

# LAS GUERRERAS DE ATENA

EL COMIENZO  
VOLUMEN ◊





# LAS GUERRERAS DE ATENEA

EL COMIENZO  
VOLUMEN 0

## 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!

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.

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



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



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 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

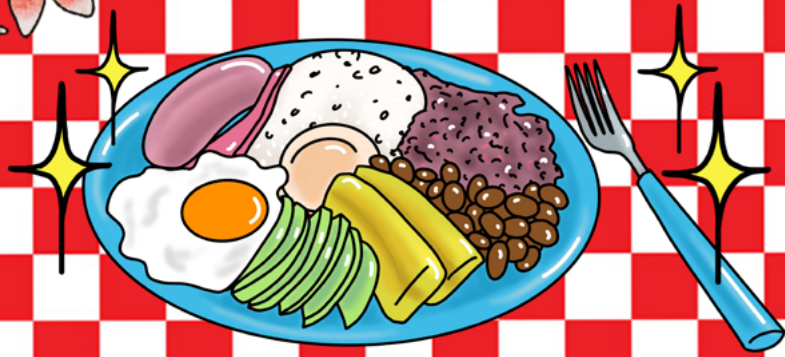
Es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos.

**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



ERA REMEDIABLE, PERO CUANDO ME QUISE DAR CUENTA YA  
ERASTANTE TARDE.  
ENAMORÉ PROFUNDAMENTE DE UNA PERSONA A LA CUAL LE  
REQUE TODO, SIN PENSAR QUE ESA PERSONA ME FOUSE A  
IMAR DE LA MANERA EN QUE NUNCA ME IMAGINE, TODO FUE  
ITO EN EL INICIO PERO HABIAN ACTITUDES LAS CUALES NO  
N NORMALES EN UNA PERSONA, SEÑALES QUE NO QUICE  
NO ESCUCHE Y ME DEJE LLEVAR COMO UNA DEBIDA  
MORADA, LLEGANDO AL PUNTO DE PERDER, MI EMPLEO,  
APARTAMENTO, PERDI CONEXION CON MI FAMILIA Y AMIGOS  
SONA TODO LO QUE ME ROBARON QUE ME HACIA FELIZ ESA  
SONA LA CUAL CONOCI, FUE APARTANDOME DE MI VIDA, TAN  
NIDE FUE EL IMPACIO, QUE LLEGO A MANDAR EN MI MANERA  
VESTIR, DEJE DE VIVIR MI VIDA Y EMPETE A VIVIR SOLO  
A Y HAY ES DONDE EMPETZA MI TORMENTO MAS CAMBO  
DE SORBI GOLPES, INSULTOS, DESPRECIOS, HUMILIACIONES,  
TRATOS ANTE PERSONAS LAS CUALES ME CONOCIAN Y SE  
MIRABAN AL VER QUE SORPRETABA TAMPOCO DE UNA PERSONA  
E AGRADE MUCHAS VECES LO INTENTABA PERZO LAS MANSAS  
ME DEJABA MANIPOLAR POR SUS PROMESAS DE CAMBIO  
NO VOLVER A EDUCARME Y SUS BEGALIOS QUE NICHAS VECES  
HACIAN CUIDADO, QUE LITABA DURANTE HORAS CON EL  
YON HECHO TRIZAS Y MI CUERPO LLENO DE FUERTES GOLPE  
DACIONES, MARCAS QUE CON EL TIEMPO SE VAN, PERO QUEDA  
GRAVADA EN TU INTERIOR, NO CONSTANTE CON ESO ME TEMER  
IO CON EL EN EL MUNDO DE LA DECA, SI ESE VENENO, O  
TAMINA TU CUERPO Y TU CORAZON DONDE ENTRES A UN LUGAR  
CUAL PENSAS QUE NUNCA PODRAS SALIR COMO NUNCA SIN FIN  
DUS ORO,

y allí donde mi alma rogaba en la oscuridad,  
hallé la luz que había perdido en libertad,  
cuando comprendí lo verdadero importante,  
la propia vida... que regalo más impresionante.  
Y algo cambió en lo más profundo de mí ser,  
cuando en mí la felicidad volvió a florecer:  
al encontrarme con la belleza de la vida,  
aquella que creí siempre perdida.

o andare en el infirm

Yo era esa persona consumida, no me gustaba, robaba pa ello  
me veía en los en lo se fue, no tenía, estaba desahucada  
un calabozos ni así.  
Entre en prisión 3 veces pero en 2000 me dio otro  
desahucado, me usé en el grupo de líderes pero que se usaban  
sobre un mundo y sobre otros cosas, cosa que lo te separa.  
me he sido antes no pensaba en mi ahora pronto y me te  
me giero 25 me guera y 33 me guera y después lo guera.  
me guera a no guera del fealdadismo, el año afuera  
me guera a no guera del fealdadismo, el año afuera  
masas se la vida del fealdadismo, la intensidad se tenía  
la ley olvidando gracias a otros y a mi esfuerzo  
los preparan como ser más fuertes en la calle según cada persona  
en muchos puntos nos apalan un mundo etc.

