

LAS GUERRERAS DE ATENA

EL COMIENZO
VOLUMEN ◊



LAS GUERRERAS DE ATENEA

EL COMIENZO
VOLUMEN ◊

Dirección:

Fundación Atenea.
Área de programas en centros penitenciarios
C/ Teniente Coronel Noreña, N° 11, 2ª planta
28045 Madrid

Profesionales de intervención:

Carolina (Psicóloga del programa ATENEA en C.P Madrid I)
Ana (Trabajadora Social del programa ATENEA EN C.P Madrid I y Madrid II)
Estela (Trabajadora Social de programa ATENEA en C.P Madrid I y Madrid V)

En este número han participado las siguientes mujeres presas del centro penitenciario de Madrid I: **Alaska, María Leyda, Denis, Yesica, Silvia, María De Jesús, Mila, Merche, Paula, Cris, Raquel, Nuria, Fany, Sami, Yibi, Freddy, Jasmin, María, Ana.**
También todas aquellas mujeres del C.P de Madrid I que se sienten Ateneas.

Ilustradoras: **Chels Chelas** (portada), **Maligneando** (Pa' ti Pa' mí), **Lala Riot** (Si parece que fue ayer), **Clara Nietow** (Mi pequeña historia), **Irene Ocaña** (El Espejo), **Sofi Salander** (La mensajera al mundo), **Elevi_sa** (Dos caminos), **Akima** (Nuestra poeta Silvia), **Mierdassarri** (Dos y una), **Grillante** (Así está mi cabeza), **Didi Leona** (Recetas y Todo se acaba)

Maquetación: **Ester Sangrà**

Detrás de este número está el apoyo de muchos profesionales del centro penitenciario Madrid I (dirección y subdirecciones, psicólogas, funcionarios de interior, educadores o enfermeras). También de la dirección y distintas áreas de Fundación Atenea. Por otro lado, iniciativas como esta son financiadas por fondos estatales a través de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. A ellos también nuestro agradecimiento. El hecho de que no aparezcan sus palabras en esta publicación es una muestra del lugar que, entre todos, queremos dar a las mujeres presas. Por último, agradecer de forma especial el trabajo de las ilustradoras y de Ester Sangrà que, de forma completamente gratuita, han puesto su arte al servicio de este proyecto y de las voces de las mujeres presas.



Con este número comienza la aventura de un grupo de mujeres unidas en el deseo de contar. Las palabras y las imágenes explican la vida en sus múltiples variantes. A nosotras nos interesa resaltar las posibilidades del ser, sean cuales sean las circunstancias que explican nuestras “supervivencias”. De un lado, las mujeres presas del centro penitenciario de Madrid 1, del otro, un puñado de ilustradoras de la calle que nos regalan sus colores y su gesto plástico para acompañar la soledad. Artistas y creadoras son todas, las de dentro y las de fuera y por ende, las mujeres del mundo entero.

Sirva este fanzine para recordarnos que la humanidad y el compromiso con la vida es un asunto crucial, improrrogable y hermoso por conquistar.

FUNDACIÓN ATENEA



30 trucos
PATI
PAMI

SI QUIERES QUE NO SE VAYA EL AGUA DEL LAVABO PON EL TAPÓN DEL BOTE PEQUEÑO DE LA MUESTRA DE ORINA.



¿TE HAS QUEDADO SIN ACONDICIONADOR? PARA UN CASO PUNTUAL PUEDES USAR UN TAPONCITO DE SUAVIZANTE DE LA ROPA.



SI QUIERES QUE NO SE TE PARTA EL PELO AL DESENREDARTE DESPUÉS DE LA DUCHA, HAZLO CUANDO TE ECHAS LA MASCARILLA O ACONDICIONADOR MIENTRAS LA DEJAS ACTUAR... ¡SE ACABARON LOS TIRONES!



LA PASTA DE DIENTES LO PEGA TODO: CORTINAS, FOTOS, CALENDARIO, ETC.

