

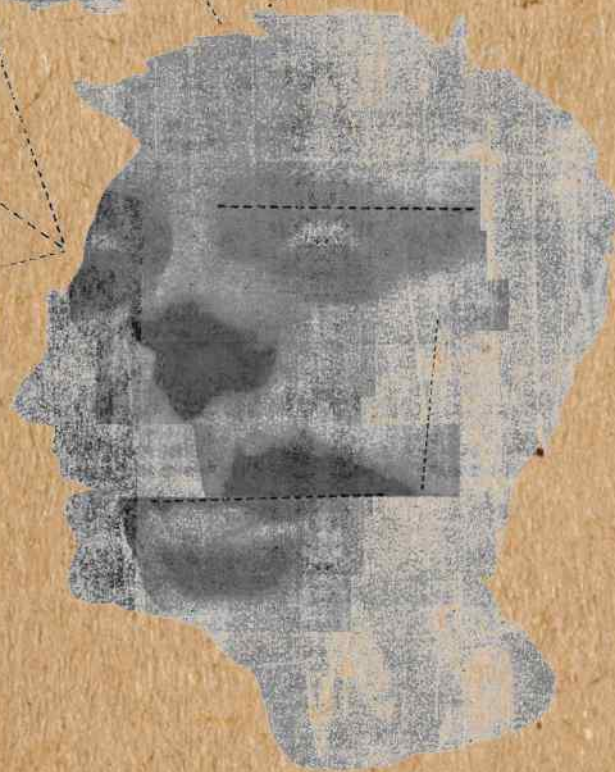
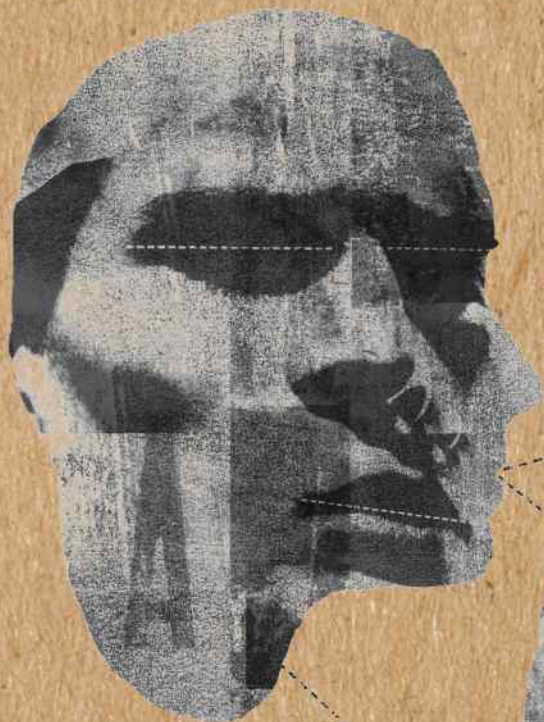
Ciclos de
escritura, lectura
y conversación
en contextos
institucionales

Revista

dispositivo
**palabras
que abren
puertas**



Octubre 2026



PATRONATO
DE LIBERADOS

MINISTERIO DE
JUSTICIA Y DERECHOS
HUMANOS



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Facultad de Psicología
Secretaría de Extensión



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

Cátedra Psicología Clínica de Adultos y Gerontes

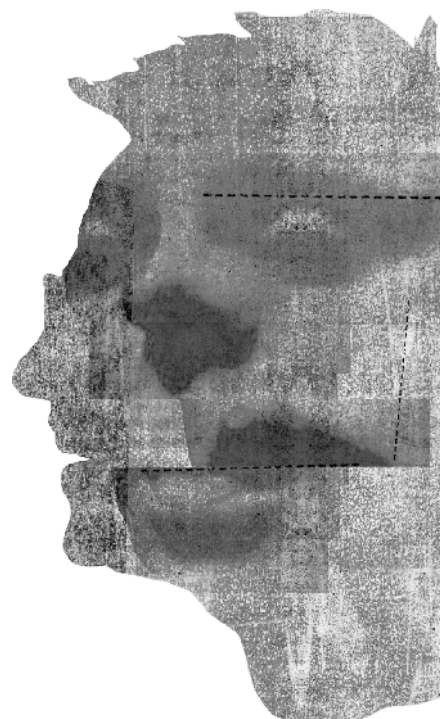


Revista

dispositivo **palabras que abren puertas**



Octubre 2026



Sumario

Editorial	2
La Revista	3
Equipo Editor	3
Agradecimientos	3
Hospital San Martín / Servicio de Nefrología / Grupo: Sábado 9.30 hs	4
Hospital San Martín / Servicio de Nefrología / Grupo: Martes Turno Tarde	8
Hospital San Martín / Servicio de Nefrología / Grupo: Viernes Turno Mañana	12
Hospital San Martín / Servicio de Nefrología / Grupo: Viernes Turno Tarde	17
Unidad 33, Los Hornos, La Plata / Patronato de Liberados	21
Centro socioeducativo de la Privación de la Libertad ambulatoria Aráoz Alfaro. Abasto, La Plata	27
Unidad 1, Lisandro Olmos, La Plata	31
Unidad 45, MAAT, Melchor Romero	38

Editorial

Un nuevo Palabras, así se hizo llamar a lo largo de los años.

Vamos al Palabras. El Palabras. En la facu resuena con ese nombre que, al igual que Palabras que abren Puertas, no hay quien se asuma como su autor definitivo. Es un nombre que surgió entre los que estábamos de aquella primera experiencia del 2013 y que, gracias a Alfredo Sclani y a su apuesta por habilitar la creación de una práctica profesional supervisada en cárceles, un taller de escritura, invitar a escribir en una cátedra de orientación lacaniana. Allí empezó una apuesta, en la pequeña Unidad N° 26.

Luego, en 2016, se replicó en forma simultánea en 8 unidades penitenciarias y se constituyó en Proyecto de Extensión, y ya no nos detuvimos, ninguna de nosotras. Al igual, en el asombro, cada año algo nuevo, sumándose nuevas apuestas, y los y las extensionistas que cada año, luego de pasar, lo pasan de boca en boca...

Desde el 2020 nos constituimos como dispositivo, incluyéndonos en el marco de los Programas de Extensión, así hasta hoy.

Sostenidos en el tiempo, sostenidos en este camino por la extensión universitaria que ofrece su lugar para dejarnos ir a invitarlos, invitarlas a escribir.

En el año 2025 recibimos un premio a la Labor Extensionista en la categoría Trayectoria de Equipo Extensionista "Dispositivo Palabras que abren Puertas" y este año cerramos este trayecto con la alegría del reconocimiento de nuestra facultad a las Instituciones que nos reciben desde el inicio. "Mención a la Labor Extensionista", en la Categoría INSTITUCIONES, *en reconocimiento a su compromiso y corresponsabilidad en el alojamiento de los proyectos de extensión de nuestra Unidad Académica*, al Programa Integral de Asistencia y Tratamiento para Jóvenes Adultos (PIATJA) - Servicio Penitenciario Bonaerense, de la mano de Anabela Bracco y Andrea Ávila, y la "Mención a la Labor Extensionista", en la Categoría REFERENTES, *en virtud de su destacada trayectoria, labor comunitaria y contribución a la formación profesional desde las prácticas en territorio*: Paola Del Giorgio, Patronato de Liberados de la Provincia de Buenos Aires.

Un honor. Las Miembros fundadoras, como también Nerina Zarranz, dependiente de Responsabilidad Penal Juvenil, Maira Méndez Herrera, de Salud Penitenciaria, y este número, la novedad de incluir el Servicio de Nefrología del Hospital San Martín de La Plata. En la sala de Diálisis. La máquina de diálisis es un dispositivo médico esencial para personas con insuficiencia renal crónica. Este equipo realiza la función de filtración de la sangre que los riñones ya no pueden realizar, eliminando los productos de desecho y el exceso de líquidos del cuerpo. La indicación médica es de sesiones de 4 horas de duración, 3 veces por semana. Necesitar la máquina y sus consecuencias.

Cómo agradecerles a las instituciones que están ahí, con nosotras, abriéndonos sus puertas, ¿para qué las palabras hablen, para que resuenen en el aire, para ser leídas?

Podemos practicar alguna respuesta, darle una vuelta más en el aire y dejarnos amarrar por alguna boya que durará algún tiempo, volviéndose insuficiente para la próxima travesía. A fin de cuentas, no se sabe lo que sucederá cuando abramos el segundo Ciclo de dispositivo: Espacio de Lectura. Para invitarlos e invitarlas a leer.

Los escritores, coordinadoras y extensionistas podrán invitar a quienes deseen a escuchar lo que se lea, a quienes quieran ponerle voz o leer en voz alta.

Es nuestra última revista de la actual convocatoria. Nos alojó desde el 2020, desde la pandemia, aquel año donde nos tuvimos que quedar en casa. Han pasado transformaciones sociales, políticas, culturales en estos años, a partir de ese año. El equipo de trabajo supo hacer haciendo, inventando autores de otra cosa, como se ha escrito alguna vez: un artefacto de una artesanía delicada, como tallado a mano. Cuando no fue tallado a mano, el dispositivo sufrió una tensión que nos dejó saber que el cuerpo no es reemplazable por una pantalla.

Y por eso el Palabras es presencial.

El equipo de trabajo fue construyendo los lugares de cada uno y su aporte. No puedo más que agradecer al equipo que cierra su compromiso de trabajo y su deseo decidido.

Al codirector, Eduardo Suárez, proponiendo una clínica de la escritura y sus lecturas, éxtimo al equipo de trabajo, enlazando a la cátedra Psicología Clínica de adultos de la que es titular.

A las coordinadoras Luz Zanghellini y Anabela Bracco, desde la Facultad de Psicología, por el deseo inmovible.

A los coordinadores Verónica Bustos y Gabriel Morini, desde la Facultad de Periodismo y Comunicación Social, por su aporte y acompañamiento necesario.

¿Y los y las extensionistas? Hablamos de su deseo en muchas ocasiones, pasar por la experiencia, dejarse pasar. Una apuesta conmovedora.

¿Y los y las participantes? Cada año, a veces sudando la camiseta, a veces interpelados, a veces...

Serán ustedes quienes dirán de qué se trata en esta Revista N° 8.

Es el cierre de este camino.

Cerramos este Palabras que abren Puertas.

Mariela Sánchez

Directora Dispositivo Palabras que abren Puertas (2020-2026).

La Revista

A nuestro Ilustrador **Juan Soto** quien cada año crea la imagen de nuestras revistas dejándonos su sello impreso para siempre.

A **Raúl Adyudé**, el Crapo, con su diseño y presencia continua en el arte de los flyer, haciendo crecer la comunicación y la difusión de lo que hacemos.

A **Paula Sánchez** por la creación desde aquella primera revista de 2013, dando sus toques para el nombre, el estilo y la línea editorial.

Dirección de la Publicación:
Mariela Sánchez

Editor Responsable:
Verónica Bustos

Coordinadora Facultad de Periodismo y Comunicación Social. UNLP.

Equipo Editor

Fiorella Comelli

Estudiante de la Licenciatura y el Profesorado en Psicología, UNLP.

Micaela Urrera

Prof. y Lic. en Psicología, UNLP.

Agustina Hegi

Prof. y Lic. en Psicología, UNLP.

Lisena Luis Achaga

Graduada del Profesorado en Psicología y estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP

Agradecimientos

A la Secretaría de Extensión Universitaria y el Secretario de Extensión

Lic. Sebastián Palma de la Universidad Nacional de La Plata.

A **María Inés Iglesias, Ezequiel Mapelli y Paula Di Mateo** por el acompañamiento cotidiano, el apoyo y la disponibilidad en el período 2020-2026

A la Secretaría de Extensión de la Facultad de Psicología y en particular

a la **Lic. Adriana Villalba** por su apuesta y presencia necesaria para el sostenimiento del proyecto.

Agradecemos, muy especialmente, el apoyo para la realización de la Publicación del Patronato de Liberados Bonaerense.

Servicio de Nefrología

Grupo: Sábado 9.30 hs

Coordinadora y Articuladora Territorial:

Mariela Sánchez

Lic. en Psicología.

Equipo Extensionista:

Catalina Casanovas

Estudiante de la Licenciatura y Profesorado en Psicología - UNLP.

Serena Bruno

Estudiante de la Licenciatura en Psicología - UNLP.

Milagros Cañete

Graduada del Profesorado en psicología y estudiante de la Licenciatura en Psicología - UNLP.

Valentina Belio

Graduada de la Licenciatura y Profesorado en Psicología. UNLP.

Pilar Schuster

Graduada de la Licenciatura en Psicología - UNLP.

Clara Rodríguez

Graduada del Profesorado en Psicología y estudiante de la Licenciatura en Psicología - UNLP.

Jorgelina Klug

Graduada de la Licenciatura y Profesorado en Psicología - UNLP.

Editorial

Llevar el "Palabras" al servicio de Nefrología reivindica la apuesta por la palabra.

Una enfermedad silenciosa sostenida por un cuerpo ruidoso que exige y resiste ante la necesidad de vivir. Una sala silenciosa y quieta, y una espera que sostener. Pero, a medida que nos acercábamos, el espacio se llenaba cada vez más de sus historias, de sus necesidades, de sus deseos, de sus angustias. Todos se encuentran allí por el mismo motivo, pero cada uno tiene su forma muy singular de habitarlo.

Nos conocimos, escuchamos sus historias, leímos lo que eligieron escribir. Se hicieron un lugar en nosotras enseñándonos en qué consiste su

vida más allá del tratamiento, explicándonos, haciéndose entender. Y poco a poco, las experiencias del cuerpo aparecieron materializadas en renglones.

Llevar la experiencia a la sala de Nefrología hizo que entre camilla y camilla no sólo ocupe el espacio una máquina, sino también que se haga lugar la palabra para ser parte de largas horas de tratamiento, dándole un sentido a algo de lo que sucede en aquel correr del tiempo. Mientras que el tratamiento obliga a la quietud del cuerpo durante largas horas, las palabras comienzan a circular, haciendo que el tiempo transcurra y no se detenga.

Por Miguela

Che akã rasy- me duele mi cabeza
Che kangué rasy- me duele mis huesos
Che corazón rasy- me duele el corazón
Che py'a rasy- me duele mi estómago

Mi Odisea

Por Junior José Luis Molero

Entre sombras, pasillos y fría penumbra,
nació una odisea que el alma vislumbra.
Abril trajo el peso de un dolor profundo,
un cuerpo agotado peleando al mundo.

De La Plata a Ensenada el aire faltaba,
la tos contenida, la vida que ahogaba.
Durmiendo sentado, temiendo al mañana,
crueldad implacable cerró la ventana.

Juzgado sin causa por faltas de empatía,
durmiendo en el suelo, sufriendo la fría
injusticia humana de falsas fronteras,
probando hombrías en ruines maneras.

Más ser un buen hombre no busca el asado,
ni el aguantar roto, ni el ser juzgado.
Ser hombre es lealtad, cuidar, la palabra,
buscar que en el pecho la gracia se abra,
proteger al que amas, la fe contenida,
pedir una mano en la misma caída.

Y el cuerpo, dolido por tanto pesar,
al borde del abismo tuvo que frenar.
Corazón cansado, riñones en freno,
los shocks cardiogénicos vertiendo su veneno.
San Martín, El Cruce, la terapia impensada,
el shock de la fiebre, la mente alterada.

Cuatro días dormido, intubado al cruzar
un velo dorado que invitaba a descansar.
Pero un «Ju, te amo» de mamá en la puerta
trajo la conciencia de vuelta despierta.

Entre luces y sombras de aquella intubación,
la fuerza del espíritu quebró la parálisis,
y en las manos temblorosas nació la creación:
el ícono El J, la voz del análisis.
Aorta bicúspide, trazo y diseño,
la mente creando despierta su sueño.
Ni máquinas, tubos, ni aguja o dolor
pudieron apagar el alma de autor.

Ausencias dolieron, silencios callaron,
manos que en el fuego jamás se quedaron.
Pero entre la bruma del duro hospital,
renació la familia, la red de contención real.
Los primos distantes, la vieja amistad, enfermeros y técni-

cos llenos de bondad:

El Pela, Kari, Abel, Damián y tantos nombres más,
compañeros de lucha que no olvida jamás.

Llegó el desposorio del CDI subcutáneo,
los síncope fuertes y breves, el susto momentáneo.
Favaloro abrió puertas a un nuevo mirar:
el cateterismo vino a revelar
infartos potentes, obstrucciones pasadas, la causa secreta,
y el Bypass de agosto fijó la meta.

Ocho horas de lucha, tres minutos parados,
el corazón reanimado por puños sagrados.
Y hoy, una cicatriz en el pecho destella,
no como derrota, sino como estrella.

Es mapa y escudo de un nuevo nacer,
la versión de Junior que aprendió a valer.
Hoy los riñones aún buscan recuperar,
la diálisis espera poder aflojar.

No hay miedo al descanso, ni miedo al ayer,
la voluntad firma que va a florecer.
Rompieron el cuerpo, mas no la decisión,
Junior x Junior es la nueva lección.

Todavía no llega la calma de Ítaca en el mar,
pero el barco navega con ganas de crear.
La nave sigue firme, la fe no terminó:
¡Esta es tu Odisea, y tu viaje apenas empezó!

Por Alejandro Gómez

Me gustaría que a mis compañeros no les falte nada, y ayudarlos en eso. Que tengan todos los días el plato de alimento que les corresponde. Que sus casas estén en condiciones, para que cuando a ellos les llegue el trasplante no los rechacen.

Como a mi me ayudaron y me ayudan, yo quiero ayudar. Yo quiero devolver.

Una vida diferente

Por Yolanda

Hola! Quiero contar mi historia. Hace 6 años que dializo, no es fácil..

Estos últimos tiempos me siento más cansada. Anhele que el trasplante salga rápido, no pierdo la ilusión.

La última vez que fui al CRAI, la doctora me comentó que estuve en 25 operativos el año pasado y eso me dio más esperanza.

Me gustaría agradecer al personal del Hospital por la buena atención.

Pensamientos de un paciente

Por Gaspar

Es difícil conocer personas en una diálisis ya que son muy pocos los momentos que tenemos para entablar una conversación con alguien. La única conversación que podemos tener es con las personas que nos asisten.

En muy pocos momentos tenemos la oportunidad de conocernos nosotros, entre los pacientes. Quizás tenemos muchas cosas en común que no las sabemos, pero al charlar nos encontraríamos.

Luego de un tiempo te sentís familiar de esas personas de tanto verte todos los días.

El tiempo acá adentro no pasa, parece que se detuviera. Es algo que hemos hablado y nos pasa a todos lo mismo. Al finalizar querés irte, no aguantas más, te agarra la desesperación. Es algo que nos pasa a todos.

La vida es hermosa

Por Beatriz Ramirez

La vida es hermosa a pesar de las circunstancias que uno vive. Hay que vivirla de acuerdo a las oportunidades que nos da la vida y pensando en los demás, que viven con nosotros, que nos aman y nos cuidan y con la ayuda de Dios seguir adelante.

Yo me dializo, también tengo problemas cardiacos y soy no vidente, pero a pesar de todo sigo adelante. Por eso digo que la vida es hermosa y hay que seguir adelante.

Quiero dar gracias a Dios por la vida y por todo lo que nos da. La vida también es dar, no sólo esperar de la otra persona.

Dios es amor

Por Beatriz Ramirez

Gracias a Dios por cada día que vivimos, que pasamos. Gracias por la familia. Gracias por la casa que tengo, ya que hay mucha gente que está en situación de calle, que no tiene familia, y por eso agradezco a Dios por un techo, por la familia, por lo que tengo.

Yo tengo dos hijos y cinco nietos y siempre le pido a Dios por ellos, que los cuide, proteja y guíe, para que lo puedan conocer y seguir su camino.