Embr un mundo:

Ahora me doy cuenta de que la droga le trae un momento  
pero el problema sigue hoy y hasta se multiplica no vale  
para nada, la vida vale para vivir que solo hay un viaje  
y al que vivir bien, con la familia, tranquilidad, sentirte  
Kendri madri, estar agudo conigo mismo sin remordimiento  
tener un trabajo y abarcar saber diferir  
nue persie no me falta hoy un mundo  
la vida y no esperas más de lo que asistido amir

- ### CONSEJOS DE UTILIDAD
- 1- Si quieres que no se te valla el agua del lavamanos (lavabo) de orina.  
2- La pasta de dientes se pega todo!!  
3- Con tela (ropa) que se te a quedado fabricar, puedes costarla en faldas finas / ropa, ventanitas para calzar las cortinas del  
4- Si necesitas

## MI BUENA HISTORIA

Es la historia de una adolescente  
rítica de 16 años, con muchas  
mas en la mente, queriendo correr  
y caminar, buscando cariño y  
ión, encontrando las drogas duras  
vio de todo lo que había pasado  
A los 8 años después pedí  
esta a mi familia porque  
taba siendo malttratada  
a de ese momento, estaba  
luzo peso y hasta el cuello  
redidos, quería acabar con ese  
proposieron un centro terapéutico  
pero yo no estuve dispuesta a ese paso...

Si parece que fue ayer que entre aquí asustada preguntando  
donde estaba y si podía llamar a mi familia, después  
lras raras e interminables en los que el sonido  
ir a la cabeza, al desayuno y a todo  
acia dorme cuenta que ~~debería~~  
mi libertad. No se como lo he logrado  
is cosas que no sería capaz de terminar  
o se que gracias a mi familia y a mi claro  
un podido con esto me voy de aquí con una  
fantástica seguridad de que este lugar no es  
perdiacos jaja. De aquí se aprende o te enseñan  
el entorno espero que mi experiencia te sirva

NO OLVIDES NUNCA QUE EN  
DIA Y LA NOCHE, EL SOL Y LA LUNA.  
RECUERDA SIEMPRE LAS DE  
VICTORIAS, LOS DOLORES Y LAS  
NO OLVIDES AMAR CON TODO  
SIN FINGIR FALSOS SENTIMIENTOS  
TODO TRATAR DE SER TU MISMO  
FIN DE TUS DIAS.  
NO OLVIDES A LOS AMIGOS NI A  
NI TAMPOCO A LA GENTE HUMIL  
RECUERDA LOS MOMENTOS DE SI  
PERO SOBRE TODO LOS DE ALE  
DESPREOCCUPACION.  
NO OLVIDES QUE AS AMADO, NI  
HAS ODIADO SIN UNA RAZON.

La Carcel me ha  
y pensar lo bien  
y no he sabido  
y peor que no  
y aqui me doy  
y pasan volando  
sin alicia dis  
como devo y  
como se

mas ruina, yo hacia lo que  
conseguir la malolita heroína  
que os identificais conmigo; hasta  
acabado preso y desde que  
estoy consiguiendo recuperarme y realmente  
me siento muy orgullosa de mí. Y quiero  
transmitir a la gente que ha sufrido o  
está sufriendo lo mismo que yo, que claro  
que se puede salir de todo es  
que eso no es vida

### BANDEJA

- #### INGREDIENTES
- FRIJOLES
  - ARROZ
  - CHICHARRON
  - HUEVO
  - CHORIZO
  - PLATANO MARIRO
  - AGUACATE
  - CARNE MOLIDA
  - AREPA.

#### ELABORACION:

COCINAR LOS FRIJOLES EN UNA OLLA EXPRESS, AÑ  
PLE PLATANO VERDE PICADO EN CUADRITOS  
QUENCOS AL ESTAR BLANDITOS  
CEBOLLA Y ANADIRLO  
S FRIJOLES  
OR

Estoy en el final de un camino  
y al comienzo de otro.  
Pero escoge.  
Puedo ceder, para empezar de nuevo  
Por el primer camino, o seguir  
por el que hay en este "







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!

