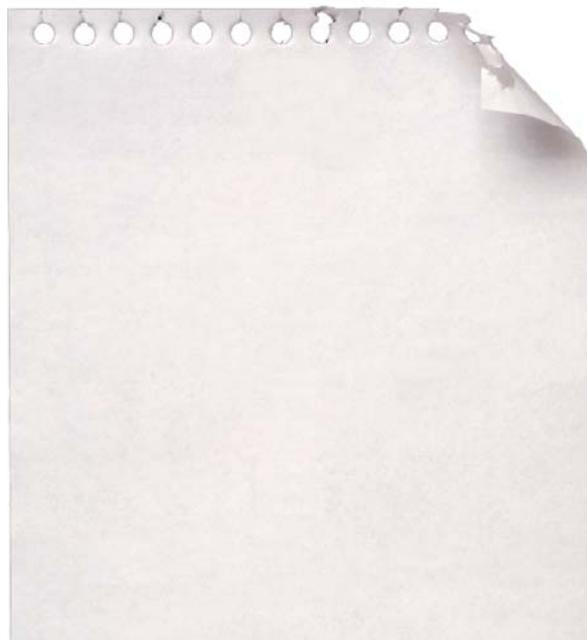
27

28

29

30

31  *Nochevieja*



# *Los ocho servicios de ayuda social: neerlandófono,*

*Estos servicios generalistas se dirigen a los presos en prisión preventiva, a los penados, a los ex-convictos y a sus familias.*

*Son gratuitos e independientes de la Justicia: las entrevistas son confidenciales (no se envía informe alguno a las autoridades de la cárcel o a la Justicia) y están protegidas por el secreto profesional.*

*Estos servicios sólo actúan previa demanda de los propios reclusos.*

## **LAS AYUDAS DE LOS SERVICIOS EXTERNOS**

---

### • **A los presos en prisión preventiva desde su llegada**

Recibimiento y apoyo moral, social y psicológico desde los primeros momentos de la encarcelación, información sobre el procedimiento jurídico, enlace con servicios más específicos (extranjeros, toxicómanos,...)

### • **A los penados**

Atención, información, apoyo moral, social y psicológico, asesoramiento jurídico, trámites administrativos (CPAS – Centro Público de Acción Social, seguridad social, etc.), preparación para la salida (búsqueda de empleo y formación,...), intermediario entre los diferentes agentes que trabajan en la cárcel

### • **A los presos en libertad bajo fianza y a los presos puestos en libertad definitiva**

Asistencia social y apoyo para la reinserción (formación, alojamiento,...)

### • **Asistencia a los familiares**

Apoyo moral y psicosocial, asesoramiento administrativo y jurídico, información...

# *bilingües, francófonos*

## DATOS DE CONTACTO

---

### ☛ SERVICIOS FRANCÓFONOS

#### **Autrement (Bis)**

#### **[De otra manera (Bis)] asbl**

chaussée de Waterloo 41

1060 Bruxelles

02 534 28 44

#### **SLAJ-V asbl**

Avenue Ducpétiaux 148

1060 Bruxelles

02 537 54 93

### ☛ SERVICIO NEERLANDÓFONO

#### **Justitiele Welzijnswerk (JWW)**

Groot Eiland 84

1000 Brussel

02 502 66 00

### ☛ SERVICIOS BILINGÜES

#### **APO asbl**

rue Cans 12

1050 Bruxelles

02 500 10 16

#### **Fondation pour l'assistance morale aux détenus (Fundación para la asistencia moral a los reclusos)**

avenue de Stalingrad 54

1000 Bruxelles

02 537 59 28

#### **Office de réadaptation sociale (Oficina de readaptación social) asbl**

boulevard Anspach 41

1000 Bruxelles

02 209 34 00

#### **Service de réinsertion sociale (Servicio de reinserción social) asbl**

Rue de la Bonté 4a bte 6

1000 Bruxelles

02 511 77 05

#### **Service d'Action sociale bruxellois (SASB) vzw (Oficina de readaptación social)**

Rue du Champ-de-Mars 5

1050 Bruxelles

02 274 15 56

Para contactar con los  
colaboradores de alguno  
de estos servicios de  
ayuda externos, hay  
que redactar una  
**nota de informe.**

Para obtener más  
información, puede  
también dirigirse  
al SPS de la cárcel.



*Una publicación de* APO asbl, Autrement (Bis) asbl,  
Fondation pour l'assistance morale aux détenus, Justitielel Welzijnswerk,  
Office de réadaptation sociale asbl, Service d'Action sociale bruxellois asbl,  
Service de réinsertion sociale asbl y de SLAJ-V asbl

*Con el apoyo de*

Vlaamse overheid





*Una publicación de APO asbl, Autrement (Bis) asbl,  
Fondation pour l'assistance morale aux détenus, Justitieel Welzijnswerk,  
Office de réadaptation sociale asbl, Service d'Action sociale bruxellois asbl,  
Service de réinsertion sociale asbl y de SLAJ-V asbl*

*Con el apoyo de*