CON TROZOS DE TELA, ROPA QUE SE TE HA QUEDADO VIEJA, PUEDES CORTARLA EN TIRAS FINAS Y FABRICAR CUERDA PARA COLGAR LAS CORTINAS DEL BAÑO, ARMARIO, VENTANAS... O PARA TENDER LA ROPA



SI SE TE MANCHA LA ROPA NEGRA DE LEJÍA, PINTALA CON ROTULADOR NEGRO.

SI QUIERES MARCARTE LAS CEJAS Y NO TIENES CON QUÉ USA UN LAPICERO DE LO DEL COLEGIO, PRIMERO PINTA UN PAPEL Y DESPUÉS USALO EN LAS CEJAS... TE QUEDARÁN PERFECTAS



¿TIENES ALGUNA CANA? PINTALA CON RÍMEL PARA SALIR DEL PASO.



SI NECESITAS UNA MANTA ELÉCTRICA, NO TE AGOBIES, APOYA TU ESPALDA EN EL RADIADOR. ¡TE ALIVIARÁ!

SI TE HAS QUEDADO SIN GOMINA, USA LUBRICANTE DEL BOTE DEL MES.



PUEDES USAR MANTEQUILLA PARA DARTER BRILLO A LOS ZAPATOS O ENGRASAR EL CERROJO. COMO VERÁS TIENE VARIOS USOS.



PUEDES FABRICAR UN AMBIENTADOR CASERO METIENDO EN UN BOTE PULVERIZADOR SUAVIZANTE DE LA ROPA, FRIEGASUELOS DE OLORES, GELES PERFUMADOS MEZCLADOS CON AGUA...





SI PARECE QUE FUE AYER

Sí, parece que fue ayer que entré aquí asustada, preguntando dónde estaba y si podía llamar a mi familia. Después de esos días raros e interminables en los que el sonido de la sirena – para ir a la celda, al desayuno y a todo – era el que me hacía darme cuenta de que había perdido mi libertad. No sé cómo lo he logrado, he vivido tantas cosas que no sería capaz de terminar de contar, sólo sé que gracias a mi familia y a mí, claro está, no hubiera podido con esto. Me voy de aquí con una fortaleza y tantísima seguridad de que este lugar no es apto para cardíacos “ja ja”. De aquí se aprende o te conviertes en parte del entorno, espero que mi experiencia te sirva y aprendas tanto como yo: no te mimeticés con el ambiente.

DENIS



MI PEQUEÑA HISTORIA

Esta es la historia de una adolescente problemática de 16 años, con muchos problemas en la mente, queriendo correr sin saber caminar, buscando cariño y comprensión, encontrando las drogas duras como refugio de todo lo que había pasado y pasé...