A veces estamos mal por nuestras culpas, por las malas decisiones que tomamos. Como seres humanos nos equivocamos, y pensamos que lo que hacemos está bien pero a la larga está todo mal. Por eso tenemos que pensar y dar, poner nuestras vidas en manos de Dios.

Dicen en la biblia que Dios nos ama aunque seamos malos, pecadores. Hay un versículo en romanos 5:8, que dice que Dios muestra su amor para con todos y que Cristo murió por nosotros.

La vida y el amor

Por Beatriz Ramirez

Le agradezco a Dios por el hermano que me regaló que hoy está cumpliendo un año más de vida. Gracias a él y a su familia tengo la contención, el cuidado y el amor que uno necesita de la familia para seguir adelante en circunstancias difíciles.

Es tan importante para cada persona, que haya amor y humanidad, porque hoy en día se ha perdido mucho la humanidad.

Mi deseo es que haya amor y humanidad hacia los demás.

Por Mercedes

Me gusta el baile

Me gusta estar con mis amigas, bailar

Por tomar mucho vine para acá

Quiero una ayuda del hospital

Yo vivo con mi hermano Bartolo

Tengo 2 sobrinas, pero vivo solo con mi hermano

Y a mí me gusta la Argentina, tengo 15 años acá.

Amor

Por Santiago

Gracias. Gracias por siempre bancarme, gracias a mi señora y mis hijos. Tengo tres hermanos también. Gracias a Dios por estar siempre atrás mío.

Yo creo que si ellos no me sueltan la mano vamos a salir de este problemita, vamos a salir todos juntos.

También agradecer al Hospital, a las enfermeras que siempre están atrás ante cualquier cosita salen, siempre con buena onda.

Por Corina

Yo ya estoy hace tres años acá, no pensé que me iba a enfermar así. Mi nieta me hace alegría y voy a la iglesia. Yo vivo en Romero.

Necesito ambulancia para que me lleve a la casa, necesito ambulancia porque a veces el auto se rompe y no tengo para pagar.

Mi hermano se llama Francisco y el otro Claudio. Mi hermano Francisco tenía tres hijos pero se juntó con 35 años, muchos años. Claudio tiene dos pero ahora están en España.

Mi mamá se llama Fortunata y mi papá José Flores.

Un hermano falleció de diabetes, murió, un pie perdió. La diabetes es fea ¿no Doctorita?

Mamá tenía 80 y papá tenía 86.

Mi papá se enfermó de neumonía.

"Mi nieta es mi vida ella me hace muy feliz"

Por Corina

Hablamos del partido, mañana juega el partido a las cuatro de la tarde y en mi barrio hicieron muchas veces mundial tocando música.

Vinieron del barrio a la plaza Moreno tocando bubuzela, estaban con mucha alegría.

La nuestra dice "abuela, hay que mirar partido porque juega Argentina" y trae pinturitas para pintar. Y la nieta me pintó, me hacía mucho reír. Su papá compró la bandera y remera. Él también estaba vestido. Hace reír.

Ella me encanta, mi nieta, me hace alegría y por eso no quiero retarle aunque a veces se porte mal.

Igual se porta mal pero no la reto, me hace feliz e igual la quiero;

¿Doctorita usted tiene hijos? Mi hermano se juntó a los 35, hoy tiene 60, tiene 3 hijos pero mi cuñada murió joven, lo mismo de tu edad.

Mi hermano también murió de diabetes.

Diabetes afectó y cortaron pie, doctorita, y tenía 55 años.

Quedaron cinco chicos, pero los chicos tienen mamá.

El día domingo hay feria y mi nieta va con su abuelo a la feria a comprar juguetes.



Servicio de Nefrología

Grupo: Martes Turno tarde

Coordinadora y Articuladora Territorial:

Mariela Sánchez

Lic. en Psicología

Equipo Extensionista:

Valentina Palacios

Graduada Lic. en Psicología. UNLP

Victoria Martínez Espada

Graduada Lic. en Psicología. UNLP.

Catalina Strilinsky

Estudiante Lic. en Psicología. UNLP.

Editorial

Escribir" fue la propuesta con la que nos acercamos por primera vez a la sala de Nefrología del Hospital San Martín. Frente a la primera impresión, la invitación a escribir parecía, quizás, difícil de alojar. Y, sin embargo, algo comenzó a suceder. Allí donde no aparecía la escritura, aparecía la conversación. Entre anécdotas, silencios y palabras que iban encontrando su lugar, se fue construyendo un espacio de intercambio.

Aunque no se dio de inmediato, se habilitó implícitamente un encuentro entre quien cuenta su historia y quien se dispone a escribirla. La experiencia del uno a uno fue generando una intimidad particular, un espacio donde las personas podían sentirse en confianza para hablar, recordar, detenerse o simplemente compartir aquello que deseaban dejar escrito.

En ese recorrido, el cuaderno se convirtió en una posibilidad: escribir allí, escribir des-

pués, dictarle a alguien, o simplemente comenzar hablando. Y fue también allí donde apareció una pregunta acerca de nuestro propio lugar: ¿hasta dónde conversamos acerca de lo que le sucede al otro y hasta dónde nuestro lugar consiste en prestar nuestra persona para transcribir aquello que desea escribir? Quizás la respuesta no sea fija, sino que se construya en cada encuentro, en esa escucha que acompaña sin apropiarse de la palabra del otro.

Porque quizás la palabra no siempre encuentra primero el papel. A veces necesita de otro que escuche, que espere, que acompañe.

Estos escritos son parte de ese recorrido. Palabras que pudieron encontrar un lugar: algunas nacidas en el silencio, otras en la conversación, y todas sostenidas por la posibilidad de ser escuchadas.

"La historia de Camacho"

Por Fructuoso Camacho

23/6. Ayer yo fui a trasplante y me dijeron que alguien se haga cargo de mi cuando haga el trasplante y después como no hay nadie que se haga cargo de mi tengo que seguir en diálisis.

Todos mis hijos trabajan y no hay quien me cuide y en 2001 tuve un ACV y nadie me cuidó por eso sigo en diálisis. Ahí termina mi historia.

Yo sufrí desde pequeño, no quiero sufrir más. Cuando era pequeño yo era pobre. Mi mamá y mi papá eran ignorantes, yo aprendí a leer y escribir lo básico ahora ya soy viejo y tengo doce nietos y cuatro hijos y quiero vivir tranquilo sin ningún dolor más, y con el trasplante no hay quien me cuide entonces sigo con diálisis.

La obra social y la psicóloga me hicieron entender todo y yo decidí seguir en diálisis porque mi familia y mis hijos todos trabajan y no hay quien me cuide. Esa es mi historia y mi esposa está enferma tiene alzheimer y yo tengo que cuidarla a ella porque es ignorante quien me va a cuidar a mí, y por eso me pongo triste y quiero llorar porque mi esposa está enferma.

Gracias a dios estoy vivo y seguí yendo a la iglesia a alabar a dios. Punto final.

Mis hijos se olvidaron todos de nosotros y ninguno se acuerda de nosotros y la biblia dice honra madre y padre y como ellos tienen su familia no molesto yo.

Estoy más feliz que en mi país, los días son mejor, no se me hinchan los pies.

Mis hijos nadie se acuerda de mí. Punto final. Listo.

Cerramos con Argentina campeón 2026. Que viva Argentina soy más feliz que en mi país.

Cada hijo se pusieron de acuerdo de vivir un año al otro cada uno y la ambulancia me retira por ser discapacitado me traen y me llevan.

30/6

Ayer salí un poco a pasear con mi esposa, la saqué a pasear y me dejó solo en la calle.

Yo estaba preocupado como tiene alzheimer yo pensé que se había perdido y cuando volví ya estaba en la casa.

21/7

Estoy contento porque después de la operación tengo quien me cuide, mi nietita. Se llama Aylin. Porque a mis hijos no les importa nada, no dicen nada y encontré a mi nieta, por eso estoy un poco feliz, por esa parte.

Después fui a la obra social y hablé con Micaela.

Cuando esté libre va a venir a cuidarte.

Tengo que decirte que mi esposa me hace renegar, tiene alzheimer y hay que manejarlo, se vuelve loca y no hay quien la cuide, yo solo porque mi hija está trabajando, trabaja mi hija.

Tengo cuatro hijos y ninguno se preocupa, no se si habrá alguna cura para el alzheimer, no creo que haya. !Y punto final!.

Por Medina Diego

Me gusta mucho el fútbol veo casi todos los partidos. Voy a la cancha todos los domingos cuando juega de local. Soy socio.

Me gusta como juega River. Ayer cuando hizo el gol Messi empecé a llorar. Me salió así. Estaba con mi sobrino y mi sobrina. Mi hermana no porque trabaja.

Por Carlos Miño

CAPITULO 1

Hola, mi nombre es Carlos Miño. Soy paciente renal, estoy en diálisis crónica desde hace tres años. Siento que es una enfermedad muy solitaria y desgastante, vi pasar la muerte muy cerquita.

Y también, empecé a ver que en este mundo nuevo estoy solo porque nadie sabe lo difícil que es esto martes, jueves y viernes.

Perdí amigos y duele. Nadie sabe lo que se pasa. Me siento solo porque nadie te acompaña en esto.

Les cuento que el tratamiento es muy duro y desgastante. Siento que estoy sólo en esta lucha porque la familia te acompaña hasta un punto. Después, tuve que aprender a ocuparme de mi enfermedad solo. Y no los culpo, porque yo sé muy bien que tengo que poder.

Un día de diálisis

Martes a las 11:40am. Llego al centro de diálisis, saludo a las técnicas en hemodiálisis y pregunto con quién me toca. Hoy me tocó Sonia, una enfermera muy buena, empática, que nos hace esas cuatro horas más fácil, la verdad.

CAPITULO 2

El doctor Maxi fue el que me salvó la vida. El primer día que me puso el catéter me invadió un miedo... y él me habló, y me dijo "tranquilo gaucho". Y sentí que me dio una oportunidad más. Se que gracias a él estoy con vida. Gracias doctor Maxi.

CAPITULO 3

El grupo de enfermeras

Sonia: amable y simpática.

María: muy charlatana.

Yoana: bipolar y buena.

Amalia: simpática y risueña.

Graciela: la número uno.

Sara: muy copada

Paola: jamás me atendió.

Yo siento que estoy solo con las enfermeras porque le cuento lo que me pasa, las chicas saben todo de mí... cuatro horas de confesiones.

Sonia se preocupa mucho por que estemos bien y cumple las cuatro horas de diálisis.

Graciela.

Una señora sería pero con mucha sabiduría. Cuando me dio la primera punción me sentí muy contenido siempre

por ella. Me daba mucha seguridad. Gracias.

CAPITULO 4

María.

María nos hace reír, siempre nos trata de igual a igual, es súper simpática. Nos cuenta sus dramas y escucha los nuestros siempre. Amo estar cuatro horas con ella.

CAPITULO 5

Yoana.

Yoana nos cuida demasiado. Tiene su humor, pasa del amor al odio en un segundo. Pero trabaja muy bien, causa risa. Nos escucha, nos reta, pero me siento bien porque le pone toda la onda.

CAPITULO 6

Amalia.

Veo una joven que sufrió mucho, trabaja demasiado para estar mejor todos los días. La veo muy cansada pero no odiosa, también nos cuida mucho, nos escucha siempre a mí y a Mario. Gracias por tu esfuerzo.

CAPITULO 7

Sonia.

Sonia siempre mirando todo, como siempre quiere lo mejor para los pacientes que somos terribles. Ella nos mira y sabe si mentimos. Gracias por cuidarme.

CAPITULO 8

Paola.

Paola la verdad no tengo mucho para decir porque ella no nos atiende. Viene a las 14 horas y solo saluda, nada más.

CAPITULO 9

Quiero contar lo que me pasa, ya que en casa no tengo quien me escuche. Pasar por diálisis es muy duro, ya que todos los días son iguales. Los parientes no están con nosotros en esas cuatro horas, sólo te preguntan cómo te fue.

Nicolás

Mi hijo mayor jamás vino al nefrólogo. Es más, no tiene idea de los días que tengo diálisis. Pero yo lo quiero igual, él está en su mundo.

Te amo hijo.

Candela

Cande está atenta pero tiene mucho trabajo, por eso no se ocupa de mí. Pero yo amo que esté creciendo en su trabajo porque es muy responsable.

Te amo gorda.

Cande es mi princesa, pero tampoco me acompaña porque trabaja. Mis hijos ya son grandes pero es duro saber que nadie te puede acompañar porque todos tienen que hacer su vida. Eso no quita que yo los ame a mis hijos, pero me gustaría que estén más presentes. Sería lindo que puedan acompañar un poco más.

Nacho

Es el que más ayuda, porque él siempre me dio más trabajo. Nadie me comprende. Yo sé que él está bien pero jamás de que se haga mal, yo lo quiero ver bien. Ahora me

dio un nieto precioso. Gracias.

El vive todo el día conmigo, pero tampoco vino conmigo. A veces pregunta “¿comiste?” O “¿papi puedes venir ahora?”. No sabe qué duro es pasar por diálisis, son días en los que salís mal o bien, pero para ellos no te pasa nada.

Marce

Un amigo que tuve desde el primer día que entré a diálisis, él siempre me contuvo y me ayudó mucho mucho. Se me fue muy rápido, me dolió porque en mi momento muy difícil él estuvo dándome su apoyo. Siempre hacía algo para que yo esté bien. Tuve que llorar solo porque nadie sabe lo que me costó su partida.

CAPITULO 10

Aye.

Aye no está más en el servicio, pero fue importante para mí y para Marce. Siempre nos escuchaba, se reía con nuestras locuras. La verdad, una buena persona. Yo me sentía una persona no paciente. Cuando sos paciente de diálisis, sos discapacitado, pero estás enfermo y nadie lo ve...

Mi familia, Nico, mi hijo mayor, él trabaja en el Hospital Italiano pero nunca fue al centro de hemodiálisis. Siempre me pregunta “¿cuándo tenes que ir?” Le digo “martes, jueves y sábados” aunque él no le da mucha importancia.

CAPITULO 11

Todo lo que pasa día a día.

Primer pelea.

El peso, tratar de no tomar líquido o comer con sal es difícil, porque nadie te comprende por qué no tomas agua, por qué no comes sal... yo tengo que todo el tiempo medir el líquido.

Segunda pelea

Con la toma de medicamentos. Es muy difícil para mí porque es una cantidad enorme.

Después los estudios al día:

Yanina.

Gracias a ella yo y muchos de los pacientes tenemos los estudios al día. Es una persona que se preocupa mucho por todos nosotros, y agradezco que ella nos saque todos los turnos. No tengo palabra de agradecimiento por todas tus peleas día a día para que podamos tener los estudios al día.

Sólo gracias.

Tengo dolor

Ayer me peleé con mi hijo Nacho y Cande. Yo quiero poder llevar con este frío a mi nieto al jardín, y mi hijo se opone. Pero a ellos si tengo que llevarlos siempre, siento que son muy egoístas. Ahora me duele no poder estar con mi nieto.

Cande puso mi papá está enfermo, no puede estar con Benja, pero a ella la tengo que buscar, llevar, hacer lo que me pida. Y no estoy enfermo, me duele su egoísmo.

Los quiero mucho, pero mi nieto también tiene derecho. Benja es todo lo que está bien, me gusta estar con él. Aunque cansa, la paso de diez con mi nieto hermoso.

Por estar enfermo no puedo hacer muchas cosas pero trato de estar presente siempre que puedo. Lo amo con toda mi alma.

Por Oscar

Nunca había pasado por un hospital, y ahora paso esto. Hoy, hace un año mi señora me llevó al hospital San Juan de Dios, donde quede internado.

Los primeros días lloraba, me sentía encerrado. Yo siempre fui activo, de andar de acá para allá. Y ahora no hago nada, lo único que hago es trabajar.

Y de golpe tengo que estar en una cama.

Mi señora me dice “pensá que hay gente que está peor que vos” y si, yo lo pienso. Yo puedo andar, trabajar...

La gente te ayuda un montón. Me dicen que parece que no me pasó nada. Hay gente que se cae, y yo trato de no hacer eso.

Estoy contento de que mi hijo está libre, está haciendo bien las cosas. Quiere hacer cosas en su casa, eso era de su abuela.

Cuando él cayó preso, ella ya había fallecido... porque sino, no sé qué hubiera pasado. Mi mujer dice que Amalia capaz hubiera vendido la casa para sacarlo.

La que siempre estuvo con la madre fue mi señora, que ahora quiere hacer todos los papeles para que esté en regla.

Yo con mi señora estoy separado, cuando me pasó esto, ella me llevó. Está presente y si a ella le pasa algo, yo estaría. Ahora vivimos juntos devuelta, cada uno en su habitación.

“Lo esencial es no faltarse el respeto, porque si se falta el respeto se pierde todo.”

No tuvimos muchas peleas, porque sino... sino se arma una ensalada que no se puede unir.

Yo me fui varias veces de mi casa... “Y si nos vamos del barrio?” Me dijo una vez. “Si.” Le dije. Vendimos la casa y ¿ahora qué hacemos? Nos fuimos a alquilar por lo menos mientras buscamos donde mudarnos.

En esos seis meses, me decía “¿Y con mamá qué hacemos? Mamá no se va a querer ir de ahí, le voy a decir para edificar en su terreno” y bueno, edificamos ahí. Compramos un autito que después por el problema de mi hijo lo tuvimos que vender.

Cuando ella me iba a visitar, me decía “¿qué te pasó? Estás muy delgado”. Yo estaba muy cansado, no comía, no tomaba nada. Pero yo le decía que no me pasaba nada, hasta que me encontró tirado y me llevó al hospital. El 28 de junio, hoy hace un año.

El 29 amanecí en la cama. Y el 30 estaba peor, no me podía mover y me llevó al San Juan de Dios. Y ahí quedé...

Sobre mi experiencia con las dos operaciones, no sé qué me va a pasar. Yo no soy de los que dan un pronóstico sobre lo que va a pasar mañana... yo creo que va a salir todo bien.

Ayer fui a sacar los turnos para las cirugías y había mucha mucha gente.

“Así fue mi infancia”

Por Sandra

Quería hablar de cuando era chica. Fuimos criados por mi abuela. Mi mamá trabajaba todo el día. Somos cuatro hermanas. Estos días de frío me acordaba lo que hacíamos con mi abuela.

Mi abuela hacía el pan para nosotros y para vender. Me pongo a pensar y digo que lindo lo que hacíamos con ella. Teníamos la cocina calentita. Cerrábamos bien todo. Entraba frío por todos lados.

Tomábamos mate con ella. Comíamos torta frita. Por ahí uno piensa que la pasábamos mal y no, estábamos bien.

La abuela nos hacía mazamorra quaker con leche, y cascari-lla, semilla de cacao, se hacía con leche o sola. En esa misma cocina cuando tenía un año tiré el calentador con el pie y se prendió todo fuego. Los vecinos me decían la incendiaria, todos sabían que había sido yo. Teníamos calentador a kerosene y cuando no teníamos ni kerosene ni garrafa porque pasaba seguido, hacíamos una fogata para cocinar. Era divertido, nos daba vergüenza porque los vecinos OH COCINAN CON LEÑA, el barrio no es pobre, no teníamos gas natural, ni ahora tengo, es muy caro. Pero ahora hacemos fogata para alguna carnecita, no nos falta la garrafa.

En el tiempo que teníamos que hacer fogata a mi mamá la echaron del trabajo. Trabajaba en Swift en Berisso. Cuando echaron gente echaron a ella también, como pasa siempre que echan a todos.

Nosotros éramos chicos para salir a trabajar.

En la época que a ella la echan conseguíamos plata y comprábamos pan y papas, papas fritas no nos faltaban. Por ahí algún tío nos ayudaba, a mi abuela, pero entrábamos nosotros también. Como siempre fuimos los pobres de la familia...