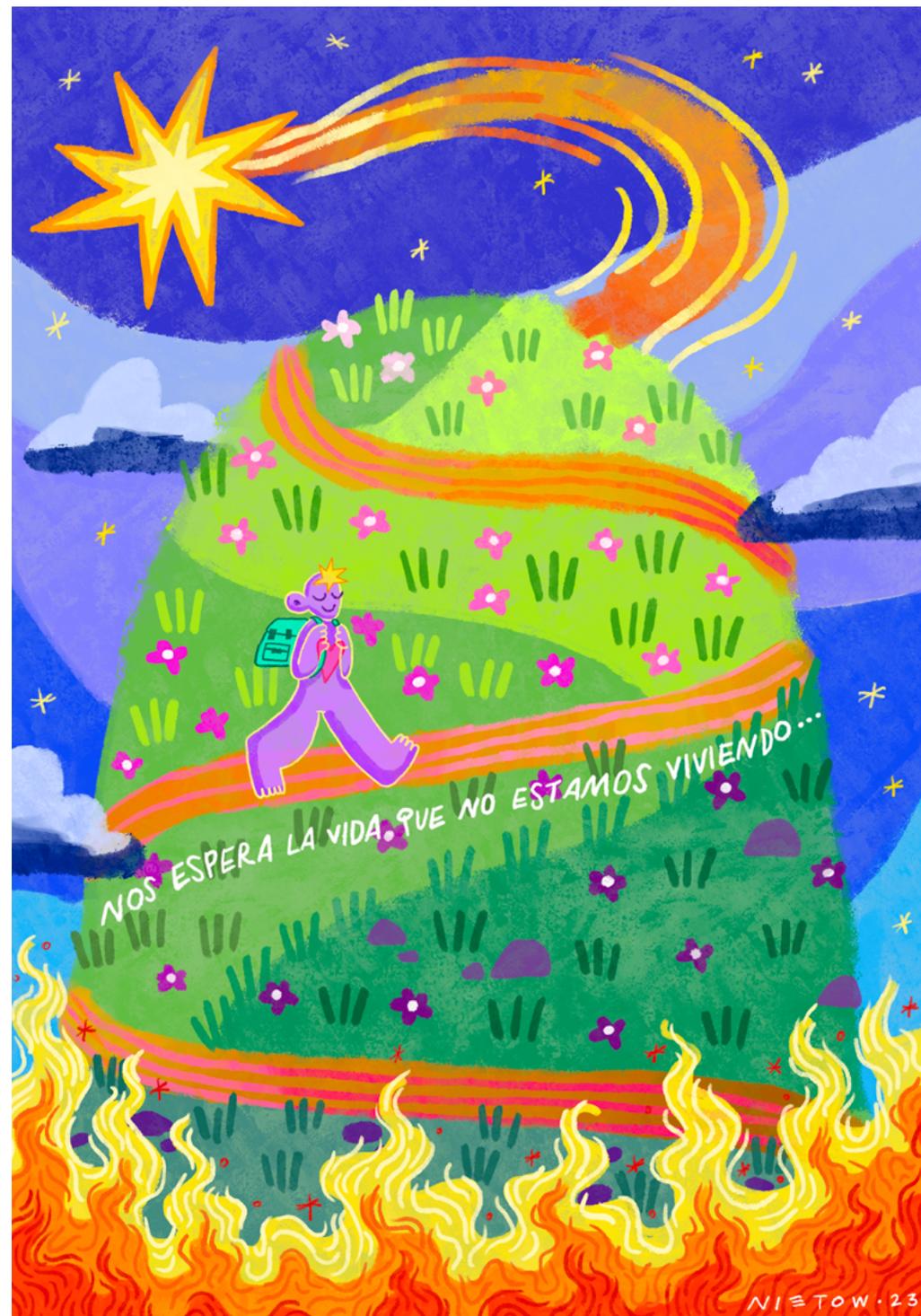
A los 8 años pedí ayuda... hasta a mi familia porque además estaba siendo maltratada por mi pareja de ese momento, estaba hundida en un pozo y hasta el cuello en tierras movedizas, quería acabar con ese infierno. Me propusieron un centro terapéutico pero yo no estuve dispuesta a dar ese paso... y me negué, obviamente me vinieron más problemas... que no supe aceptar, ni quise enfrentar, solo mi refugio y mis compañías que tenían la misma "enfermedad" que yo (el consumo a cada rato) por lo tanto, me trajeron más problemas, más ruina...

Yo hacía lo que fuera para conseguir la maldita heroína – pienso que os identificáis conmigo – hasta que he acabado presa y desde aquí estoy consiguiendo recuperarme y realmente me siento muy orgullosa de mí.

Quiero transmitir a la gente que ha sufrido o está sufriendo lo mismo que yo que: "claro que se puede salir de toda esta vida". Que cuando sales sientes que puedes con todo y que te sientes mejor persona, una nueva versión de ti, mejorada. Sientes que tu familia vuelve a acercarse y confiar en ti y por supuesto orgullosos.

¡NOS ESPERA LA VIDA QUE NO ESTÁBAMOS VIVIENDO! Esta etapa es un bache que, de verdad, lo necesitábamos para reflexionar, coger fuerza, remontar el vuelo. Mejor sola que con el enemigo y curarnos para siempre.

FANY



EL ESPEJO

Hoy me siento orgullosa, feliz, llena de paz y tranquilidad.

Me siento una mujer plena. Dios puso una prueba en mi vida que jamás imaginé. He aprendido de ella de la mejor manera posible. Entré a este lugar hecha trizas por los maltratos físicos y psicológicos que una persona causó en mí. Sentía que mi mundo se derrumbaba a mi alrededor, perdida en la oscuridad. Estaba tocando fondo y quería remediarlo pero cuando quise ya era bastante tarde.

Me enamoré perdidamente de una persona a la cual entregué todo y nunca pensé que me pudiera lastimar de la forma de la forma en que lo hizo. Al principio todo era bonito pero tenía actitudes que no eran normales, señales que no quise ver, no quise escuchar y me dejé llevar como una mujer perdidamente enamorada.

Perdí mi empleo, mi apartamento, perdí la conexión con mi familia y amistades. Todo lo que antes me hacía feliz, se fue alejando de mi vida. Llegó a mandar sobre mi manera de vestir, dejé mi vida y empecé a vivir sólo para él. Empezó mi tormento más grande: sufrir golpes, insultos, desprecios, humillaciones delante de personas que me conocían y no entendían por qué no reaccionaba, se sorprendían de que soportara tanto. Me alejé de él muchas veces pero lastimosamente me dejaba manipular por sus promesas de cambio, de no volver a golpearme o con sus regalos. Olvidaba las horas de llanto, el corazón hecho trizas, el cuerpo lleno de golpes y moratones –marcas que con el tiempo se van pero quedan grabadas en tu interior.

Me sumergí con él en el mundo de la droga –un veneno que contamina tu cuerpo y tu corazón y entras a una espiral de donde piensas nunca podrás salir. Cuando dejaba de consumir todo se volvía eterno y aburrido y con el nuevo consumo “todo volvía la normalidad”, sentía que estaba bien y que todo volvía a la normalidad. Lo veía así. Cada vez me perdí más y más a mi misma, me fui autodestruyendo en un mundo de soledad, tristeza, frustración, egoísmo y maltrato. Sentía que nada de lo que hacía valía la pena, después de haber sido una persona luchadora con confianza en mi misma me convertía en una persona miedosa, sumisa, débil, sin carácter, permitía que me pisoteara y hasta yo misma me autocriticaba y sentía que era yo la que lo hacía mal.

YIBI



LA MENSAJERA AL MUNDO

Yo era una persona consumidora, no me quería, robaba pa' ello, me metía en los líos que fuese, no comía, estaba desanimada, mi autoestima no existía.

Entré en prisión 3 veces, pero este 2020 me dio demasiado duro, me metí en el grupo de ATENEA para que me ayudaran, tanto sobre mi consumo como sobre otras cosas.

Me he hecho mucho más fuerte, aunque tengo mis bajones, ahora me quiero, antes no pensaba en mí y ahora pienso: 1º me quiero, 2º me quiero y 3º me quiero y después lo demás.

Me han ayudado a no hacerme daño a mí misma, aprender cosas nuevas de la vida, del machismo, del feminismo, el cómo afrontar situaciones de riesgo.

Ahora tengo autocontrol. La inseguridad que tenía la voy olvidando gracias a mi esfuerzo.