Mis papás estaban separados porque mi papá era violento y no nos quería pagar el salario familiar. Él tenía un buen trabajo. Mi mamá tuvo que hacer juicio familiar para que nos ayude en algo. El juez no le permitía venir a vernos hasta que no nos pase lo que correspondía. No nos pasaba nada, ni la ayuda escolar, cobraba todo él y se lo quedaba. Recién lo vimos de vuelta a mi papá cuando le dio por fin a mi mamá para que cobre el salario. él pensaba que hacía bien viniendo una vez por semana y comprando galletita. Pero éramos chicos y queríamos verlo.

A mi papá lo atendíamos en la calle siempre en la puerta con una silla. Hasta que en invierno teníamos un cuartito era tipo un galpón. Guardaban cosas viejas, daba a la calle no entraba a la casa entonces mi mamá nos dejaba atenderlo ahí. Tomábamos mate y comprábamos galletitas, cuando nos dejaba, sabíamos que siempre tenía plata.

Servicio de Nefrología

Grupo: Viernes Turno Mañana

Coordinadora y Articuladora Territorial:

Mariela Sánchez

Lic. en Psicología.

Equipo extensionista:

Victoria Esco

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Martina Camino

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Sol Luchina

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Lourdes Risueño

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Juliana Belén Gutiérrez

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Josefina Garate

Graduada de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Editorial

Esta publicación, esperamos, sea el comienzo de algo gigante creado dentro del espacio de Nefrología.

Como extensionistas asumimos la tarea de transformar la escucha y la escritura en una suerte de herramientas de acompañamiento humano durante la diálisis. Entramos en un espacio en el cual, tres veces por semana y durante cuatro horas, las personas cuentan el tiempo en mililitros. Nos encontramos con una sala silenciosa, pero no vacía: cada sillón es un pequeño territorio esperando a ser escuchado. Se escucha el cansancio, la disciplina invisible, la paciencia obligada; aquella que impone la quietud mientras la vida sigue afuera.

Llevar el taller de escritura a diálisis nos ayudó a comprender que la enfermedad no es solo

un diagnóstico en una historia clínica, sino un nuevo modo de vivir. Un modo que exige constancia y ata a una máquina, pero que no quita la capacidad de conversar, de reírse, de recordar anécdotas.

Al final, lo que más se escucha en Nefrología no es la máquina. Es la espera. Y la resistencia tranquila de quienes esperan, conectados, para poder seguir.

A partir de esto, como extensionistas de los amados viernes a las 9:30, solo nos queda agradecer: a quien nos permitió habitar ese espacio, y a cada uno de los participantes que quiso participar escribiendo y siendo escuchado para que hoy podamos compartir lo que leerán a continuación.

A los lectores: ¡muchas gracias!

"Era una vida radical"

Por Fabián Barbosa

Tenía ganas de escribir lo que no puedo hacer, tantas cosas por hacer por el prójimo y no lo puedo hacer. Tantas cosas por hacer por el otro y no se puede hacer. ¡Qué lástima, que picardía lo que no se puede hacer por el otro!

Es tan lindo recibir...

Es tan lindo recibir lo que sea, una caricia, una escritura, algo que te toque el corazón, el alma, lo que sea... porque uno está vivo.

Siento que no soy un ciego, que puedo hacer algo por la gente, SIENTO.

De chicos, mi papá nos enseñó en la vida a cocinar, como dar a las personas que no tienen y era tan lindo cocinarle una chocolatada; lo hacíamos con tanto amor y cariño... hacer algo por el otro es tan lindo.

Yo no puedo escribir

Hay tanto por hacer por el otro que no lo sentimos, o sea lo sentimos, pero no podemos escribir, estar, sentir.

Tener un plato de comida...no ven la necesidad del otro y es tan necesario. Un platito de comida... aunque sea un vaso de leche.

A mi señora y a mis hijas, sí, les pido, que lo hagan, lo van a hacer. Lo he hablado con mi mujer, le digo que le agradezco mucho la familia que me dió; eso no tiene precio, no tiene número. Me gusta lo que somos, no tiene precio... lo siento así.

A mis hijas... son lo más lindo que tengo en la vida. Una ya me hizo abuelo, la otra ya viene en camino y es algo tan lindo. Pensé en el futuro para ellos, que no tengan que hacer una casa; por ahí equivocadamente... equivocado en lo que yo pensaba. Tener a mi familia, Gladys... pensaba en ella. Que estén con nosotros, tengan su marido, disfruten de su marido, de su hogar.

Nunca pensé estar así, ciego. Nunca pensé que la vida me iba a golpear de esta manera, pero estoy agradecido de la vida. La vida es la vida, la vivo a mi manera: en estar con mi nietito; le digo a mi hija que venga, le acaricio la panza porque no puedo verla, pero puedo sentirla, darle un besito... pero de la manera que puedo. Hubiese sido peor no estar que estar y que sienta que uno la ama, la quiere.

Es más lindo sentir que no sentir. Es más lindo estar que no estar, con sus dificultades. Es lo que me pasa a mí, no sé cómo lo deben sentir mis hijas, Gladys que la amo sin fin y lo digo siempre.

Hace poco se murió mi suegro y no pude ir, le pedí perdón... ¿a qué voy a ir si no puedo caminar?

También me contó que no pudo llorar, no pudo desahogarse; no sé si fue porque no estuve al lado de ella... yo no la llamaba porque no veo; mi hija dijo que la deje llevar el duelo a su manera.

La vida es así para todos. Hay que entenderla a la vida. La vida es maravillosa, es una cosa hermosa la vida, hay que entenderla. Hay que disfrutar, esto es la vida, cada cual a su manera.

Gladys me decía que no se pudo desahogar; todos vamos a pasar por ese momento, es un momento inevitable, todos vamos a pasar por ese momento. ¡Qué va a ser! La vida es la vida. Es una gran compañera, lo que no pudo descargar lo va haciendo de a poco. Es una excelente mujer y excelente madre. ¿Qué reclamarle?

¿Qué reprocharle? Nada. ¿Pero agradecerle? Todo. Me dio dos hijas maravillosas. Hay que valorizar la familia.

Cuando éramos chicos buscábamos leña, hacíamos facturas con mi papá.

Ahora se está sintiendo mucho hambre en el país.

¿Cómo a un extranjero le dan la pensión y a mí no?

Hacíamos mucha comida gratis... locro, guiso, le dimos a más de 300 personas que estaban agradecidas.

A la gente que quería dejar propina le decía que no, porque la idea era ayudar.

A veces uno tiene que entender que no se puede.

¿Querés hacer guiso? ¡Trae arroz, fideos, papa, carne!

Mi viejito querido me enseñó eso. Heredé de papá la diabetes... tenemos la sangre envenenada.

Hay cosas que, sin tener plata, puedes hacer si te organizas.

No es todo plata para uno en la vida, a veces si puedes ayudar a la gente es lindo. Yo me siento tranquilo con mi señora, mis dos hijas, mis vecinos.

Primero hacíamos el desayuno, hacíamos tortas fritas, almuerzo, merienda... uno hasta donde le da el cuero.

¿Qué va a hacer?

Siempre hacíamos ollas grandes, me gusta mucho cocinar... tenemos un país donde la gente no se preocupa por los drogadictos, por los enfermos. ¿Para qué quieren robarse tanto? No encuentro explicación, si todos vamos para el mismo lugar... tenés que mirar un poquito para atrás.

Fuimos hasta Corrientes, fuimos a Perugorria y zonas aledañas, zonas inundadas, que fueron ahí porque si no se ahogaban, con donaciones de Abasto, con un camión lleno de mercadería. Un domingo, terminada la inundación de La Plata en el año 2013, vienen dos chiquitos en la zona de 149 y 52 para que les demos locro en una lata oxidada, y ellos me dijeron: «¿y ahora?, ¿quién nos va a dar de comer?». Eso me partió el alma. A ellos les di una olla, y con mi vecino Oscar y su mujer hablábamos; trabajaron mucho, mis hijas también. Hacíamos tortas fritas de desayuno con mi vecino Oscar, su señora, con José y Tony B. y los 4 de casa. Yo estiraba la masa en una máquina sobadora y Gladys la cortaba y fritaba en un mechero, un disco grande; hacíamos mucha cantidad. Hasta garrafas nos daban.

Fabian Barbosa le agradece a todas las personas que colaboraron para llevar cosas en la inundación de Corrientes (1998) y en la de La Plata (2013).

"La música"

Por Alejandro

A mi me gustaría salir con amigos, estar charlando de nuestra vida, cómo la habrán pasado en estos días... Tomar unos mates juntos.

Y cuando llego a mi casa, me baño, termino de bañarme y me cambio. Y agarro el celular para ver si tengo algún mensaje de los compañeros de música, para ver si ya tenemos fecha para ir a tocar todos juntos.

Y me llamaron, y me dijeron que sí. Que mañana lunes tenes que venir a las 8 de la mañana para ir a tocar.

Me levanté, me cambié, me puse las zapatillas, me lavé los dientes, me lavé la cara, así no estoy dormido.

Cuando terminamos de tocar, volví. Me llamó un amigo y me dijo que vaya para la casa así nos juntamos con unos amigos a tomar unos mates con galletitas y a charlar un poco. Y a jugar a la play. Y mientras charlamos, nos cagamos de risa un rato. Y disfrutamos a la noche jugando a la play con todos los amigos y disfrutando un rato, cagándonos de risa.

Que una persona haga una película de amor. Esa película sería que vayan los dos juntos de la mano y que vayan a una plaza a tomar unos mates con facturas.

Y además, también siento que nos íbamos con unos amigos y amigas a comer algo.

Y a disfrutar la vida entre amigos y amigas.

Disfrutar nuestro momento, nuestro cariño que tenemos entre nosotros, nuestra salud. El cariño que nos tenemos entre los amigos, el respeto entre nosotros, la familia, los hermanos, entre los vecinos. El cariño que nos tienen ellos a nosotros, nosotros a ellos.

La oportunidad que tienen para estar hablando con ellos. Y el respeto y el cariño que le damos a nuestros padres, a nuestros hermanos, padrino, tío, que ellos nos respetan a nosotros.

Y nosotros, después fuimos a comprar un regalo para regalarle a los padres por el día del padre, y a la madre por el día de la madre. Y también le regalamos a nuestros amigos por el día del amigo, nos regalamos entre nosotros.

Lo más importante es que nos queremos mucho, entre nuestros amigos, padres y hermanos, y los abuelos, tíos y primos.

Siempre me gusta estar con mis amigos en la playa pasando un rato en el mar.

Y después nos volvemos a juntarnos en nuestra casa a comer un asado entre amigos y familias.

Y después al otro día nos juntamos y vamos a comer un helado entre los amigos.

Y después me vinieron a buscar para ir a la casa de un tío porque dijo mi primo que nos íbamos a juntar para jugar a la play.

Y después cuando terminamos de jugar a la play dijo mi amigo que mañana vaya a la casa así vemos el partido de Argentina y le aposté a Argentina si perdía le tenía que pagar un gancia o un vino. Y si perdía él me pagaría 2 cajones de cerveza, o si no un fernet. O si no, le paga a todos los amigos una entrada para ir al baile. O ir a jugar un fútbol cinco entre compañeros de trabajo.

"Historia sin fin de acabar"

Por Gloria Beber

Mi deseo es que si hay algún día una cura para mi vida, deseo que llegue el día que lleguen y me digan que no necesito más el catéter.

Que llegue ese día que te digan no dializa más porque el tratamiento es duro.

Tiene sus momentos alegres, otros días regular y otros días tristes. Tiene doubles caras de ver la vida, tenes altos y bajos, pero mi deseo más grande es poder curarme y no depender de una máquina para poder vivir, que tenga decisión propia y no la de una máquina, de poder salir, pasear, de no tener que pensar que tengo que venir a una diálisis.

Este tratamiento te saca muchas cosas, no podes decidir por vos mismo lo que querés hacer, si yo quiero ir de vacaciones no puedo, tomarte una semana y no venir tampoco lo podes hacer, tomar y comer algo tampoco lo podes hacer, porque si yo rompo esas reglas mi vida no tendría solución y tenemos que seguir dependiendo de esta máquina, rodeada de cables y aparatos y ver que en estas cuatros horas tenés risas, conversaciones, tiene su lado positivo y su lado negativo, pero algún día llegará esa cura, solo depende de Dios y la voluntad que uno le ponga. Hay que tomarlo con humor porque no soy la única, somos varios en este grupo con la misma historia, la misma enfermedad. Algunos avanzamos, otros se quedan en el camino, pero algún día llegaremos a que te digan te curaste. ¿Llegaremos algún día al final de ese camino? ¿Nos habremos curado o nos quedaremos en el camino? Llegaremos o nos quedaremos en el camino pero sabiendo que lo intentamos, nunca hay que bajar los brazos. Dios nos da la vida y es el que nos las saca, él dice hasta acá llegaste. Nunca tome la decisión de sacarte la vida porque no irías al cielo, te irías al infierno porque Dios no te manda a que te mates porque es él el que te dice hasta acá llegaste. Que sin Dios no hay solución, hay que tener fe porque la fe mueve montañas y si vos tenes fe en Dios puede hacer ese milagro y salvarte.

Yo confío en Dios, que me va a sanar o si de todas formas me dice hasta acá llegaste iré a sus brazos, nunca me abandonó ni en los peores momentos. ¿Todos tendremos la misma fe? ¿Creerán algunos de que Dios si realmente existe? Porque ¿Cuántas personas reniegan diciendo que Dios lo castiga mandándonos estas diferentes enfermedades? Pero digo yo ¿No será una prueba que Dios nos manda para ver cuánta fe tienen en Dios? Porque yo me hago esa pregunta, no es un castigo sino es una prueba más. ¿Qué camino llegaré a tener? ¿En qué camino quedaré, en haberlo intentado, quedaré en el camino o llegar a esa meta del fin del camino? Porque en nuestra vida tenemos varios caminos, pero a cuál de todos esos llegaré, cuanto más podrá soportar mi cuerpo, serán días, serán meses o pueden pasar años, pero solo me queda

esperar a cuál camino llegaré, porque otra cosa no nos queda, solo esperar y confiar en Dios...

Nuestra vida es como un laberinto, tenés muchas arterias que algunos tienen salida y otros no, pero vivimos siempre en esa encrucijada, es como una encrucijada que no encontramos el camino. Nuestra vida es un laberinto, solo hay que saber cómo transitarlo y poder salir de ese laberinto. Tiene muchos caminos pero hay algunos que no tienen salida, hay que volver nuevamente para atrás y encontrar el camino.

¿Alguna vez saldré de este laberinto? Porque nuestra vida es así, un laberinto, solo hay que tener la fe para poder salir y encontrar el verdadero camino. Tu guía, la luz, y la esperanza solo hay que tenerla en Dios, pedirle a Dios, orar y confiar que va a guiarnos y mostrarnos el verdadero camino porque solo la luz la muestra Dios, el verdadero camino. Salir hacia la luz y no seguir en la oscuridad, perdida en ese camino, solamente nuestra esperanza, nuestra cura, la da Dios, él solamente sabe tu día, tu hora de poder salir de ese lugar, pero solamente nuestra esperanza está en Dios, nunca bajar los brazos hasta que él te diga hasta aquí llegaste. Él, solamente él, nos muestra el camino, pero yo le pregunto hasta qué camino llegaré; ¿quedaré en el medio?; ¿llegaré casi al final o llegaré directamente a la meta de salir de ese laberinto sana y salva? porque si yo sigo de pie, sigo aún viva es porque solamente Dios es el que me tiene en pie, porque aunque no lo crean, yo hace rato tendría que haber muerto, partido de este mundo, pero yo oré a Dios, le pedí con mucha fe que aún no me lleve de este mundo, que me dé más tiempo para poder cuidar a mi hijo porque es el que me necesita, que me dé más tiempo.

Yo ya había partido, yo estuve en terapia intensiva, yo había fallecido, morí por unos minutos, no tenía nada más que hacer, me vi sentada en la cama pero mi cuerpo acostado en esa cama, vi una luz resplandeciente muy hermosa, es difícil describir y redactar lo que yo vi, lo que yo viví en ese momento, vi una hermosa luz, muy hermosa, su vestidura era perfecta, blanca sin arrugas, sin manchas, aunque no lo crean yo vi a Dios, no vi su rostro porque no se puede ver, pero era Dios. Puso mi mano sobre mi cabeza llorando pidiéndole a Dios, yo le había dicho que si era su voluntad de irme en los brazos de él, le había dicho que si era su voluntad que me llevara en ese momento, que me iba en paz en los brazos de él, pero si no es así que me dé más tiempo para cuidar a mi hijo y Dios oró por mí, poniendo una mano en mi cabeza y una en mi pecho y poco a poco fui a ese cuerpo nuevamente y Dios me volvió a la vida, aunque no lo crean fue así, me dió más tiempo. Yo de tan mal que estaba, en un abrir y cerrar de ojos yo ya estaba sentada en esa cama llena de vida y de luz, los médicos no lo podían creer, yo ingresé tan mal y al segundo momento era otra persona, mi cuerpo volvió a la normalidad. Yo entré con parálisis de mi cuerpo, infartada y cuando todos pensaron que ya me había ido volví de nuevo a la vida y aquí sigo, por la misericordia de Dios, él me tiene en pie, me dio esa oportunidad

de poder seguir cuidando de mi hijo y disfrutando de la vida sin tristeza ni dolor, yo solamente confío en Dios porque si yo sigo aún de pie es por la fe, porque Dios me tiene en pie.

Cuando se ora con mucha fe se mueven montañas, por eso sigo de pie y viendo esa luz para salir, guiándonos a ese lugar, mostrándonos el camino verdadero hasta llegar a su fin, solamente Dios nos saca de ese laberinto, de esa oscuridad, la luz solamente está en Dios, solamente hay que orar y pedirle a Dios que nos guíe el transitar todo este camino con fe, con esperanza. Solamente Dios sabe el día, la hora y la fecha en que tendremos que partir de este lugar, solamente sabe él hasta que momento, hora y fecha me dio tiempo.

Yo nunca pierdo la fe ni la esperanza, le sigo orando y le sigo pidiendo a Dios que me ayuda a soportar todo esto que me está pasando y le pido a Dios que me sane porque es duro este tratamiento, ya no se soportan los dolores, las operaciones, cada vez son más dolorosas, pero sigo confiando en él sin bajar los brazos hasta que él me diga hasta aquí llegaste, es tu hora y tu fecha pero siempre confiando en Dios y siempre pidiéndole a Dios mi salida con mucha fe, y Dios sabe solamente él si me curo de todo lo que tengo o que me diga hasta aquí llegaste e irme en sus brazos, pero me iré ese día muy feliz, sin dolor, sin angustia y sin llorar, solamente me iré feliz en sus brazos, iré a un lugar mejor sin dolor y sin llanto, ahí es toda paz y mucha luz, la mejor vida para uno es la vida eterna, estar en los brazos de Dios y no en un infierno, es toda paz, vida y gozo, ahí voy a estar muy pero muy feliz, siempre oraré por todos y siempre pidiendo que mis hijos sean felices hasta vernos todos juntos allá arriba.

"Hola soy Fabio, les cuento mis fines de semana ideales"

Por Fabio Gómez

Les paso a comentar el fin de semana, sábado me levanto temprano no desayuno bien pensando en los chicos y el partido del medio día mirando el celular a ver si contestan todos los citados.

Llego al club a las 10hs de la mañana y preparo la ropa de los nenes, espero que lleguen todos para que se cambien, mientras charlo con ellos.

Llega la hora de jugar y salen felices a la cancha, no importa el resultado, se gana o se pierde se saluda al rival.

Después viene la charla de cómo fue el partido, mientras se cambian saludamos a los padres y a descansar para el domingo, otra vez repetir la misma ceremonia....