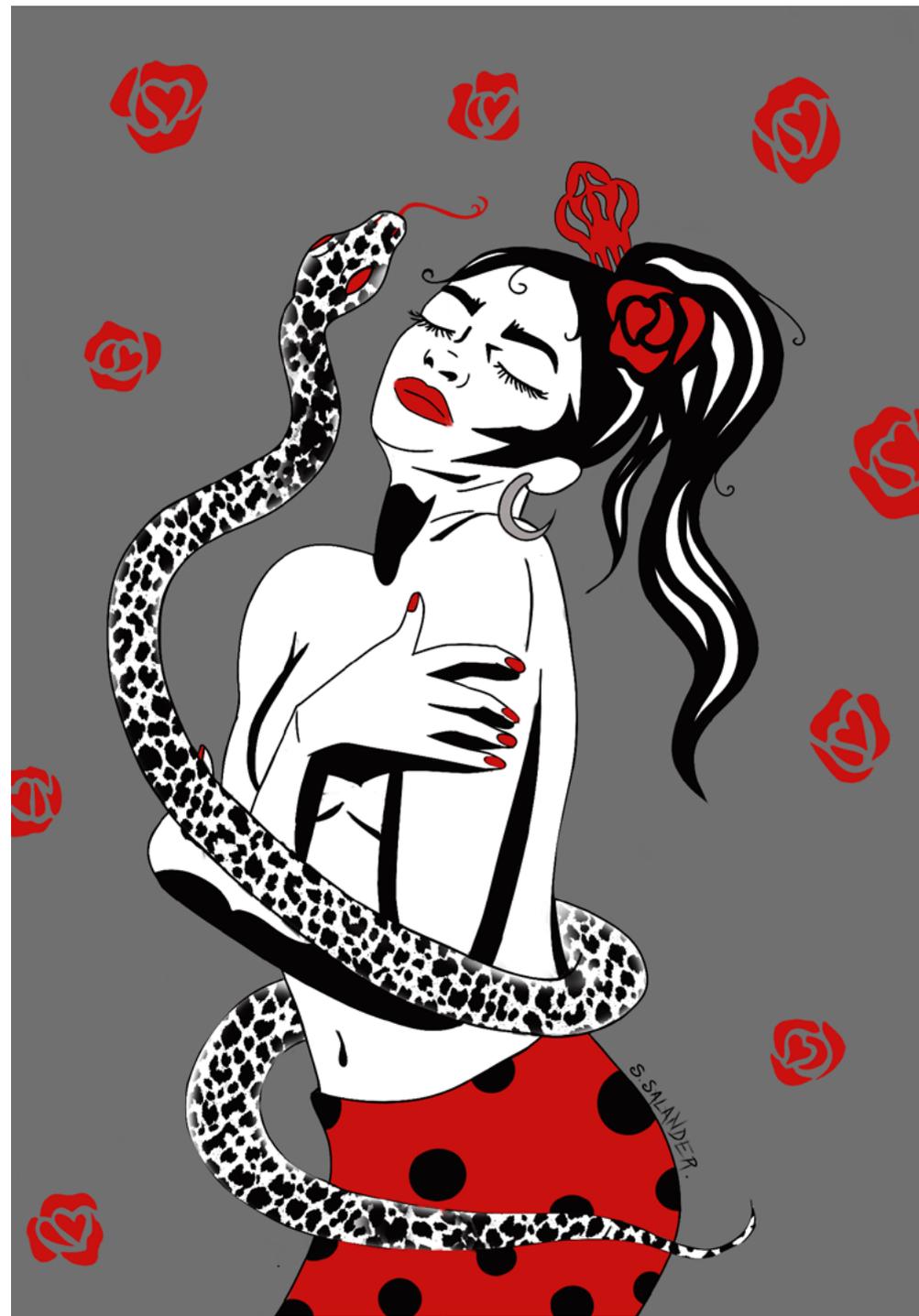
Nos preparan a como ser más fuertes en la calle según cada persona, nos apoyan mucho.

Emito un mensaje:

Ahora me doy cuenta de que la droga te vale un momento, pero el problema sigue ahí y hasta se multiplica. No vale para nada, la vida vale para vivirla, que solo hay un viaje y hay que vivirla bien, con la familia, tranquila, sentirte querida, amada... sentirse orgullosa de una misma, sin remordimientos. , crear una familia, tener un trabajo y sobre todo saber divertirse sin drogas... que se puede, hay mil maneras de disfrutar, por eso vive la vida y no esperes más de lo que has sufrido.