Mi estado de ánimo normal, mi familia normal, como no puedo trabajar hago las tareas del hogar, soy muy hogare-

ño, no me gusta salir, de mi casa al club nomas. Vivo con mi señora, mi hijo, mis mascotas. Al club voy tres veces por semana y el fin de semana. Entreno con los chicos de fútbol infantil, tengo dos grupos, me gusta ir al club, fui vicepresidente de ahí y después me quedé como técnico, me gusta ayudar, colaborar, todo para crecimiento de ellos, me gusta estar con ellos porque son chicos muy carenciados, le damos una merienda y eso es lo que se llevan a la panza a la noche, me gusta mucho compartir con ellos. También nos trasladamos a distintas localidades, vamos a Magdalena. Yo no tengo trabajo desde que empecé con la diálisis, a lo del club no lo veo como un trabajo, si no sería que yo tengo que estar todos los días ahí, cumplir un horario, eso es distinto, yo lo veo como para despejarme un poco, un cambio de aire. Despejar la mente de la rutina de casa, por ahí estás nervioso porque no llegas con la plata, y ahí me olvido de eso y estoy con los chicos. Esa es mi vida, nada más. Seguimos la próxima, veo si cambio algo en la semana.

"Historia de Vida"

Anónimo

Me siento bien. Tenía otra enfermedad, me sentía mal. No quería hacer tratamiento, pero me conquistaron las doctoras y lo hice.

Me diagnosticaron diabetes. Ahora estoy con insulina. No quería probar porque me daba miedo, pero desde el miércoles empecé el tratamiento de la insulina y voy a seguir hasta que pueda.

De otras cosas que hablamos con ella, estamos bien.

Me gustaría algún día ver si me ponen en la lista para recibir un riñón, estar mejor... Lo más difícil para mí ahora es trabajar. Espero que me pongan en la lista.

Estoy haciendo todos los estudios que ellos me dicen, me dan los turnos. Digo que algún día pueda salir de esto que tengo.

Ayer hice el estudio de los ojos y también estuve contenta porque los médicos me dijeron que todo salió bien; y otro en ginecología, que también salió bien. Me fui contentísima porque pensaba que me iba a salir todo mal.

Voy a seguir haciendo los tratamientos hasta que los médicos me digan que voy a entrar en la lista.

Con la diabetes voy bien también, pero lo único que tengo es que me da miedo comer porque me da miedo que se me suba el azúcar, por eso como con miedo.

Así que en eso estoy...

Me siento más tranquila ahora y espero que me salga todo bien y algún día poder ir a visitar a mi mamá que está lejos. Tengo muchas cosas en la cabeza no duermo quiero hacer un montón de cosas y no puedo. Por lo menos antes trabajaba tenía a los míos.

Ahora no me quejo tanto de las cosas. Ahora me cambió todo en la vida desde que me cambié a este lado.

"La liberación de la esclavitud"

Por Hermogena Saldivar

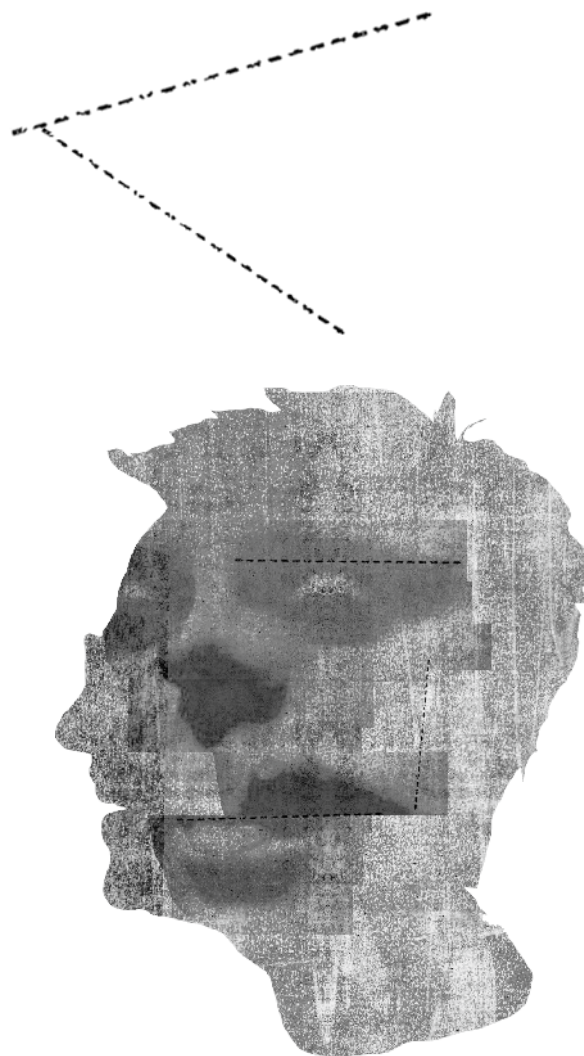
Le dedicamos a todos los Argentinos y Argentinas por la independencia de la República Argentina, y dice así:

Y ante el recuerdo bendito de aquella noche sagrada en que la Patria aherrojada rompió al fin su esclavitud ante la dulce memoria de aquel hora y aquel día.

Yo siento en el alma mía, canta como un laúd, yo siento que brota en flor del huerto de mi ternura que tiembla entre su espesura la estrofa de una canción al sonoro y ardiente murmurar de cada nota, siento algo grande que brota dentro de mi corazón.

Bendita noche de gloria, que así mi espíritu se agita, bendita entre las benditas, noche de la libertad, hora de triunfo en que el pueblo al sol se lleva la conciencia y si no de la independencia rompió la oscuridad.

Ojalá que les enseñen a los niños a aprender esta poesía a la patria.



Hospital San Martín

Servicio de Nefrología

Grupo: Viernes Turno Tarde

Coordinadora y articuladora territorial:

Mariela Sánchez

Lic. en Psicología. UNLP.

Equipo extensionista:

Ana Laura Menduiña

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Guadalupe Cipriano Cruz

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Karen Castillo

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

María Clara Maltas

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Joaquín Coliqueo

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Editorial

Este año, todos tuvimos una hoja en blanco. Un nuevo espacio, y con esto, la invitación a

encontrarse con la/el palabra(s) también tuvo que reinventarse. Nos encontramos durante

varios viernes 13.30 para ir escribiéndola, escritores junto a extensionistas.

En esas tardes compartidas, entendimos mucho del “sin consigna” como por ejemplo que escribir, no siempre requiere papel.

Las puertas tarde o temprano se abrieron, y con la tinta se empaparon relatos, dichos, sentimientos y recuerdos, que escriben y reescriben un pasado, presente y futuro.

Nosotros a veces escribientes, otras escuchas, viajamos junto a ellos dentro de esas historias, acompañando ese proceso de creación que se completa cuando se socializa, cuando se colectiviza, porque cuando escribimos, y compartimos, le mostramos al mundo una parte de lo que somos, dejando nuestra huella inscripta en cada palabra.

Hoy, nosotros, extensionistas, también seguimos escribiendo esa hoja en blanco. Tanto para quienes escribieron como para nosotros, esas palabras hoy siguen haciendo eco.

Les invitamos a leer y a escucharnos. Por fuera de lo que cierra, hay espacios que abren puertas.

"La historia de mi vida"

Por José Taborda

Mi nombre es José Orlando Taborda, soy paciente del Servicio de Nefrología del Hospital General San Martín de La Plata, tengo 61 años y hace tres años que estoy en diálisis. Mis doctores son la doctora Salomé, que ya no está en este hospital, y Yaqueline, Mayte, Cinthia, Javier, Andrea, María Antonieta y Roger. Me siento muy cómodo y bien atendido. La verdad que la enfermedad cambió mi vida el cien por cien. Ya muchas cosas que hacía no las puedo hacer, por ejemplo, a mí me gustan mucho las cosas camperas, los caballos, las jineteadas y ahora, voy, miro, pero no puedo participar en nada. Antes iba al campo a cazar o a pescar y ahora no puedo porque me canso. No puedo caminar mucho, pero bueno, con la diálisis ya vengo bien. Yo soy el paciente más chistoso de la Sala. Le hago chistes a mis compañeros. Tengo compañeros de cuando ingresé y otros compañeros que ya no están con nosotros. Tengo un compa que es Jorge Rivero, que quiero mucho. Jorgito es un paciente no vidente y ahora hay muchos nuevos. Me olvidaba de Ramona. Así que hace tres años que estoy con esta enfermedad. Mi familia me ayuda mucho para que yo esté bien, mi señora, mis hijos. Tengo un hermano, pero él vive en la provincia de Corrientes, así que no nos vemos muy seguido. Hay días que estoy bien y hay otros que no. A veces pienso por qué me agarró esta enfermedad, es muy feo tener un problema en el riñón, te afecta todo tu cuerpo. Hay días que es preferible no estar en la tierra para no molestar a nadie, porque estar así necesitas de todo el mundo. Yo tengo mi familia que me ayudan un montón, pero yo no quiero molestarlos. Hay días que me siento triste, pero no sé por qué. Muchas veces me siento mal. El deporte de la jineteada es mucho riesgo, cuando estás arriba de un potro te corre algo por las venas que no puedo explicar. Para ser jinete te tiene que gustar mucho porque si no, no lo montás. Mi hijo mayor era jinete, pero ya no. Ahora tengo mi nietito que está queriendo, parece que va a ser bueno porque le gusta.

"Nadie está preparado"

Por Luis Barreira

Si a un pajarillo se le abrieran las puertas de su jaula el mundo sería demasiado grande para él. Ya se habría acostumbrado a la reja, a la comida, a los espacios reducidos. ¡Las ilusiones de ser libre siempre pasaban por su cabeza! A la vez muchas preguntas. Como ¿qué haré ahora? ¿Quién soy ahora? O ¿quiénes están ahora? Solo deberé pelear la vida con la herramienta y oportunidades que la vida me ofrezca. No va a ser fácil olvidar todo. Esos días donde ver el sol era un milagro o vivir en paz era sólo para pocos. Donde el calor de un hogar se había convertido en una habitación fría, húmeda y despintada. ¿Cómo olvidar esos días

donde soñaba y disfrutaba del sol brillante y las flores de mi jardín?

Recuerdo sentarme a pensar al costado de una fogata tomando mate solitario hasta que el sol apareciera con su calor

En este lugar me he dado cuenta de detalles que debí ver antes

Pequeños momentos tan importantes que pasaban desapercibidos.

He llegado a la conclusión de que el problema no es la reja. Sino adaptarse a cada circunstancia y aprender de ellas.

Y que no se trata de lo que haré sino de confiar en lo que haré

No es quién soy sino cuánto maduré y crecí en este tiempo

No es quién está o estuvo es entender que no todos están preparados.

Que debemos perdonar.

Que tanto tú como yo tenemos responsabilidades

"Se puede perdonar pero no sé si olvidar"

Por Luis Barreira

Hay heridas que marcan el alma casi imposibles de sanar.

Se puede perdonar pero no sé si olvidar

Cuando la herida es profunda siempre estarás alerta a las cosas que pasan a nuestro alrededor.

Deberíamos aprender a dejar el pasado atrás pero siempre habrá un aroma

una circunstancia

un momento

que te haga recordar el pasado

trayéndote quizá dolor quizá risa

pero en sí está de vuelta ahí.

Solo nos queda seguir sabiendo que fueron, son y serán parte de nuestra vida.

Luis

"Experiencia de la vida de Violeta"

Por Liliana Spina

Era una chica que siempre pensaba que todo era oscuro. Después de un tiempo se hizo adulta y se dio cuenta que a través de una luz podía pensar que su problema de salud podría mejorar con su tratamiento. Luego de esa luz se dio cuenta que las amigas nunca la abandonaron, siempre estuvieron con ella.

Ella pensaba que no se pueden hacer cosas por estar en tratamiento, pero sí se pueden.

Violeta desea el día de mañana ser mamá, no le importa si es de ella o adoptado. Dice que ser mamá es el más lindo de los deseos porque el día de mañana le podrá enseñar a su hijo/a todo el esfuerzo que ella hizo.

No hay vida sin amor.

Por Jorge Sequeira

Hoy, hace un año y cuatro meses que estoy privado de la libertad y hace un año y dos meses que falleció mi amada esposa con la cual compartí 41 años de casados. Me acuerdo que empezamos de cero primero alquilando hasta que se presentó la oportunidad de comprarnos un terreno y empezar a construir nuestra historia llena de sacrificios y trabajos. Tuvi- mos 8 hijos y la verdad que todo se hacía cuesta arriba pero con la ayuda de Dios y nuestro sacrificio pudimos vencer la adversidad, pudimos criar a nuestros hijos. Yo siempre trabajé de chofer en el taxi y el colectivo. Nosotros nos casamos el 16 de agosto de 1979 y recién empezamos a disfrutar de nues- tras vacaciones en el 2006. Pero ahí nos dimos cuenta de todo lo que habíamos avanzado y a partir de ahí nos íbamos todos los años. Teníamos un montón de sueños como envejecer juntos y disfrutar los últimos años. Pero la vida nos tenía preparado otra prueba y la verdad que es la más dura ya que no estaba preparado para estas cosas.

Todavía me cuesta un montón no he aprendido a soltar a pesar que me congreco en la Iglesia del penal hay días que me cuesta un montón. Nosotros nos congregamos con mi esposa cuarenta años. Ya conocía al señor así que me adapté ensegui- da. Por eso me puse a terminar el secundario e hice cursos de peluquería, manicura, computación y si Dios lo permite el año que viene cuando termine el secundario me gustaría seguir Leyes o abogacía, es una forma de estar ocupado.

También lidiando con mi enfermedad que gracias a dios la estoy llevando bien. A veces me pregunto si alguna vez me tenía que pasar por todo esto pero creo que son pasos a los cuales debo afrontar siempre de la mejor manera. No veo la hora de salir y empezar de nuevo dedicándome a mi salud, recuperar vínculos y también me tira mucho el ministerio de las cárceles desde joven me gusta- ba. Así que vemos cómo sigue mi historia.

"Alfredito y su abuelo"

(Una historia de otra persona)

Por Jorge Rivero, un muchacho no vidente

Esta historia es de una familia de Entre Ríos. Me contaron que es una familia de muy buenos vecinos y que no tenían proble- ma con nadie y eran muy adinerados. La familia estaba com- puesta por la mujer, el marido, su padre y su nieto Alfredito de 7 años y siempre fueron divertidos. El abuelo jugaba todo el tiempo con el nieto a la pelota llegó un día que el padre de Alfredito se empezó a quejar le empezó a decir a la mujer "mira vos otra vez el papá jugando con el nietito y ya tiene mucha edad y se puede lastimar, después tenemos que salir corriendo al hospital" y llegó el día a la hora de comer, el mari- do le dice a la mujer "¿Por qué no viene a comer?", "Se está bañando" dice ella y el marido le dice "siempre llega tarde ahora lo tenemos que esperar para comer y cuando viene a comer se agarra el mejor sillón y no lo sacas más y encima cuando se sienta en la mesa espera que le sirvan y tienen que también darle las medicaciones, encima arrastra el pie se queja hace ruido lo vamos a tener que llevar a un asilo que ahí me dijeron que lo atienden de diez" y Alfredito dice "uh me van a llevar a mi abuelo y no voy a poder jugar a la pelota con nadie".

Y ahí pasó el tiempo y llegó la hora de llevarse al abuelo, estaban cargando las cosas para llevarlo "y que no quede nada así no nos piden para que vol- vamos a llevarlo, que no se olvide nada" el marido dice "voy a ver si se olvida algo" y le faltaba la cobija y lo mira a Alfredito y le dice "Alfredito anda a la pieza de tu abuelo de una corrida para que no se olvide nada".

Alfredito lo miro al padre se le cayeron las lágrimas y fue a buscar la cobija, tardo y venía con una mitad de la cobija y le dicen a Alfredito "¿Por qué rompiste la cobija del abuelo? eso no se hace ¿A dónde está la otra cobija?" le dice el papa y el nene le dice "Está en mi pieza la deje para cuando yo te tenga que llevar a vos". Fin.

"El hogar de ancianos de la ciudad de Berisso"

Por Jorge Rivero, un muchacho no vidente

La historia de un abuelito que estaba en un hogar de ancianos de la ciudad de Berisso.

Había un muchacho taxista que fue a buscar un viaje a ese lugar y tocó bocina, le abrieron el portón para que pase entonces entró al hogar. Fue a buscar una enfermera que salía del trabajo y cuando llegó había un abuelito contento que aplaudía y saltaba de alegría, entonces el chofer baja del auto y le pregunta "¿Señor cómo está?" (para no decirle abuelo) movía la cabeza contento y aplaudía. Vino la enfermera y el chofer le dice "¿Ya está?", "Sí" dice la enfermera y arrancó el auto el chofer con la enfermera, mientras el abuelito se quedó mirando y aplaudía. El chofer le dice a la enfermera "que abue- lito contento, se pone contento cuando ve el taxi". El chofer le pregunta cómo se llama y la enfermera le dice "se llama Juan" y cuando iban saliendo el chofer le dice "Debe ser feo estar solo acá, ¿no?" y la enfermera le dice "No, está bien cuidado, riega las plantas, las flores..." y el chofer le dice "¿Pero por qué se pone contento cuando ve el taxi?" ella le dice "Él siempre se pone contento cuando llega el taxi, porque hace diez años, el hijo salió de la casa y tuvo un accidente con el auto y murió, entonces él ve llegar a cualquier taxi y se pone contento por- que piensa que es el hijo, porque la familia le dijo que pronto va a venir con el taxi".

El chofer se quedó triste, pero ella le dice "tenes que estar tranquilo".

"Conversaciones con Ramona"

Por Clara Maltas

Hoy estuve hablando con Ramona.

Tengo que hablar de mis problemas ¿no? Preguntó, entiendo que imaginando que es eso lo que se supone que debe hacer un psicólogo, escuchar tus problemas.

Le dije que podía hablar de lo que quisiera y que si me lo pedía yo lo iba a escribir en el cuaderno que llevaba su nombre.

Yo escribo pero la palabra le pertenece.

Ramona me cuenta que se dializa hace 23 años, tres veces por semana, 4 hs cada vez.

Le pregunto si le gustaría escribir sobre eso y me responde

"escribí lo que vos quieras".

Me rigidicé, porque las dos queríamos lo mismo, que la otra escriba lo que la otra quiera. Y yo creía que algo tenía que escribir.

No fue hasta que solté mi expectativa que la conversación fluyó y que yo pude empezar a escuchar en vez de quedarme esperando que surgiera algo poético.

Los temas se ampliaron desde los problemas que ella suponía debía contarme hacia su

familia, su infancia y su pasión por el canto y el baile.

Terminando le propuse que se lleve el cuaderno para que pueda junto a su hija escribir algo si sentía ganas de hacerlo.

"Ñandejára rape apura"

Por Vicente González

Che remiandu
Che remimbyasy
Che rembipota
Umíva che nte
Ahasa, añandu
ha aikuaa...

Tovéke akóinte
mitã nde reko pe
tane resãi
Terevy'a
Terepukavy
tande saraki
tande retia'e.

Ne rembe resẽ
nde rova juky
ha nde pukavy

Nde rete koni
nde guata paje
chemoakãvai

Kuá'upa aja
ha romongeta
nde mitãkuña.
Con Juana

(TRADUCCION)

"En el Nombre de Dios me levanté"
Por Vicente González

Mis recuerdos,
mis tristezas,
mis deseos,
todo eso es mío.
Lo atravieso, lo siento
y lo sé...

Que siempre
en tu condición de niña,
estés sana,
seas feliz,

sonrías,
estés alegre,
estés animada.

Que de tus labios salga,
de tu rostro salado,
tu sonrisa.
Tu cuerpo ágil,
tu caminar de hechicera,
me vuelve loco.

Cuánto tiempo
y hablo contigo, muchacha.
Con Juana.

Por Vicente González

Omimbi ára pyahu
ára potĩ, ára porã
amoheñói ñande
rekovépe kóse sakã
ha jerovia pyahu.
Ko'ëti, ko'ëju,
Ko'ë, ko'ëmbá
kuarahy
ohenói ára pyahu.
Ñandejára rérape
aikove jevy.
Cheremiandu, che mborayhu,
che rembipota aiko hañua,
añandu ha aikuaa hañua.
Tekove iporãve vy'ápe,
tesãi, pukavy ha vy'apavẽ reheve.
Ne rova he'ẽ asy, ne pukavy,
nde rete ha nde guata
chembopaje ha chemoakãvai.
Ema'ẽ, aha ha romoakãrapu'ãramo,
kuñataĩ.