Ahora toca vivirla. Amén.

CRIS



DOS CAMINOS



Estoy al final de camino
y al comienzo del otro.
Puedo escoger.
Retroceder, para empezar de nuevo
por el primer camino, o seguir
para ver qué hay en este.

MARÍA DE JESÚS

MANO A MANO

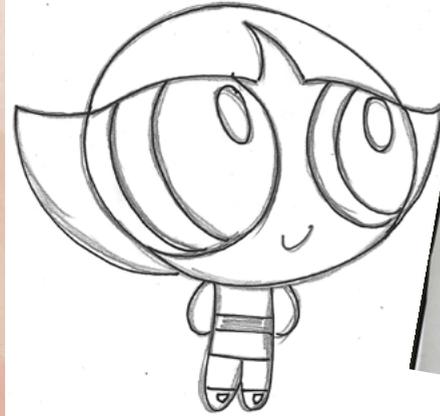


«En el orden moral,
la fuerza se mide por
el desarrollo intelectual,
no por la fuerza de
los puños. Siendo así,
¿Por qué se ha de
continuar llamándonos
Sexo débil?»



GIRL POWER

MARÍA-ANA



JASMÍN

LOS SERES
HUMANOS
CRECEMOS
CON CADA
DERROTA
QUE
SUFRIMOS



THAT
LOVE

LA ÚNICA PERSONA QUE NECESITAS
EN TU VIDA ES AQUELLA QUE TE
DEMUESTRE QUE TE NECESITA
EN LA SUYA.

FREDDY



NUESTRA POETA SILVIA

Y allí donde mi alma vagaba en la oscuridad
hallé la luz que había perdido en libertad,
cuando comprendí lo verdaderamente importante,
la propia vida... ¡qué regalo más impresionante!

Y algo cambió en lo más profundo de mi ser,
cuando en mí, la felicidad volvió a florecer.

Al encontrarme con la belleza de la vida,
aquella que creí siempre perdida.

En el te quiero de una madre afligida,
en los abrazos de mis niñas queridas,
en la sonrisa de un voluntario en prisión,
en las letras de quién robó este corazón.

Y poco a poco... dejé atrás la pena,
con la alegría de vivir acabé mi condena.
Y hoy os digo a todos una gran verdad,
que soy mejor persona que la que perdió su libertad.

Otro permiso que ha acabado,
otra vez me marchó de su lado,
y por mucho que los pueda disfrutar,
se me rompe el alma al verlos marchar.

Mi felicidad con ellos veo partir,
mi ilusión tras ellos dejo ir.
De nuevo hiberna mi alegría,
rehén de la distancia cada día.

Mi reloj, mi enemigo diario,
lentas caen las hojas del calendario.
En mi mente busco sus presencias,
solo hallo las sonrisas de sus ausencias.

Pero esta noche los volveré a ver,
por mis sueños siempre se dejan caer.
Y allí...
donde se desvance la realidad,
esperamos todos juntos mi libertad.





DOS Y UNA

No olvides nunca que existe el día y la noche, el sol y la luna.

Recuerda siempre las derrotas y las victorias, los dolores y las alegrías.

No olvides amar con todo el corazón, sin fingir falsos sentimientos y, sobre todo, trata de ser tu misma hasta el fin de tus días.

No olvides a los amigos ni a los enemigos, ni tampoco a la gente humilde.

Recuerda los momentos de soledad, pero sobre todo los de alegría y despreocupación.

No olvides que has amado, ni que has odiado por una razón.

MERCHE

NUNCA
ES
TARDE
NO
OLVIDES



La cárcel me ha hecho reflexionar y pensar lo bonita que es la vida y no he sabido vivirla, ni disfrutarla y lo peor es que no he cuidado de mi salud.

Aquí me doy cuenta de que los años pasan volando y me veo sin salud y sin haber disfrutado de ella y cuidarme como debía... ya soy mayor, pero como se dice... "nunca es tarde".

PAULA

Y quiero seguir pensando que estoy aquí
para curarme
física y mentalmente

JUNTAS
SOMOS
UNA

El tiempo cura
lo que el amor
destraza.

No estoy presa,
me estoy encontrando,
aquella chica que dejé que
se perdiera entre droga y mal
de amores entre ratas en
Valdemin Gómez.

A veces
quiero estar sola,
no quiero que nadie
me hable, prefiero
sufrir en silencio cosas
que nadie sabe.

Cada día un día más y a la vez, un día menos.

No todas lloramos
el mismo día.
ATT: La vida.

Esperando la libertad,
sabiendo que es lo único
que aquí de verdad llega.

Sé tu misma,
que nadie en el mundo
intente cambiarte.
Tú eres así y eres
perfecta,
preciosa y
guerrera.
Tu vales cariño.

No estamos solas,
tomamos distintos
caminos, conocemos
personas diferentes,
pero compartimos
sentimientos.
Eso es lo más
importante
-ánimo amiga-
estamos juntas.

RAQUEL Y
NURIA

Libertad:
No es la ausencia
de cadenas, es la
capacidad de
elegir.

Te echo de menos
y a la vez
te echo a la
mierda.

Toma una flor le dije a una
paloma, anda y llévasela al ser
que yo más quiero. Fue y la dejó
sobre la tumba fría donde duerme
mi querida madre.



GRILLANTE



DICCIONARIO

SORORIDAD

Solidaridad entre mujeres, especialmente ante situaciones de discriminación sexual y actitudes y comportamientos machistas.

Ejemplo: Proporcionar consejos, cariño o ayuda a otra mujer.

EMPATÍA

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otra persona. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí.

Ejemplo: Ponerse en los zapatos de otra persona.

EMPODERAMIENTO

Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social desfavorecido para mejorar su situación.

Ejemplo: Tomar tus propias decisiones.

EMPODERAMIENTO FEMENINO

El aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder con el objetivo de avanzar en la equidad entre géneros. Éste se relaciona con los ejes de derechos humanos, salud sexual y reproductiva y educación, considerados fundamentales para el avance y el aumento de la

participación de las mujeres a todos los niveles en la sociedad, también en el plano económico.

Ejemplo: Tener autonomía laboral.

AUTOESTIMA

Aprecio o consideración que una tiene de sí misma. Es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Ejemplo: Quererse con las cosas positivas y negativas de una misma.

SOCIALIZACIÓN

La socialización es el proceso mediante el cual el ser humano aprende, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente y los integra a la estructura de su personalidad bajo la influencia de experiencias, sucesos y de agentes sociales.

Ejemplo: Madres y padres enseñan a adaptarse a sus hijas e hijos a adaptarse a la sociedad.

AUTOCONTROL

Se trata de un concepto que hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones, y que supone una serie de técnicas de relajación.

Ejemplo: Tener una respiración controlada cuando nos encontramos en un estado de ansiedad. Pararnos a pensar antes de actuar.



ESTEREOTIPO

Es la percepción simplificada que se tiene sobre un grupo de personas o cosas que comparten ciertas características, que busca justificar porqué actúan de una determinada manera.

Ejemplos: Pensar que una persona va a ser mala siempre por haber estado en prisión.

ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad social que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas de manera adecuada y respetando las de los demás.

Ejemplo: Defender tus opiniones, entendiendo y sin herir a las demás personas.

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

La motivación intrínseca tiene su origen dentro de una misma, es autoadministrada, y nos lleva a esforzarnos para conseguir un objetivo o una meta.

Ejemplo: Bienestar personal.