(TRADUCCION)
Por Vicente González

El brillo de un nuevo
día renueva en nuestras
vidas luz y nueva esperanza.
El alba, el amanecer,
el sol saliendo llama a un
nuevo día.

En el nombre de Dios
me levante.
Mi sentimiento, mi pasión, mi
deseo de vivir, sentir y conocer.
La vida es mejor con alegría,
salud, sonrisas y felicidad.
Tu dulce rostro, tu sonrisa
tu cuerpo y tu andar me
embrujan y me vuelven loco.
Mirá si voy y te conquisto
Señorita

Unidad 33

PENITENCIARIA

Los Hornos, La Plata
Patronato de Liberados Bonaerense

Coordinadora/Articuladora territorial:

Ana Paola Del Giorgio. Lic. en Psicología

Equipo extensionista:

María Sol Galetta del Pino

Graduada del Profesorado en Psicología y Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Antonella Rodoni González

Estudiante de la Licenciatura y Profesorado en Psicología, UNLP.

Romina Decet Fracassi

Graduada de la Licenciatura y Profesorado en Psicología, UNLP.

Historias de vida

Editorial

“Escribir me enseñó que mi historia importa, que merece ser escuchada y también es una forma de sanar”. Esta frase, escrita por una de las participantes, nos llevó a pensar en lo que fue el recorrido del Palabras en la Unidad 33. Desde los primeros encuentros, la escritura apareció ligada a algo más que la producción de un texto: apareció como una posibilidad de volver sobre la propia historia, ponerla en palabras y compartirla con otras.

No fue casual que ellas mismas eligieran “Historias de vida” como nombre del taller. En los escritos aparecieron sus hijos, sus familias, los estudios, el Centro de Estudiantes como lugar de encuentro, los vínculos, las pérdidas, los proyectos, los errores, los aprendizajes y distintos momentos de sus vidas.

En este sentido, nos preguntamos por el tiempo en contexto de encierro. El encierro no es sólo congelar el tiempo o reducirse a la existencia en esas paredes, sino posibilidad de corte. Un tiempo en el que pueden aparecer otros espacios para hacer algo con aquello que se está viviendo. El estudio, el Centro de Estudian

tes, los talleres y, también, el Palabras fueron apareciendo como lugares donde algo podía ponerse en movimiento.

El taller irrumpía, así, en una rutina ya establecida y habilitaba otro momento: un momento para escribir, pero también para escucharse y escuchar a otras. Muchas veces, después de escribir, compartían lo producido. Lo que comenzaba como una experiencia individual encontraba, entonces, a otras y algo de esas historias comenzaba a circular.

Quizás ahí encontramos una de las particularidades de este recorrido: un relato de lo vivido a través de la escritura. Tomar un recuerdo, un anhelo, una herida, un logro o un proyecto y darle un lugar en una hoja. Este capítulo de la revista reúne parte de ese recorrido. No como una suma de escritos aislados sino como el registro de un encuentro entre historias singulares que, durante esos momentos compartidos, encontraron un espacio para ser contadas y escuchadas. ¡Les invitamos a leerlas!

"Amores de madres"

Por Graciela Fiszman

Han pasado 5 años y 2 meses desde que me dejaste y yo no puedo dejar de pensarte, mi cabeza no deja de pensar que te fuiste sin avisarme, es un dolor tan grande que llevo en mi alma y creo que nunca superaré tu huida. Pero te entiendo, se habían ido de tu lado tu compañero de más de 50 años y luego yo, tu compañera incondicional. No pudiste llevar la pérdida de ambos y por eso decidiste partir. Sé que pensándote no te dejo descansar, pero sé que al salir de este lugar lo voy a hacer, aguántame un poquito más solo eso te pido. Fue tan rápido todo y desconcertante a la vez. Sé que estás con el amor de tu vida, "papá", y siempre fueron felices y lo siguen siendo donde quieran que estén.

Les cuento a vos y a papá una noticia que sé que se van a súper alegrar sabiendo como amaban incondicionalmente a su nieto mayor, Matu. Se casan con Flor, son muy felices y lo más maravilloso es que su adorado nieto va a ser "papá", el mejor "papá" del mundo como lo fue "papá" conmigo. Ahora voy a sentir el orgullo que vos siempre me dijiste cuando "Matu" llegó a nuestra vida; voy a ser abuela de un hermoso nieto varón como siempre lo desee. Se va a llamar "Faustino", así que para septiembre van a ser "bisabuelos" de su nieto preferido, el que los amó y los sigue amando con su vida entera. Abrácenlo con fuerza ese día, tal vez yo no pueda estar, pero sé que "mi principito" llegó para abrirme los candados y salir para verlo disfrutar de una experiencia única y maravillosa.

Señor te doy gracias por todo lo que me das día a día y esta última noticia superó todo.

"Almohada de sueños"

Por Graciela Fiszman

Mi alma es la almohada de mis sueños. En ella me desperezo y viajo en su mundo mágico y bello; ella es la guía en mis sueños, ella es sustento en mi vida, ella fue quien encontró a tu alma y nos unió a los dos y desde ese instante las dos almas comparten la misma almohada de los sueños. Juntos gozamos su mundo mágico y bello.

"Alguna vez"

Por Graciela Fiszman

Alguna vez de niña soñé vivir con muchos sueños, y sí que soñé muchos.

Alguna vez de joven soñé que habría de enamorarme, y me enamoré.

Alguna vez soñé tener con quién me enamoré, hijos, casa, muchas flores, jardines iluminados, y lo logré.

Alguna vez ya con hijos jóvenes soñé con disfrutar nietos, y así fue.

Alguna vez, la última vez, soñé, que en un bello sueño de esta vida me iré muy feliz por haber amado incondicionalmente: a la vida, a mis hijos, a mis nietos y a mi único compañero, amante, amigo y esposo.

"Mi historia"

Por Candela Castillo

Mi historia no ha sido fácil. Hoy me encuentro privada de mi libertad junto a mi mamá, y eso me enseñó a ver la vida de otra manera; no es la primera vez que la vida nos junta acá, pero ojalá sí, la última. Pero a pesar de todo sigo adelante, con miedos, dudas y de todo lo que me tocó vivir. Cada día elijo no rendirme, aprender de cada experiencia acá adentro y que nunca más vuelva a vivir esto y solo me quede con lo bueno y mejor para mí vida y de las personas que amo y me acompañan en este proceso.

Mi historia 2

Por Candela Castillo

Continuamos un poco contando mi historia. Al llegar a este lugar cambió todo: mi persona, mi mente y demás. Busqué focalizar mi cabeza en buscar formas buenas de vivir acá y siempre pensar en todo lo positivo ya que acá dentro nada es fácil. Pero estoy segura de que tampoco fue tiempo perdido, sino aprendido, buscando siempre mi paz mental en tanto caos, pero firme y seguro que todo fue pasajero y, lo más importante, que ya llega a su fin.

Un amor

Por Candela Castillo

Hoy les voy hablar del amor especialmente, el de mis hermanos. ¿cómo explicarlo?

Somos 4 pero en realidad, para mí, somos uno y un solo corazón que late por los 4.

Mi amor hacia ellos es tan grande, lindo e inmenso y solo pensar que alguno de ellos sufra, me duele hasta pensarlo.

Seguramente no voy a poder cuidarlos siempre pero lo intento todos los días

y como seres humanos tienen sus errores

a lo cual yo no puedo solucionar ni siquiera controlar sus acciones.

Son sus acciones no las mías

pero mientras pueda ellos siempre van a tener

a una hermana donde correr cuando les duela el corazón y ahí voy a estar yo esperándolos.

Siempre para todo y con todo mi amor hacia ellos.

"Candela"

Por Candela Castillo

No quiero pensar que en unos meses voy a estar en mi casa, supongo que eso me va a pesar más. Lo que sí sé es que elijo vivir el día a día, el hoy. No me quiero quedar en el pasado, yo ya no pertenezco ahí. Lo que sí sé es que quiero cambiar mi vida, lo trato de hacer todos los días de mi encierro. Necesito volver a mi casa, me espera mi abuela, mis hermanos y la gente que necesito.

"Buscando un futuro"

Por Ale

Creer: cuando uno se pregunta qué es crecer por lo general se nos viene la idea de nacimiento, la infancia, la adolescencia. Pero ¿qué tiene de trasfondo crecer? Crecer no es fácil, conlleva responsabilidades, carácter, consciencia; para mí crecer es sincerarse con uno mismo, preguntarse y repreguntarse constantemente quién es uno, para dónde va y a dónde quiere llegar. Crecer es entender que no todo llega en tiempo y forma; crecer es superar obstáculos, buscar salidas y caminos que antes no fueron ni pensados. Creo que doler, duele. Tiene recuerdos, personas, situaciones, momentos y lugares que quedan atrás, pero tiene su fruto, se obtienen ganancias quizás impensadas. Crecer es parte de lo natural, de lo inimaginable. Pero también es ganas, es creer y confiar.

"En el lugar impensado"

Por Ale

Viví mi vida soñando, volando,
llena de ilusiones.
Crecí creyendo, queriendo,
llena de ganas, pero maté las fuerzas.
Crecí queriendo, pero no pudiendo,
pensando, pero no actuaba.
Opté por matar los sentimientos
por evitar los sueños.
Caí en un agujero. De esos sin fondo,
de esos que no se puede salir,
de los que pensamos que son el fin.
Dicen que la cárcel es el fondo,
la pared, el final.
Para mí fue el principio,
la verdad, el despertar.
La opción de elegir después de
mucho me la dieron acá.
Hoy elijo la verdad, las ganas,
la realidad,
volver a abrir mis ojos, volver
a soñar.

"Camino a la realidad"

Por Ale

Viviendo en un sueño,
esperando una realidad.
Viviendo una realidad,
soñando un futuro.
Creyendo en mí por primera vez,
dependiendo de un otro,
con fe y esperanza inagotable,
con un peso que recae diariamente en la espalda.
Difícil despertar, siempre esperando.
Cantando, por momentos descartando,
otros esperando.
Difíciles situaciones vivimos a diario,
el estrés mental se acrecienta.
Las fuerzas se agotan
pero la cara de mi ángel me espera.
Mis fuerzas, mis ganas, mi sostén a la distancia, mi verdadera realidad.

"Historia de vida de Ángela en contexto de encierro"

Por Ángela Pedrozo

Yo acá en este cuadernillo puedo plasmar todo lo que pienso y siento, lo que transito y transité en el contexto de encierro que fue una experiencia mala y buena a la vez porque hoy en día no soy la misma persona de hace años cuando ingresé. Fui transformándome como persona cada día para bien, ser buena persona, cambiar en muchos aspectos de mi vida para bien, tuve tiempo para pensar y reflexionar lo que realmente quiero para mi vida; también me ayudó a enfocarme en mí y en mi familia que son mis seis hermosos hijos, mi madre y mi padre, que también a pesar del dolor me dan la fuerza para seguir adelante y no bajar los brazos. A veces uno tiene que pasar por lo peor para darse cuenta de las cosas y acá tengo tiempo de estudiar ya que soy universitaria y me enfoco en la carrera de derecho. También así hago tiempo para trabajar haciendo oficios y demás, todo lo que sume para mí para mi bien ya que me estoy formando para ser alguien en la vida, por mí y mi familia, demostrarles que la Ángela de hace cuatro años atrás hizo un cambio rotundo para bien, ahora con más ganas por el saber que en enero gozaría el beneficio de transitorias. Acá como siempre digo una aprende de sus errores, y cambia para bien o para mal y yo opté por transformar mi vida por completo para bien, y bueno ya esto se va a ir terminando de a poco, falta poco, pero con perseverancia todo fluye más rápido. Ya no veo la hora de poder salir con esa transitoria y poder abrazar a mis hijos y padres que me extrañan al igual que yo y que me vean que verdaderamente cambié para bien.

"Mi historia"

Por Débora Porcel

Mi vida fue marcada por grandes desafíos, muchas emociones encontradas en el camino, y algo importante: está "marcada" por aprendizajes y mucho amor.

Soy madre de 4 hermosos niños que por cuestiones de la vida lamentablemente no puedo estar con ellos por mi situación, mi privación de la libertad en contexto de encierro. Aún así, tenemos un vínculo fuerte y estable a través de la comunicación (celular) y vivo mi día a día con Melody, mi bebé, 8 meses de puro amor, mis hijos son mi motor para seguir adelante y a pesar de las circunstancias aprendí a resistir, a crecer y lo más importante, a volver a encontrarme.

Por eso quiero contar mi historia de lo que soy hoy de mi desempeño en actividades

educativas, mis proyectos académicos, mi rol de crear la vicepresidencia del centro universitario del contexto en el que vivo, donde puedo ayudar a mis compañeras privadas de la libertad como me ayudaron a mí.

Esta soy yo, una mujer que sigue de pie, y que sigue construyendo y valorando a las

personas que me acompañan.

Escribir me enseñó que mi historia importa, porque merece ser escuchada y también es una forma de sanar.

"Mi historia detrás de los muros"

Por Débora Porcel

Hoy sigo escribiendo con la convicción de que el pasado no tiene por qué definir el futuro. Cada día elijo aprender, reparar, crecer y construir un camino diferente para mí y para mis hijos.

Si estás palabras llegan a alguien que atraviesa momentos difíciles, deseo que le recuerden que siempre existe la posibilidad de cambiar, de levantarse y volver a creer en uno mismo.

Esta no es la historia de un final, sino, la de un nuevo comienzo.

Porque aún detrás de los muros, la esperanza, el conocimiento y el amor por nuestros hijos puedo abrir puertas que nunca nadie imaginó.

Felicidad

Por Graciela Siciliano

Hola, hoy es uno de esos tantos días en los que estoy feliz, ya que aprobé mi primera materia en la carrera de periodismo, y también me trae el recuerdo de mi felicidad cuando aprobé mi primera materia en la carrera de derecho, quizás cualquier persona diga que no es para tanto, y sí, porque

me enorgullezco de mí misma, que a mis 66 años yo logré esto, esto que no solo me enorgullece a mí sino también a mi hijo, mis nietos y a toda mi familia. Que hermoso si mamá y papá estuvieran con vida, sé que se sentirían tan pero tan orgullosos de mí, me duele tanto que ya no estén, como los necesito, como necesito un abrazo de ellos.

Igual les puedo contar algo, a pesar de todo lo que me pasó en mi vida igual soy feliz, feliz por montones de cosas que suceden en mi vida.

Entre muros y pensamientos

Por Graciela Siciliano

Llevo 18 años y medio privada de mi libertad. A veces me cuesta creer que el tiempo pase así, tan lento por dentro y tan rápido allá afuera. Aquí los días se miden por el ruido de las rejas, por las horas que pasan sin ver el sol de la forma que uno quiere, por el silencio que a veces pesa más que cualquier grito.

Lo más duro no son las normas estrictas, aunque también cansan. Lo peor es lo que se siente en el pecho, extrañas. Extrañar la voz de mi familia, ver crecer a mis nietos, no poder abrazarlos, compartir una comida tranquila en casa, caminar por la calle sin que nadie me diga por dónde ir ni cuándo parar. Cada visita es un rayo de luz, pero también deja un vacío grande cuando se van. Pero no todo ha sido solo espera y dolor. Con el tiempo entendí que tenía que aprovechar estas horas que no se detienen, para no quedarme estancada. Por eso me puse a estudiar: terminé mi secundario completo siendo abanderada de la bandera argentina por mejor promedio, y no, no me quedé ahí. Seguí y estoy cursando las carreras de periodismo y derecho y soy la secretaria del Centro Universitario. También hice muchos cursos y talleres de todo lo que me sirve para crecer.

El estudio me cambió la cabeza: me dio orden, me abrió la mente, me ayudó a entender mejor el mundo y a mí misma. Me quitó el tiempo de pensar en cosas negativas y me dio un motivo para seguir adelante.

Aquí aprendí que la libertad más importante no siempre es la que está afuera, sino la que uno construya adentro, con conocimiento y con ganas de mejorar.

Sigo extrañando lo de siempre, sigo esperando el día de salir, pero hoy sé que no perdí estos años: los transformé en aprendizaje, en crecimiento y en nuevas oportunidades para cuando vuelva a estar entre los míos.

Oscuridad

Por Karina Torres

Estar anestesiada no influye que no tenga sentimientos, me costó mucho llanto, dolor, angustia, tristeza y frustración por haber dejado a mis hijos y mis nietos; más me dolía que yo le había fallado, pero lo que pienso es que, si no estuviese detenida, estaría muerta porque estaba atrapada en las drogas, vivía en la oscuridad en una habitación prácticamente sin vida no salía para nada.

Atrapada y sin vida

Por Karina Torres

Estar privada de mi libertad, los primeros meses me trajo mucho resentimiento, lloré con mucha angustia, tristeza y la frustración de haber dejado a mis hijos y nietos. Me dolía mucho el alma al pensar que les fallé y les hacía falta.

Este proceso de oscuridad y resiliencia me hizo pensar; reflexionar sobre el rumbo

de mi vida, pensaba que hubiese pasado si no estuviese acá encerrada, atrapada.

Me di cuenta que fuera de este contexto estaba atrapada igual, atrapada en las drogas. Vivía en la oscuridad de una habitación, sola sin poder salir; pensé que quizás si no estuviera muerta por la vida que estaba llevando.

Hoy llevo dos años detenida, pero con otra perspectiva. Aprendí a quererme, valorarme, tomar decisiones propias, dejé las drogas.

Aprendí. Pude aprender a poner límites a mis hijos, a ocupar mi rol de madre con responsabilidad.

Aprendí a cuidarme, defenderme. Pasé de ser una persona sin autoridad y subestimar a saber cuánto valgo. Hoy puedo decir que salgo renacida.

Tomé mi pena legal como impulso, una segunda oportunidad de tener la vida que merezco.

El Sol

Por Graciela Siciliano

Que bueno hoy cambiamos el lugar del taller, estamos en el patio, al aire libre, el día está hermoso aunque es invierno, el sol brilla sobre nosotras. ¿Qué loco no? Estamos en la cárcel pero este patio me da esa sensación de libertad, me siento como en el patio de casa en una reunión con mis amigas, charlando, riéndonos, contando anécdotas, tomando sol. El sol, amo el sol, el sol que brilla, el sol que nos da calor, el sol que es luz.

Me gusta este taller porque me siento libre, porque escribo lo que quiero y no lo que me dicen. También me gustan estos momentos que podemos compartir con mis compañeras lo que sentimos, no importa que no somos del mismo pabellón, y justamente eso es lo lindo de estos encuentros.

"Un Sueño Perdido"

Por Myriam Noemí Trejo

Hoy miércoles 1 de julio 2026, mi primera vez en una unidad carcelaria, primero con un poco de impotencia de estar aquí. Y con el tiempo pensando que estoy cumplien-

do una condena de la cual siempre tuve conocimiento que me podría suceder, por la vida que elegí. Asimismo, me involucré en esta vida oscura por lo sucedido en mi adolescencia, es una historia que contar... ya que me crié en una familia muy trabajadora, emprendedora. Y con mucho amor y al mismo tiempo con la violencia que vi cuando verbalmente y con golpes le realizaban a mi mamá de corazón y aún así ella tenía tanto amor para dar que me quedé con eso. Ya en mi adolescencia soñaba con tener mi familia, mi primer amor, casarme para toda la vida, ese sueño que tanto tenía me lo mató aquel hombre en quien confié y elegí para formar una familia. Viviendo en Tucumán y con tanta pobreza tenía esas ganas de llegar a Buenos Aires y trabajar y poder ayudar a mi madre a salir adelante. Este hombre a quien elegí para ser mi compañero de vida, en quien me enamoré, me propuso venir a Buenos Aires a trabajar y yo me moría de ganas de conocer Buenos Aires. Le pedí permiso a mi mamá que me contestó un "no" rotundo. Le insistí tanto que me firmó para que pueda viajar, ya que era menor de edad. Esa adolescente tan ilusionada con salir a la vida a conocer otra gente y prosperar. "Ese hombre mató mi sueño".

Me acuerdo que veníamos en tren y llegamos a retiro, ni bien bajamos empezó la tortura, continuará...

"Una vida de mentiras"

Por Myriam Noemí Trejo

Al ver mis sueños perdidos, me quedé en esta vida oscura creyendo que mi vida soñada se había perdido. Pude escapar del torturador que me tenía sometida, pero quedé en esta oscuridad que solo pensé que podía vivir de esta vida, por sentirme sucia en lo que me habían metido y obligaban a hacer.

Y tengo 4 años vividos en este contexto. Analicé mi vida destruida y una vida de mentiras porque a mi familia les mentía.

"Mi historia de vida"

Por Belén

Hoy en día me siento con un cambio de vida; dejar todo atrás, toda aquella tormenta que en algún momento me tenía muy bajoneada, además estaba triste, un poco confundida. Llegar a la unidad me hizo abrir los ojos, ver la realidad del día a día.

Hoy en día puedo decir que tengo una nueva vida con mucho aprendizaje, hoy en día dejé de lado mis adicciones, mi vida cambió completamente, salgo a cursar, aprendí a sentar cabeza por mis hijos y tengo un varoncito que viene en camino.

En la unidad voy a la psiquiatra, a la psicóloga, cada quince días o menos. También

participo en un curso de CP, que significa un curso problemático de adicciones, para tener un nuevo cambio y salir de acá con un nuevo comienzo.

Aprendiendo

Por Belén

Hoy me levanté media bajoneada, por darlo todo para estar del otro lado, con mi familia y mis seres queridos.

Volver a empezar y estar en casa con mi marido y que sea todo un embarazo diferente y poder recuperar a mis hijas y estar bien como lo veníamos haciendo.

Empezar una nueva vida, lejos de todas esas personas que me hicieron sentir que no servía como mujer y como madre. Como todo un poco, hoy en día sigo con mis medicaciones, voy a la psicóloga y me presento a la psiquiatra. Me siento mucho mejor de haber cambiado mi vida completamente. Aprendí a sanarme a mí misma, a perdonar aquellas personas que en algún momento me hicieron sentir mal o discriminación.

Acá aprendí de todo un poco, de lo que no aprendí afuera.



Centro socioeducativo de la
Privación de la Libertad ambulatoria

Aráoz Alfaro

Abasto, La Plata

Coordinadora y Articuladora Territorial:
Nerina Zarranz. Prof. y Lic. en Psicología

Equipo Extensionista:

Valentina Ricci

Graduada del Profesorado en Psicología y estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Justina López

Graduada de la Licenciatura en Psicología y el Profesorado en Psicología, UNLP.

López Villagra Milagros

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Dulce Milagros Madou

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Emma Izeta

Estudiante de la Licenciatura en Psicología y el Profesorado en Psicología, UNLP.

Lisena Luis Achaga

Graduada del Profesorado en Psicología y estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

¿Cómo recortar la experiencia del Palabras?

Editorial

La palabra experiencia, hacer pasar por la experiencia del sin consigna y sus efectos en adolescentes privados de su libertad. Ante el :“ustedes pueden escribir lo que quieran” se escuchó resonar el silencio de la incomodidad que generó el vacío de no-saber. “Somos libres, chicos. Podemos escribir lo que queramos”, dijeron por ahí.

Es así que algunos de ellos rápidamente tomaron lapicera y papel y comenzaron a escribir sus historias, otros miraban la hoja en blanco en un no-saber qué decir. Todos de algún modo hicieron uso de su palabra, algunos escribieron, otros se acomodaron en su silla y como en una sesión hablaron con el consentimiento de que otro escriba, otros dibujaron..

Entonces...¿Qué se dice cuando no hay consigna? La palabra no es un instrumento dócil. La palabra nos precede, nos habita antes de que decidamos nada, y a la vez —paradoja que sostenemos— insiste y no cesa de inscribirse. Porque el deseo no pide permiso para existir, necesita, muchas veces, un lugar donde poder decirse. Ahí, en ese vacío, se abre el lugar mismo del sujeto.

Sostener un espacio — hecho de papel y tiempo compartido— donde el deseo de estos jóvenes pudiera tener un lugar incluso ahí donde todo parece estar organizado para que nada cambie, para que los días se repitan idénticos, para que la institución hable en su nombre haciendo desaparecer su singularidad bajo la primacía de un significante que los unifor-

ma. Eso fue lo que empezó a asomar, encuentro tras encuentro: una monotonía nombrada, una clausura puesta en palabras. Cuando algo del malestar encuentra una letra que lo aloje, deja de ser pura repetición muda, y empieza a ser, aunque sea un poco, algo del orden de un decir. Un decir que alguien más puede leer, apuntando a la materialidad de una escritura.

No sabemos con certeza qué es lo que se produce en cada uno cuando escribe. Tal vez un alivio, quizás un testimonio que reclama ser escuchado, un esfuerzo de poesía que permite hacer de la propia vida una epopeya al narrarla.

Lo que sí sabemos es que cada texto que llega hasta esta revista es una prueba de que ni el encierro más estricto logra encerrar del todo la posibilidad de decir, que ningún dispositivo institucional agota lo que un sujeto puede inventar con su propia lengua.

Por eso esta revista no pretende traducir estos escritos a un lenguaje que las vuelva más digeribles. Pretende, simplemente, darles un lugar. Esperando ser leídos, esperando que su palabra circule más allá de los muros. Esperando, quizás, la confirmación de que escribir fue —y sigue siendo— una forma de estar vivos, de desear, de apostar por el bien-decir. Concluido este tramo del taller nos hicieron llegar su palabra...nos estaban esperando.

Palabras que abren puertas

Por Thomas I.

Hola me llamo Thomas I. estoy hace 3 años acá preso. Pasé muchas cosas días tristes como buenos, tuve una vida muy dura que pasé por muchas cosas desde muy chico que no se lo deseo a nadie, afuera de estos muros hay una vida mejor hay buenos caminos que tomar para hacer las cosas mejor. Y no tener hacer sufrir a mamá que es lo única que va a sufrir mientras estoy acá dentro mucho tiempo alejado de tu familia es lo más triste

Quisiera que la vida me de otra oportunidad así puedo disfrutar a mi hija que la dejé solita desde muy bebé y ella me necesita

Hay días que quiero tirar la toalla pero me pongo a pensar que tengo una familia que espera todos los días mi regreso así estoy con ellos yo quisiera haber tomado otro camino y decisiones mejores para no terminar acá adentro. Esto me sirvió para pensar diferente y terminar mis estudios y salir de acá para tener una vida tranquila.

Por Santiago B.

Hola soy Santiago B., soy de San Nicolás, tengo 19 años, estoy privado de mi libertad hace 1 año y 8 meses, en estos tiempos perdido de mi vida aprovecho aprender en los talleres como herrería, carpintería, panadería y textil, también éste es mi último año de la escuela, y pensando una carrera para mi vida como filosofía o profesorado de historia.

Esperando mi libertad para mejorar mi vida y corregir mis errores para no volver a malos momentos, quiero aprovechar más de mi familia. Hace 1 año y 2 meses vino una persona muy especial para mi vida que me cambió mi vida totalmente que es mi hija Emily Bugner. Siempre pensando un futuro mejor para mi hija y para mí. Y aprovechar este tiempo perdido al máximo.

Hoy fecha muy especial para mi y mi pareja, hoy 26/06/2021 cumplimos 5 años juntos, es una persona muy especial que me ayudó en muchas cosas y me aconsejó y me acompañó en muchas cosas por eso quiero mejorar mi vida para devolverle todo ese amor que me brindó siempre.

Por Dylan Z.

Hola me llamo Dylan tengo 18 años
Estoy privado de mi libertad
Hace 1 año soy barbero

Por Ramiro Joaquín P.

Soy Ramiro P. tengo 19 años soy de Adrogué
Estoy privado de mi libertad hace 2 años desde el día que
estoy privado de mi libertad mi vida cambió totalmente

Por El cochín de Pacheco

Bueno mi nombre es
Ramiro yo vivo en Pacheco
Y nada hoy día viernes 26
Me desperté y me levanté y me
higienicé y fui a recreación y me tomé una chocolatada con
galletitas
y en el trayecto este agarré el control
y para arrancar el día me puse a escuchar
música y después me llamaron para el
taller y nada vine y ahora estoy acá
escribiendo tranqui para colaborar
y ese fue mi día de hoy

Por Alexander Joel G.

Sobre mi vida, soy Joel tengo 19 años
Bueno mi infancia fue basada en varios momentos. Desde
chico jugué a la pelota viví en la pensión de Independiente a
los 15 años tuve mi barbería propia.

El día de hoy sigo con mi barbería me la maneja mi papá
tengo primo y un amigo trabajando para mí, hasta los 10
años jugué a la pelota me iba muy bien elegí el camino de
barbería

estudí en el 2021 me recibí profesionalmente, y mi idea y
mi objetivo es tener más empleados laburando para mí
pero mucha gente y tener una barbería y tener emprendi-
mientos míos ese es mi objetivo hoy en día y estudiar psico-
logía, hoy en día senté cabeza y pude abrirme más en mí.
Estoy detenido hace 2 años y 6 meses y me falta una banda
de años.

Somos R8
Veo la calle en el 2031

Por Benjamín

Hola soy Benjamín soy papá de un bebé de 1 año y nada me
enseñó un montón de cosas eso y pienso en salir de acá y
renovar mi vida y cambiarla al día al día.

Por Osvaldo

Soy Osvaldo tengo 19 y soy de Montegrande
24 del 7

Los días todo bien, disfrutando el día, nos levantamos, lim-
piamos un poco, escuchamos un poco de música, yo cuan-
do estaba en mi casa limpiaba mi pieza siempre. Hay 6 pie-
zas, 2 desocupadas, yo por mi me llevo bien con todos, pero
no se llevan todos bien.

Mi hermana 3 varones, otra tiene 7 y la otra 7. No tengo
novia ni acá, ni en la calle, me rompieron el corazón, me fui
enojado, una bronca.... Se enteró de lo que hacía y bueno.
No sé si nunca, pero tenes que encontrar la persona indica-
da.

Yo tenía amigos jugábamos a la play, comíamos ... pero ella

no quería y bueno.
Ahora no tengo más amigos, corté todo. Nadie vino, nadie preguntó por mí.
Yo lo voy a hacer por mi familia
Ya me dijeron que si caigo en un penal no me acompañan más.
Yo soy buena persona.
Ser malo no sirve.
A veces me acuerdo, por el olor, que tomaba té con pan pisado, cuando era chico me lo preparaba mi papá y ahora se lo prepara a mis sobrinos

Natanael (4)
Dylan (9)
Angel (10)

Yo era re pegado a los 3 sobre todo al más chico.
Yo a mi hermana siempre la defendí.
Ahora estopa con Rodrigo es una re persona, hace trabajos de albañilería, es alguien bueno, cría a sus hijos, trabaja, los cuida.
Yo tengo muchas cosas guardadas pero no puedo largarlas.
Siempre algo hay...

Por El cochín de Pacheco

Hay días que se me pasa volando y hay días que no supone-te ayer día jueves 23 me levanté salí al patio un rato al solcito hasta las 2 suponete y después me fui a jugar al fútbol como 2 horas vine de jugar y me duché y estuve enplaketado y tengo el acueste y nada me paso volando el día y hoy veremos.

Por Alexander Joel G.

Soy Alexander Joel G. Y estoy detenido hace 2 años y 7 meses.
Hoy en día me arrepiento por hacer pasar a mi familia por una situación fea y complicada. Hoy en día aprendí a valorar hasta la más mínima cosa y senté cabeza que la vida te pone a pruebas y pega fuerte, para ver lo fuerte que soy y hoy realmente me doy cuenta que si soy un chico fuerte inteligente y que sí puedo.

Por Dylan Z.

Hoy el día está nublado y me siento raro. Hoy me levante pensando en todo lo que me tocó vivir sigo sacando fuerzas de donde no las hay, me siento perdido y solo pero sé que algún día todo va a cambiar.
Me admiro porque a pesar de todo sigo de pie. Siempre hice las cosas mal pero nada fue con maldad. El día que lean esto ponete a pensar de todo lo que te tocó vivir y que yo un pibe al que le tocó pasar momentos de mierda pudo salir adelante. Todo va a pasar y algún día vas a estar bien
Hay gente que en verdad nos quiere y nos espera en casa no bajas los brazos todo el tiempo que estuviste privado de tu libertad.

"Todo Pasa"

Por Anónimo

Que sea de aprendizaje
No vuelvas no repitas
Los mismos errores
Confía y tené fé
Que todo va a estar bien. Nos merecemos brillar en esta vida
Yo confío en vos
que vas a estar bien
y que lo que hiciste fue un error todos cometemos errores
confía en tu proceso
Perdona amar que en algún momento nuestros seres queridos se van y después quedan los lindos momentos que pasamos con ellos
Tu mamá o papá no te quieren ver encerrado en una celda cambiá y demostrar que se puede cambiar
Hacelos sentir orgullosos disfruta de la vida que es hermoso que los pensamientos de la noche no te ganen porque yo sé que son como balas
Hoy me siento solo y vacío pero algún día todo va a cambiar y voy a ser feliz.

Por Benjamín

Hola hoy es 24 y es un día más y nada es todo lo mismo y no hay nada nuevo es así esto hoy no tengo ni ganas de vivir jaja la maestra es re mala y se enoje encima no puede pasar esto jaja encima nos deja tirado no.

Por Thomas I.

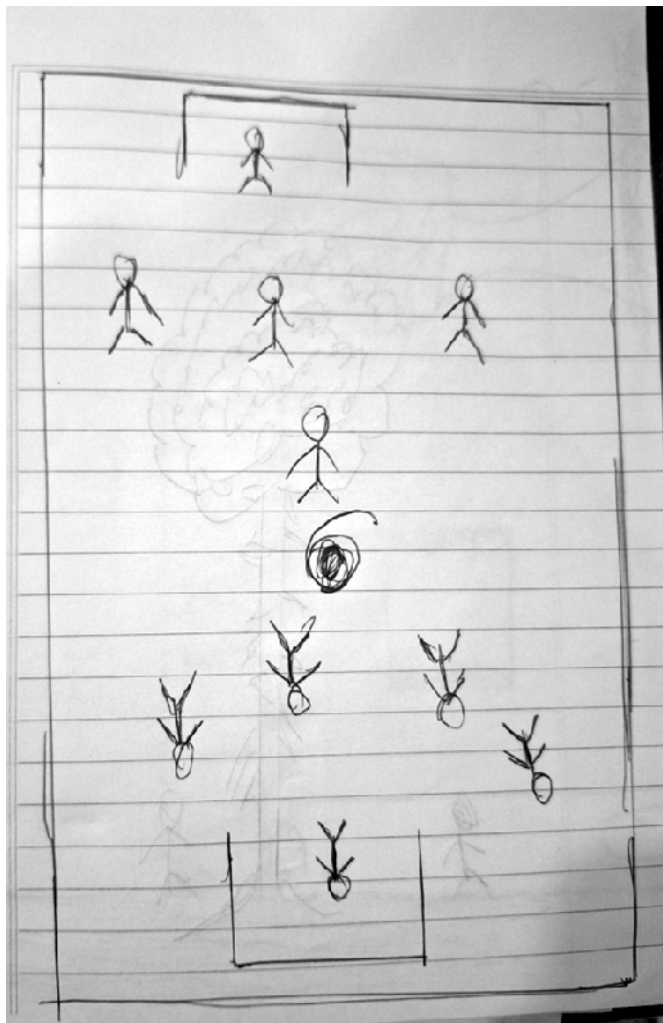
Tuve unas semanas complicada me pasaron muchas cosas Vengo bajoneado pero me levanto todos los días pensando que va a ser un día mejor trato de ponerle onda a los días malos pero me está costando una banda esta vida acá adentro... la vengo remando solo me duele tanto que me dejaron tirado acá adentro pero siempre digo los tiempos malos sanan y hay que seguir luchando porque la vida tiene cosas mejores para mí...
Yo soy un chico que siempre se la rebuscó solo sin ayuda de nadie a pesar de la vida que llevo y los errores que cometí pero siempre quise tener ayuda de alguien pero no la tuve por eso soy la persona que soy hoy en día...
Extraño mucho a mi familia.

Por Santi B.

Me gusta mucho el fútbol, soy de Boca y estoy muy enojado por lo que pasó en el Mundial por Argentina, pero a la vez orgulloso por mi país y meterse entre los mejores del mundo.

También me gusta la ropa y vestirme bien y siempre estar bien presentable.

Me gusta ayudar a la gente a cambio de nada prefiero que se contagien de las buenas actitudes más que nos ayudemos todos y ganemos ese respeto de la gente y lo que siempre demos vuelva doble.



Por El cochin de Pacheco

Ayer mi día fue genial pero pasó algo que me lo arruinó. Estaba lo más bien. El 7 de agosto me dijo mi defensora que tenía audiencia pero ayer vino la chica del equipo técnico y me dijo Ramiro el 7 tenes CTA y nada me la re bajó porque mi defensora me había dicho que tenía audiencia. Le mandé mensaje le dije que me había dicho que tenía audiencia y que la del equipo técnico me dijo que tenía CTA y nada re de mal humor estaba pero le miré el lado positivo, que el CTA es para ver si estoy dispuesto para irme a la calle así que nada ojalá salga todo bien.

Por Aaron P.

24 de julio de 2026. Hoy me siento bien motivado todos los días trato de mantener disciplina en todo lo que hago sin perder la motivación por más que tenga un día complicado. Yo sé que mi familia me necesita tanto como yo a ellos. Extraño a mi chica también.

Por Dylan Z.

Que difícil es seguir cuando te pega y el corazón te pide a gritos que no más, que ya no te hace bien pero la voz de tu mente desespera. Y que ironía necesitar callar tu mente para poder escuchar tu propia risa como si el verdadero silencio no estuviera en apagar el ruido de afuera sino en aquietar ese diálogo interminable que tenes con vos mismo por dentro, para quizás poder sonreír un poco (por fuera) cada vez que venga a ofrecerte esa calidez pasajera que tu misma mente necesita a raíz del cansancio y la sordera que su propia voz le genera como si fueras un niño necesitando una caricia que por necesidad termina conformándose y accediendo a ella que viene trayéndote un poco de silencio interno pero se va dejándote el murmullo de los pensamientos, el ruido de la mente y el peso de tu conciencia.

Por Santi B.

Hoy día nublado y estoy pensando en qué película mirar

La espera desespera.

Por Thomas I.

Hoy día viernes es un día de lluvia donde acá dentro te la pasas todo el día adentro del pabellón pensando muchas cosas que pasan por tu cabeza, como pensamientos malos y pensamientos buenos, y cuando llega la noche y se cierran las puertas y que el pabellón en silencio y decís por qué es tan así el encierro donde te cruzas con pibes de todos y decís por errores de mi pasado hoy esté pasando por estas cosas, que me prohíben muchas cosas y me atrase un poco pero los tiempos buenos llegan. Hay que tener fé siempre todo pasa...

Por Aaron P.

Hoy me levante como un día más, la misma rutina esperando tropezarme con una sonrisa de esas que te cambian el día, esperando que todo cambie, poder tener otra oportunidad de estudiar de terminar una carrera por ejemplo me gustaría empezar una carrera de economía y poder progresar en la vida.

Unidad

PENITENCIARIA

Lisandro Olmos, La Plata

Coordinadora y Articuladora Institucional del equipo PIATJA

(Programa Integral de Asistencia y Tratamiento para Jóvenes Adultos del Servicio Penitenciario Bonaerense):

Andrea Ávila. Lic. En Psicología.