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

La motivación extrínseca tiene su origen fuera de una misma, consiste en realizar una actividad para conseguir un refuerzo externo.

Ejemplo: Obtención de un permiso.

FEMINISMO

Movimiento liderado por mujeres que supone la toma de conciencia de las mismas como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son

objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera.

Ejemplo: Marcha 8 de marzo

MACHISMO

Actitud o manera de pensar de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.

Actitud o manera de pensar de quien desprecia rasgos o comportamientos considerados típicamente femeninos.

Ejemplo: Las mujeres deben quedarse en casa y cuidar de las y los hijos e hijas.

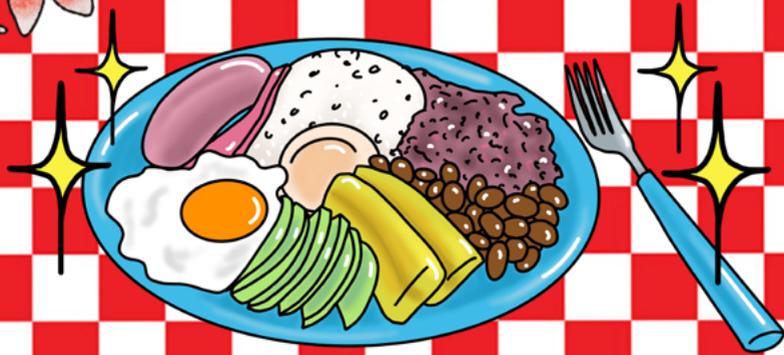
RESILIENCIA

Es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.

Ejemplo: Haber nacido en una familia con dificultades económicas y pocos recursos sociales y educativos y que la hija o el hijo saquen muy buenas notas en el colegio, consigan una beca de estudios por su esfuerzo.

ALASKA
SILVIA
YESICA

RECETAS: BANDEJA PAISA



INGREDIENTES:

Frijoles
Arroz
Chicharrón
Huevo
Chorizo
Plátano maduro
Aguacate
Carne molida
Arepa

ELABORACIÓN:

Cocinar los frijoles en una olla exprés. Añadirle plátano verde picado en cuadraditos pequeños. Cuando estén blanditos, sofreír tomate y cebolla y añadirlos al final, cuando estén cocidos los frijoles con un poco de "avecrem". Hacer el arroz hasta que esté cocido. A parte, freír el chicharrón y el chorizo, al igual que el plátano maduro. A parte cocer la carne hasta que esté blanda en un poco de agua con sal, después dejarla enfriar para molerla.

Al final, pones todos los ingredientes sobre una bandeja y ¡ahí tienes una deliciosa bandeja paisa!

SAMI



TODO SE ACABA

Todo se acaba...

El helado se derrite y se acaba,
la vida misma se acaba.

El tiempo transcurre
y se acaban los días malos.

Se acaban,

la nubes grises siempre deben irse
para que el sol brille tarde o temprano.

Parece imposible hablar de que todo termina
estando en prisión,

pero sí, hasta la condena más larga llega a su fin.

La satisfacción entra a través de tu piel,

empieza a recorrer tu cuerpo

y tu sin saber que te ocurre,

Sufriendo por la ansiedad.

Pero déjame decirte que están acabando los días malos,

que vendrán los días de libertad

y las oportunidades de hacer mejor las cosas.

No decaigas que todo se acaba.



DENIS



Invitamos a todas las mujeres que actualmente están presas o han estado presas en algún centro penitenciario de España a participar en el siguiente número de LAS GUERRERAS DE ATENEA.

Podéis enviar vuestras propuestas a la siguiente dirección: C/Coronel Noreña N° 11, 2ª planta, 28045 Madrid. Estaremos encantadas de daros voz y la visibilidad que merecéis.

Un fuerte abrazo para todas y recordad que este paréntesis de reclusión puede ayudaros a crecer y mejorar en las cuestiones que cada una tenga pendientes en su vida.

¡Esperamos vuestras cartas!