Equipo extensionista:

Abril Jaurretche

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Martina Koch

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Primitiva Luengo Achával

Estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Paulina Meli

Graduada del Profesorado en Psicología y estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Guillermina Scasso

Graduada del Profesorado en Psicología y estudiante de la Licenciatura en Psicología, UNLP.

Editorial

Por equipo extensionista

El inicio del taller en una institución se puede definir con una palabra: incertidumbre.

Hay algo que ocurre en ese espacio de desconocimiento, cada año y cada lugar en donde el dispositivo se desarrolla es diferente, incluso si el extensionista concurre al mismo espacio que años anteriores, cambia el grupo y las condiciones. Es decir, cada experiencia en el Palabras se consolida como única, sin importar aquellas características que se mantienen.

Al entrar a una institución ocurre una cuestión de ajenidad, el equipo extensionista es ajeno a ese espacio, un extraño. Entonces el desconocimiento es mutuo, ni quienes participan del taller nos conocen ni nosotras a ellos y ahí radica gran parte de lo irreplicable de esta situación: conocernos a partir de lo ajeno y desde allí construir lo novedoso.

Entre música relajante, sahumerios y hojas blancas va surgiendo algo más allá de la escritura, un encuentro entre pares, atravesados por historias que se reconocen pero que no son iguales. Un compañerismo que se muestra en el

escribir y compartir lo escrito, en ayudarse para apalabrar la experiencia propia. Un encuentro con nosotras, las extensionistas, movido por el deseo, que se convirtió en grandes conversaciones con mates dulces de por medio.

¿Es el Palabras un taller de escritura? Si, pero también es más que eso.

Es un más allá de la escritura, un espacio que se crea de manera conjunta y que no se sabe cómo resultará, hasta que resulta.

La incertidumbre que aparece a cada paso se incrementa en el encuentro con el Sin Consigna, el corazón del Palabras, un no saber ¿qué escribir?, ¿cómo?, ¿por qué?, ¿cuándo? y sobre todo, ¿quién escribe?

Con el correr de los encuentros la escritura fue respondiendo estas preguntas, escribir de lo que se quiera, como se desee, porque sí, cuando se pueda, con un nombre propio.

El Sin Consigna es incertidumbre pero también es libertad: contar la historia que se quiera, de la manera en que se elija, bajo el nombre que se reconozca.

Agradecimiento

Por Kevin

Palabras que abren puertas:

Conducido por:

*Guille.

*Pauli.

*Abril.

Son tres mujeres que hacen del curso su aprendizaje, experiencias y también su futuro.

Preguntarles donde también hacen su curso me respondieron en instituto de menores, también en el hospital San Martín, y también la unidad N33 y N45. Lo bueno de esto es que estoy interesado en lo que pueda sacar y aprender de esto. Voy a estar a su disposición y voy a poner al 100 mi voluntad y desde ya agradezco su tiempo y su valentía a venir a este lugar.

Lo que más me gusta de esto es que me ayuda a olvidar ciertas cosas como la cárcel, mejor dicho el encierro. ¿Qué es lo que me ayuda a olvidar?

Eso primero: que son personas que vienen de donde yo deseo estar, que es la calle.

Segundo: su respeto hacia nosotros, sus expresiones sanas.

Tercero: y lo que más me gusta es el llegar de personas que me dan vida viendo su vida, lo

que reflejan, que es vida. Gracias por su tiempo y respeto.

Att: el chino.

Anécdota de vida

Por Mauricio

La historia; un día estaba sentado en el patio de mi casa cuando veo que a lo lejos se acerca un auto, a gran velocidad, cuando va acercándose a menudo puedo ver que era mi hermano, con sus amigos, cuando logro hacer que se frene lo puedo ver en un estado de ebriedad lo cual me entristeció. Porque no me gusta esa vida para él, y al pasar el día no le di atención, espere al día siguiente, lo llamé hice que venga a mi hogar, lo senté y lo dialogue y trate de que cambie su entorno, a lo que él me respondió que no iba a cambiarlo, así que no pude hacer que entre en razón.

"Libertad"

Por Lautaro, A

Perdoname por no escuchar tus consejos, por creer que sabía más de la vida, por tomar decisiones sin pensar en las consecuencias. Hoy entiendo muchas cosas que antes no veía. Quisiera regresar el tiempo y cambiar muchas cosas, quitarte preocupaciones y devolverte aunque sea un poco de todo el amor que me diste.

Quiero que sepas que aunque cometí errores, tu amor nunca me abandonó, tú sigues siendo esa persona que me espera, que me recuerda que todavía puedo cambiar.

No quiero que pienses que tus enseñanzas fueron en vano. Estoy aprendiendo de mis errores y quiero demostrarte que ese hijo que criaste todavía está acá, luchando por ser mejor.

Perdoname... por el dolor que te causé.

Te prometo que cuando tenga una nueva oportunidad, voy a hacer todo lo posible por darte la tranquilidad y el orgullo que siempre mereciste.

Por Ezequiel

Hola me presento soy Ezequiel, me encuentro detenido en la Unidad de Lisandro Olmos N°1. En el día de hoy 31/07 salí del pabellón a hacer un curso que se llama "Palabras que abren puertas" es la primera vez que salgo a hacer un curso de estos.

Me gusta mucho porque me puedo desenvolver y expresar en una simple hoja todo lo que estoy pasando. En el día de hoy estoy contento porque después de tiempo pude hablar con el amor de mi vida. Que es mi hija Brianna Joscelin tiene 4 años hace tiempo no hablaba con ella. Es mi vida, mis ganas de seguir adelante, mi motor.

Estoy haciendo o tratando de hacer varios cursos y varias cosas más para poder recuperar mi libertad y poder salir y disfrutar todo el tiempo que perdí y disfrutarlo todo con mi hija.

Es una alegría al corazón que me llame, poder escucharla diciéndome que me ama que me cuente que va al jardín y verla así contenta y con esa energía que tiene y lo pilló que es con la edad que tiene. Me vuelve loco. Y lo peor de eso es no poder abrazarla, besarla y darle todo el amor que tengo. Lo único que me deja tranquilo es que está bien y que cada vez que crece más hermosa está.

Por ella estoy cambiando mi vida y el día que salga salgo con el pensamiento de darle todo lo que no pude este tiempo.

Te amo hija.

Todo curso y todo lo que estoy haciendo es para recuperar mi libertad salir y disfrutar con mi princesa.

Rutina del día viernes 17/07

Por Ezequiel

El día de hoy me desperté, me levanté, me higienice, después de higienizarme desayunamos en el pabellón todos los chicos juntos, después de desayunar hicimos un curso de lectura que hacemos lunes miércoles y viernes. Después de hacer el curso me tomé un termo más de mate, me puse un poco de música en el celular y me puse a lavar unas cuantas ropas que tenía sucias. Terminando eso me llamaron para salir a hacer el curso de "Palabras que abren puertas". Nunca hice un curso de este pero me gustaría participar en este y en algunos más. Y bueno por el momento así fue arrancar la mañana un viernes.

Pabellón: 1/4

El dinero viene

Por Lautaro, M

Me gusta hacer plata y seguir creciendo económicamente, aprender nuevos emprendimientos, tener nuevas experiencias, nuevas herramientas en mi vida.

Me gustaría cumplir mis metas, desde lo pequeño a lo imposible porque nadie te dice hasta dónde podés soñar o llegar, el freno está en uno mismo, y nadie te puede decir qué soñar, porque los sueños son de uno mismo, y no hay fracaso, cuando sientas que no podés más, tenés que decir yo puedo, yo puedo, puedo hacerlo, puedo hacerlo, creo que puedo, creo que puedo, porque tu subconsciente, es el que atrae lo positivo, si usted dice, no puedo, no puedo, no puedo hacerlo, tu subconsciente, atraerá lo negativo, malas decisiones, estrés, cansancio, por eso aunque nos vaya mal hay que agradecer a la vida y decir yo puedo, la ley del éxito, es tener tu subconsciente positivo: persevera que el éxito se aproxima.

Por Jonathan

Primero que nada, quiero escribir la historia que hizo la Argentina con Inglaterra, porque ellos nos robaron las Islas Malvinas. Tengo un orgullo por nuestro país y también lo que casi todos queremos, nuestra libertad.

Yo me llamo Jony, en este momento me encuentro privado de mi libertad en la Unidad 1, de Lisandro Olmos. Me condenaron a 5 años y cuatro meses, ahora me queda cumplir mi condena por los errores que cometí. El principio me costó mucho, pero ahora lo único que quiero es recuperar mi libertad, para estar con mi familia que me extraña todos los días, igual que yo a ellos. No veo la hora de que todo termine y estar de nuevo con ellos. Estoy esperando que me responda el juez y, me den algún beneficio para salir más rápido de acá y no volver jamás. Le estoy llevando de condena 2 años y 8 meses, estoy esperando las salidas transitorias. Están esperando el día de mi libertad, estoy pagando los errores que cometí en mi adolescencia. La cárcel no es para nadie, ni para tu peor enemigo. Acá se aprende mucho, aprendes a valorar a las personas que te quieren y cuando estabas en la calle no le dabas cabida y te hablaban para tu bien porque ellos habían pasado por lo que yo estoy pasando ahora. Quiero salir a ir a ver a mi abuela que ella siempre estuvo para mí.

Soy Jonathan de Guernica.

Por Franco

Hola me llamo Franco, estoy en el pabellón 1/3, soy de Moreno y tengo 20 años, ahora estoy terminando el secundario, voy a segundo de secundaria y nada, de vez en cuando hago cursos para irme más rápido en libertad. Y nada estoy esperando un beneficio, me gustaría salir para conocer a mi sobrina que nació hace dos años, y volver a vivir momentos con mis papás, hermanos, compartir cosas. Y

nada siempre intento cambiar las cosas que estoy haciendo mal, ser mejor persona.

Pienso todos los días en la calle, en mi mamá, en mi papá y en lo que voy hacer cuando salga. Pero bueno hoy en día decidí cambiar y no volver a cometer los errores que en día los cometía. Tengo una re esperanza que voy a salir adelante haciendo las cosas bien para nunca más volver acá. Espero la sociedad no me rechace y me de una oportunidad más. Hoy en día mi mentalidad cambió, tal vez por estar apartado de todo, encontrándome solo y haber perdido todo lo que tenía. Yo creo que esta es la etapa en mi vida en la cual tengo que pensar y reflexionar de qué está bien y qué está mal y decidir qué es lo que quiero y que va a ser lo mejor para mi vida.

Por Anthon

Soy un chico muy divertido, buena persona, me gusta andar en moto, soy de escuchar mucho música y también lucho todos los días y espero ese gran día de mi libertad para volver con mi familia.

Por Lautaro

Palabras que abren puertas, cuáles son esas palabras quisiera saberlas, exactamente hace un año que estoy sin saber esas palabras, será que no es una palabra sino el tiempo. Me imagino una palabra mágica que te saque de acá dentro, donde todos de olvidan, donde para la sociedad somos diferentes solo por errores que cometimos, que no los minimizo porque uno sabe que está mal, pero bajo sustancias a veces no es consciente de sus actos, no se lo deseo a nadie.

Ese sentimiento encontrado a la noche cuando estoy a punto de dormir de soledad, de dejado, olvidado por gente que comió de tu comida, vistió tu ropa y al tener plata eran mejor amigo o mejor novia. Ahora no son capaz de mandar un mensaje ni mucho menos algo para sentirte acompañado, pero bueno el consuelo es saber que es el precio que hay que pagar al hacer esos actos, que te traen acá. Ver como toda la vida sigue y vos estás como en pausa en el tiempo. Por otro lado tambien la veo como algo que tenía que pasar, para aprender con quien "sí" y con quien "no", a veces pienso que tonto que fui al no valorar cosas tan simple como jugar más con mi hermano o ver el cielo sin sentirme lejos de él o respirar el aire que purifica un árbol.

Por Gustavo

Hola me llamo Gustavo y estoy en el pabellón 1/3.. Tengo 20 años y soy de Florencio Varela. Tengo una hija de dos años y estoy privado de mi libertad desde hace 2 años y espero salir en 11 meses con un beneficio, por eso busco mi libertad de la mejor manera. Y pienso salir y ser el mejor papá y darle el mundo cueste lo que me cueste. Saber que de una noche hablando de formar una familia

con el amor de mi vida a enterarme de que en un abrir y cerrar de ojos estaba siendo buscado por la policía y que mi china me estaba pisando los talones con dos meses en la panza y me sentía presionado a ser cosas que no me arrepiento ni tampoco me enorgullezco yo sé que me costó mi libertad pero a raíz de eso le dejé un plato de comida todos los días también se que le faltó yo, pero estoy en todos los cursos, escuela, porque una crianza no se basa solo en lo material las nenas son del papá.... así dicen..... Para que un día me llamen en la ventana y me digan que me llegó mi libertad.
Colorín colorado mi cuento ha comenzado.

32.32

¡Libertad! 111

Por Thiago Nehuen

Más allá de lo solos que nos encontramos seguimos fuertes y firmes durante años.

Acostumbrándonos a una vida que no es la mejor pero algún día será diferente, volverá todo a la normalidad, nos encontraremos mejor de lo que estábamos.

Todo el que tiene un propósito aguanta el proceso. . .

Mucho tiempo lejos de la familia, sobrinos, hermanitos.

Verlos como crecen y uno sigue acá.

Días y días, tal vez no sean los mejores pero uno trata de dar lo mejor que tiene, por su familia, por uno mismo para llegar a ese gran día.

Pensamientos buenos, pensamientos malos, uno llega a sacar maldad que quizás no tiene, pero la buena persona que soy jamás se me va a ir.

Matando el tiempo, por suerte viendo a mi familia, haciendo ejercicio, deportes, cursos, talleres, boxeo, lavando mi ropa, sábanas, y así mato mi tiempo.

Más allá de lo lejos que está uno trata de alimentar los vínculos por teléfono, tratando de estar aunque no esté del todo, está ahí acompañando, dando consejos, ayudando con lo que esté a su alcance.

También uno trata de disfrutar sus visitas, compartiendo lindos momentos con sus seres queridos, más allá de todo uno se desconecta un poco de la cárcel.

No siempre se puede, por eso cuando se puede hay que disfrutarlo, abrazar, sentir, a nuestros seres queridos.

Es una muy larga batalla día a día, el tiempo parece que no pasa pero a la vez si. . .

Luchando un día a la vez hasta llegar a ese gran día, ese sueño que se va a cumplir.

Recuperar todo lo perdido, también ir por más, estar con su familia. A mi me faltan 3 años para ese día y así y todo cada día me fijo que voy a hacer el día de mañana afuera. Cada vez falta menos.

Todo pasa para hacernos más fuertes, pronto llegará aquel gran día vamos por todo.

17/07/2026

Por Brian

Hola me llamo Brian Ezequiel soy de Lomas de Zamora tengo 21 años nací el 24 de febrero nada estoy privado de mi libertad hace 1 año y 2 meses.

Hola como están bueno les hablo del día de la fecha.

Y bueno les voy a contar un poco sobre mí. Nada desde que estoy privado de mi libertad me doy cuenta de que los años pasan y pasan pero no vuelven y se que he cometido errores pero estoy acá como todo ser humano todos cometemos errores y nada tratando de hacer las cosas bien para poder volver a tener otra oportunidad.

Quiero volver a reencontrarme con mi familia mis sobrinos con todas las personas que amo como a todos les gustaría, se que tuve errores pero estoy tratando de dar lo mejor de mí para poder ganar un beneficio oirme antes y nada anhelo volver a estar con las personas que más amo y que se que en realidad me extrañan.

Hoy en día me doy cuenta que los días las horas pasan y pasan pero no vuelven, esperando ese gran día que se que tarde o temprano va a llegar.

"El día de mañana"

Por Brian

Estoy acá porque sé que cometí muchos errores y tarde o temprano se pagan.

Con muchas ganas de salir y hacer las cosas bien y salir adelante con la persona que amo y nada voy a tratar de cambiar mi vida y no volver a ser el mismo que era antes.

Para mis amores

Por Esteban

Van pasando los días y me doy cuenta lo feo que es estar privado de tu libertad, perdés momentos en los que quisieras estar el amor que sentían o decían que te tenían cuando estabas del otro lado la verdad te das cuenta que las personas que te aman solo se quedarán.

Yo no quise estar en este lugar pero es lo que me tocó y de los errores se aprende, y yo aprendí mucho estando acá adentro ¿a qué aprendí mucho? a valorar más las cosas (del otro lado tengo a dos personas muy especiales para mí que no voy a decir su nombre pero su inicial de nombre sí una es A y la segunda es D si no fuera por esas dos personas creo que mi vida sería totalmente diferente).

Son la luz que me iluminan son mi razón por la cual seguir adelante son todo para mí las amo mucho mis princesitas.

Por Antonio

Hoy no tengo un buen día, hoy extraño mucho mi libertad, la libertad de poder ir a comprar al kiosco de poder comer unas milanesas con fideos con queso, una coca, el poder estar con mi novia, disfrutar de su compañía, poder progresar poder ser mejor que ayer, pero a pesar de las circunstancias, a pesar que hoy no sea un buen día para mí y con mucha fe que va a llegar el día.

Hoy es un día en el cual desperté cansado, cansado de la rutina diaria y aburrida que sobrellevo. Todos los días son iguales, solo se espera el día de poder ver abrazar hablar con las personas cual queremos. En mi caso yo me encuentro detenido alojado en la Unidad 1 de La Plata hoy en día estoy hace 2 años privado de mi libertad por decisiones malas que tomé en mi pasado, hoy después de 2 años reflexiono pienso en las cosas que me perdí sobre mi familia me duele. Sí porque a pesar de que hayamos tomado malas decisiones por más errores que tenga o que haya tenido somos seres humanos tenemos sentimientos aunque a veces hagamos como que no pase nada. Por dentro tenemos dolor tristeza, soy consciente de lo que fui y también soy consciente de que no quiero volver hacer lo mismo. Ni tampoco me siento el mismo soy muy capaz quiero necesito ser mejor quiero que algún día mi familia cual no veo desde que me detuvieron, se sientan orgullosos de mí, sé que puedo y lo intento día a día.

Mi pensamiento?

Por Elías Damián

Pasan los días y donde estoy casi nadie me recuerda, me siento tan solo que ya nadie me extraña pero quisiera decirles que yo sí los extraño, tal vez no soy una persona perfecta

pero quiero que sepas que yo no soy la misma persona quiero que me escuchen y que me entiendan que donde estoy todos cometemos errores, y que lo único que quiero es estar con mi familia y que sepan que yo estoy haciendo las cosas bien para poder ganarme esa libertad para poder estar con mi hermosa hija estoy esperando ese día donde me podré ir y que sepan, que no están solas que yo estoy en este proceso ganándome mi libertad.

Hola mi nombre es Elías estoy pasando una etapa muy difícil estoy tratando de dar lo mejor de mi vida lo único que quiero es poder recuperar mi libertad y recuperar a mi familia hace un mes que perdí a una personita muy importante y lo único que quiero es poder ganar mi libertad e ir a buscar a mi familia que es mi hija y mi mujer estoy tratando de dar lo mejor de mi vida para poder ganarme mi libertad y poder recuperar mi familia ahora estoy pasando por un mal momento pero quiero que sepan que estoy dando lo mejor de mi vida para poder ganarme mi libertad.

"Santiago"

Por Santiago

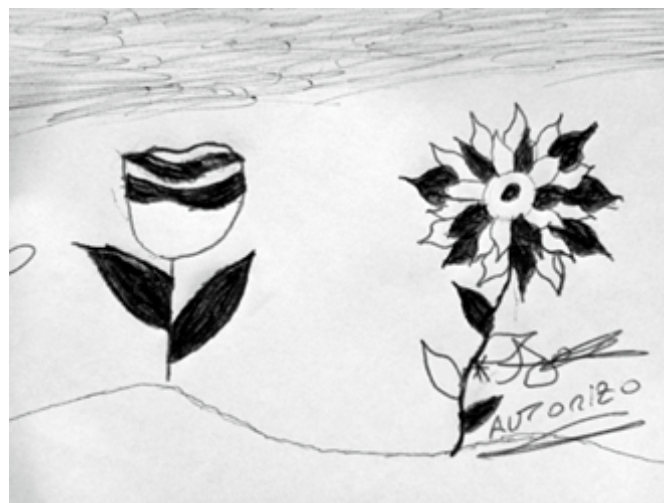
Hoy vinimos a un curso del programa que se llama "palabras que abren puertas", que vienen tres chicas de la calle a dar clases y son psicólogas. Hoy me levanté y me higienice y después fui a desayunar y después limpié mi celda, y después me puse a hacer un curso de lectura y después vine a este curso de palabras que abren puertas...

Por Santiago 1/4

Hoy continúo mi libro, les voy a contar que quiero ser cuando salga.

Cuando salga quiero recuperar a mi chica que nos peleamos el día que encané. Fue la última vez que la ví fue ese día la ví llorando y eso me rompió el corazón verla llorar, espero con tantas ansias mi libertad para ir a buscarla y poder formar mi familia con ella y vivir una vida feliz, los dos tenemos mi hija Ani con ella y quedaron solas las dos. Y yo sé que va a llegar el día de mi libertad y voy a volver a ser feliz, junto a ellas dos y volver a ver a mi familia, que no veo hace un año ya. Los extraño.

Pero mientras tanto sigo acá encerrado en cuatro paredes con una puerta que en algún momento se van a volver abrir para mí y momento va a llegar y mi vida a triunfar...



Por Santiago 1/4

Ayer después de tanto volví a hablar con mi chica, y volví a sonreír a la vida, cada vez que la veo me brillan los ojos porque es el amor de mi vida, cuando salga, la voy a ir a buscar a ella primero y quiero recuperar mi familia. Y volver a ser felices los tres como éramos antes, cuando salgo de acá voy a cambiar, mi vida para poder ser alguien en la vida hasta acá llegó mi historia... para todos los privados de su libertad a.t.t mis saludos para todos y para todas...

"Hablándole a Mamá y Papá"

Por Sebyy

Hace años que no nos damos un abrazo de verdad. Y aunque mata, prefiero que sea así. Ustedes ya están grandes y este lugar no es para ustedes. Mis hermanas me vienen a ver y con eso me alcanza para saber que la familia sigue, que no me soltaron.

No quiero que vengan más. Y no es porque no los extraña. Es porque los amo. No quiero que pasen por la fila, el frío de la madrugada, la requisa, el maltrato. No quiero verlos entrar con esa sonrisa llena de lágrimas de felicidad por verme tres horitas. Sabiendo lo que les espera después.

Porque después me parte el alma, viejos.

Cuando se termina la visita y escucho el "se termina la visita, se retira la familia", camino por ese túnel oscuro directo al pabellón con el alma rota en pedazos. Cada paso pesa una tonelada.

Y sé que ustedes van por la ruta igual. Sé que se les parte el corazón en mil pedazos cuando se despiden, porque lo único que desean es subirme al auto y llevarme con ustedes a casa y no se puede.

Por eso prefiero que mil veces que se queden allá. Que estén tranquilos en casa, con la estufa prendida, disfrutando de sus nietos. Ustedes son excelentes "labus", como les dicen los chicos, y se merecen reírse sin tener que pensar en este infierno.

Yo estoy bien sabiendo que ustedes están bien. Esa es mi paz. Y quiero que sepan algo, estoy fuerte. Acá adentro hay tormentas todos los días. Hay frío que te cala los huesos y calor que te asfixia. Hay hambre a veces, y tristezas casi siempre. Hay sueños rotos tirados por el piso del pabellón.

Pero no me quebraron. Ni me van a quebrar, estos muros. Sigo de pie, viejos. La estoy peleando todos los días.

Me levanto con miedo, sí, no soy de fierro. Pero me planto igual. Como el hombre que ustedes criaron. Porque tengo la sangre de ustedes dos. Porque mami me enseñó a no bajar los brazos y papi me enseñó que los hombres también lloran, pero no se rinden. Me anoté a la escuela.

Terminé la primaria y ya voy por la secundaria un año más y la termino. Me metí en algunos talleres, laborales y no formales le estoy robando horas al día para aprender algo. No pienso regalarle mi tiempo a estos muros. Voy a sacar algo bueno dentro de estos muros, se los juro.

Gracias por todo lo que dieron. Nunca duden de ustedes como padres. Ustedes hicieron todo bien.

El que se equivocó fui yo. Pero de acá voy a salir siendo el hijo que se merecen solo le pido a Dios que me de el tiempo para poder disfrutarlos, a pesar de que no los veo en persona, me llenan el alma. Con tan solo verlos por videollamada, con un mensajito de "mami preguntando si comí", con un "portate bien, hijo de papi"...

Con eso yo recargo mis baterías y yo no me caigo.

Ustedes son felices allá, y yo peleo acá.

Mami, te amo con mi vida. Abrígate bien, come algo calentito y tapate a la noche, no te me resfríes.

Papi, cuidala vos y dejate cuidar. Son mi motor. Extraño tus abrazos, má. Extraño tus comidas, pá.

Extraño esos momentos tan felices en familia, en casa con

el ruido de todos.

Pero ya va a llegar el día en que nos abracemos y no nos soltemos más.

Vivan por mí. Esa es la mejor forma de ayudarme.

Su hijo, que puede estar preso, pero no vencido. Su bebé, que los ama y los extraña con el alma entera. Atte. su hijo

"La escuela"

Por Sebyy

No es la cárcel, es la escuela más grande de mi vida. La cárcel enseña, aunque muchas veces enseña de la manera más dura, aquí uno aprende quien está de verdad, aprende a valorar la libertad, el tiempo, la familia y hasta las pequeñas cosas que antes parecían normales. Muchos dicen que la cárcel solo destruye, pero también puede convertirse en el lugar donde nace una nueva mentalidad, una nueva forma de ver la vida y nuevas ganas de cambiar. Usted verá que aprende... Aprende a ser fuerte cuando quiere rendirse, aprendes a levantarse cuando sientes que ya no puedes más, aprendes que cada error deja una lección y que todavía hay tiempo para escribir una historia diferente. No permitas que este lugar defina quién es usted, que este lugar sea una etapa, no el destino final, porque mientras haya voluntad, esfuerzo y mentalidad fuerte con el objetivo firme, habrá oportunidades, habrá esperanza y habrá un nuevo comienzo esperando afuera. Las malas ya pasaron, las lecciones quedaron, y los mejores días todavía pueden venir.

Por Agustín

Palabras que abren puertas. A veces hablando expresando sea verbal o por escrito es una manera que te conozcan y entiendan, a parte guardar cosas que al tiempo te hagan mal no sirve, también de esta manera se abrirán puertas y oportunidades en la vida nunca es tarde para volver a comenzar.

Mientras seas sincero con vos mismo de lo que realmente querés ser, no hay que justificarse y culpar a nadie sino aprender de los errores, ser autocrítico con uno mismo, pagar nuestros errores y volver a comenzar.

También en no decaer cuando las cosas no funcionan, y te sentís frustrado suspira, y volvé a intentar hasta que se den las cosas, si siembras cosas buenas, cosecharás cosas buenas. Jamás dejes de creer en tí.

Por Bera 1/4

Me presento mi nombre es Lucio me encuentro detenido en la unidad n°1 Lisandro Olmos, estamos en el curso "Palabras que Abren Puertas" para cambiar por bien personal. Estoy a 1 año y 4 meses de irme en libertad y está vez elijo una vida diferente.

Por Lizandro

Me llamo Lizandro, soy de Varela, estoy detenido hace 4 años y bueno estoy yendo al colegio y participe de varios cursos, y nada estoy esperando que me contesten para poder salir de transitorias. Tengo 21 años tengo mi familia que me está esperando quiero poder conocer a mi hermanita que hoy en día tiene 4 años se llama Briana y bueno que más poder salir de una vez por todas para poder intentar ser mejor persona daría todo por encontrarme nuevamente con mi mamá y bueno a mi papá no lo conozco pero tuve un gran padrastro que hoy me cuida desde el cielo.

Atte.Tato
777

La vida es dura
Y

Me tocó vivirla a mi

32:79

32:79

Amarás a quien
no te ama
por no haber amado
a quien te amó
111

31/07

Por Lucio

Hoy estamos en un curso “Palabras que Abren Puertas”. Salgo al curso para despertarme un poco, últimamente tengo muchos problemas pero igual sigo dando lo mejor de mí para conseguir mi libertad, extraño mucho a mis hermanos y a mi sobrinito, espero que la vida pronto me sorprenda con mi libertad y si no lo hace en un año y dos meses me voy cumplido espero con ansias ese día para volver a ver a mi familia.

Quiero agradecerles a las chicas de “Palabras que Abren Puertas” por darnos la posibilidad de expresarnos y compartir este lugar donde salimos un rato de contexto de encierro y nos despejamos.

Pensar, reflexionar y hacer.

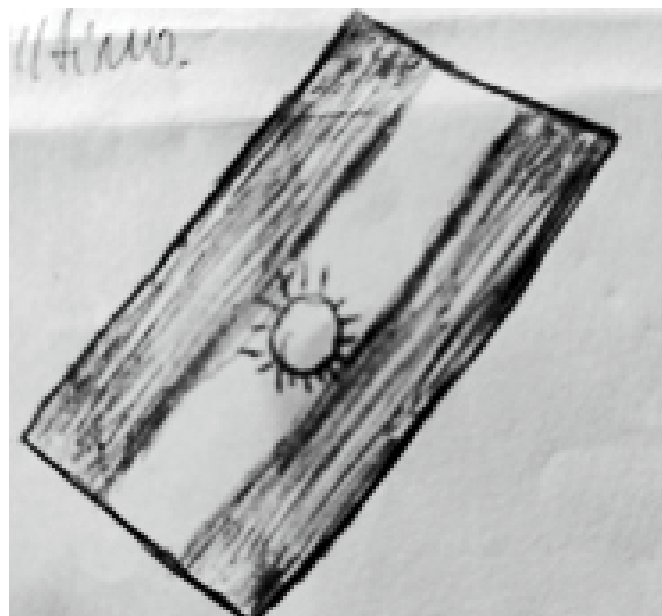
Por Benjamín 1/3

Primero que nada contento de poder participar en este taller, se valora el tiempo que se toman, acá con predisposición de aprender y sacar algo bueno siempre de cualquier tipo de taller.

Palabras que Abren Puertas= me gusta la frase o el nombre del curso, pienso en la frase y la palabra de uno vale mucho y una palabra pienso que tiene mucho poder, mucho significado y con una sola palabra podés generar mucho en una persona ya sea cualquier tipo de emociones o sentimientos e.t.c.

La palabra de uno en la vida la comunicación es todo. Por otra parte me gusta todo lo que son cursos talleres me ayudó para causa pero también para mí mismo

La verdad que con todo el tiempo detenido desde que hago



cursos talleres la verdad me sirvió de mucho hasta el día de hoy cambie muchas cosas de mí y en mí con el pasar de los años y acá estoy como dije hoy con predisposición con ganas de aprender y poder ayudar también y salir adelante y siempre poniéndole onda hasta lo último.

Bueno, por otra parte seguido de lo que venía hablando con todo el tiempo que llevo privado de mi libertad aprendí mucho me costaron muchas cosas en algún momento más que en otros, pero siempre levantándome con la cabeza en alto y peleando día a día, a veces hay días buenos y días malos pero siempre tratando de dar y poner lo mejor de mí; en algún momento se que fui medio rebelde hasta que pude pensar bien y abrir los ojos para lo que quería para mí vida, en el transcurso de mi condena fui papá lo mejor que me pudo haber pasado mi hija Alegra que esta por cumplir 3 años fue y es lo más lindo que me pudo haber pasado en la vida uno de mis motores y seguir peleandola y progresar es ella, tantas emociones juntas y sentimientos despertados que no sé como explicarlos pero lo más lindo de mi vida es ella.

También retocar que la cárcel, no es como muchos dicen o hablan que salen peores, de mi parte de lo vivido y sigo viviendo, me hizo valorar muchas pero muchas cosas que uno estando afuera no les da importancia pero hoy en día es todo muy distinto, aprendí a valorar a cuidar y darle importancia aunque sean cosas chiquitas. Por último para todos los chicos y chicas que se encuentran privado de su libertad, decirles que no decaigan que sigan por más que la situación o problema sea difícil que sigan luchando que no bajen los brazos que cuando más difícil se pone la situación acá adentro es donde más fuertes tenemos que estar y levantar la cabeza y seguir por nuestras familias o por algún ser querido que lo espera afuera, se que hay muchos y muchas que capaz no tienen pero obvio que también seguir y luchar por uno mismo y que aprovechen todo lo que es cursos colegio universidad ayuda mucho tanto para la condena de uno pero principalmente o más que nada aprender para uno mismo y tener conocimientos nuevos; que creo yo que el conocimiento de uno es el poder de todo para la vida se los digo no por hacerme sino por experiencia espero que de algo sirva.

Unidad 45

PENITENCIARIA

MAAT (Módulo de Asistencia,
acompañamiento y tratamiento
especializado en Salud Mental)
Melchor Romero

Coordinadora y Articuladora Institucional:
Maira Mendez Herrera. Lic. En Psicología.

Equipo extensionista:

Maria Fe Benitez Carballo

Graduada de la Licenciatura en Psicología

Pilar Martínez

Estudiante de la Licenciatura en Psicología

Aylén Gonzalez

Estudiante de la Licenciatura en Psicología

¡SOCORRO! Tengo que contarte algo...

Editorial

Por equipo extensionista

La relación con la escritura parecía estar presente en cada una de ellas, aunque alguna no pudiera escribir. Todas tenían algo para decir, algo para demandar. La pregunta, entonces, giraba en torno a qué se le demandaba al taller de escritura. Pareciera que, a veces, el papel no alcanzaba y la escritura se eternizaba.

En el marco del taller, una de las pacientes no lograba ponerle punto final a su escrito. Esto llevó a que no dejara ninguno de sus textos en nuestras manos. La elección de cuál de todos sus escritos elegir se volvía del orden de lo imposible, al punto de hacer una especie de ranking de publicación para definir cuál le resultaba de mayor interés y quería ver plasmado en la revista.

Sin embargo, algo encuentra cuerpo. Un cuerpo que escucha, que devuelve una mirada, una sonrisa, a veces una palabra.

“Gracias por escucharme”, menciona una de ellas después de leer un escrito cargado de dolor y de relatar, posteriormente, algunos aspectos de su vida por fuera de la unidad.

La escritura se lee (en voz baja y en voz alta) y, al hacerlo, también se escucha. En esa lectura, escuchada por un otro, por una extensionista, algo sucede: la paciente se angustia y esto lleva a que el escrito sea descartado. Algo de lo íntimo había sido tocado; algo de esa escritura le devolvía su propia voz, ahora escuchada por otro. “Gracias por mirarme”.

Cada encuentro tuvo su propia esencia y fue dejando huellas, marcas en cada una de nosotras. Se habilitó un espacio para la creación de lazos y el advenimiento de lo inesperado, espacio donde intentamos alojar la singularidad, el decir y lo irremplazable de cada una de las participantes.

La vida a secas

Por Verónica Meneses

No pasa nada decía mientras tosía, mientras el tabaco y la nicotina venían interrumpiendo risas, carcajadas como truenos de tormenta, en un caos ordenado, con jinetes de humo y caballos de alquitrán. Todo eran cigarrillos, cuando sabías cómo conseguirlos, era la gloria, una seca, dos secas, una coma en un placer sin fin donde no faltaba nada. Una pausa y ¿Te vas dando secas en serio? Claro que somos secas nosotras porque una se va secando la saliva, se va quedando parada y agrisada de una sola amargo, pero con mate es inigualable; es un matrimonio eterno.

Si quiero, el ingenio se lleva algunos problemas de mi mente y con el mate los dejo fluir flotando con los palitos de yerba.

"Palabras que abren puertas"

taller de escritura. 14/7

Por Anto

Estaba todo cerrado, como la visión en invierno que tapa la neblina.

Comenzó una brisa a acariciar mi pelo, y de repente todo empezó a aparecer frente a mis ojos.

Las hojas amarillas, los árboles pelados danzando al compás de la brisa.

Paso a paso, comencé a soltarme y dejarme llevar, dónde no lo sé, pero seguramente el destino me iba a acoger con pétalos sagrados.

Y de a poco llegué, logré sentirme libre y liviana. Desde allí nada pesa, nada duele y todo sana.

La vida continúa después de cosas malas que hice estando inconsciente no sabia que hacia

Por Nilda Elida Caballero

Yo Nilda Caballero me siento libre cuando duermo a pesar que estoy presa, duermo y sueño con mi familia y mis nietos. Me siento libre cuando duermo pero cuando me despierto es una lucha de vuelta, no quiero despertarme. Cuando duermo me siento en paz conmigo misma.

Por Susana Graciela Carro Martinez

Cuando somos inocentes y nos prohíben nuestra libertad siendo una persona discapacitada y nadie se pone en su lugar y hacen sufrir a sus hijos y nietos.

Siempre desde que tenía tres años yo empecé a trabajar y sé

mantener a mi familia.

Crecí viendo toda la corrupción en mi propia casa.

Drogas, violaciones, inseguridad, etc.

Ahora estoy privada de mi libertad y estoy mas enferma que antes, no puedo mas con mi brazo y ahora ataques de pánico.

La inseguridad sigue existiendo por favor yo soy inocente.

Pero estoy como confundida porque yo no creo en nadie, solo quiero una fecha para irme con mis hijos y nietos.

Tengo más para contar, será en mi próxima sesión.

Por Antonella y. v veliz

Salté de mi cama para tener que cocinar; mi abuelo estaba enfermo además paleáticos; esperaba que unos ojos me siguieran íbamos a cocinar churrasco; en mi cuarto se encontraba mi ex oh; yo transcauzando el jardín como es lo que el deber me manda. Con papas, oh dijo Abraham porque mi ex cuando vuelvo a la pieza a decirle el jardín se ve por ahí.

Recibía una llamada de la mama que días anteriores yo cortaba en mi jardín que había flores, faltaban en mi jardín pa trascevar por ese cuarto porque los ojos que me miraban de leones eran una mezcla de preocupación ya ni lo que compartíamos con él seguro lo del clima con ese jardín esta que nos enlazan; cuento fantasioso

Por Antonella y. v veliz

Estaba contando pájaros cuando sin sentido; escribo en la pared; se encontraba la víbora en el subterráneo y veo que dejo de escuchar; entonces tengo a todos y dejó de importar. Cecilia Marquez....

Por Antonella y. v veliz

Hoy es mi día; siento que tengo tanto por cumplir. Mi concepto es que estaba predispuesta del 9 de abril mayo del 2026 que; me sentía predispuesta con ganas de cantar por que era la fecha de abril. Me gustan las cosas humildes y los que van con dios por que no dejan cabos atados cumpli mi cumpleaños como confianza de dios a considerarme en la tierra y he compuesto que el en esa travesía iba andar conmigo. cumplo el 29 de junio y siento que no es sanfifasiente como cumplo..

La historia de la familia

Escurra Vargas

Por la peque Ecurra Vargas Alejandra

Rosa era una niña muy feliz con sus padres, se llevaba mejor con el padre que con la madre ella era feliz con solo estar un segundo con el. Ella iba para todos lados con el padre hasta que un día para otro el padre fue de compras y no volvió más desde ese día empezó el calvario de Rosa ella solo quería estudiar y ser alguien de bien Ella tiene dos hermanas de

madre y de padre eran 3. La madre de Rosa no la trataba como la trataba el padre, con amor, cariño, respeto, la mimaba mucho. Pero la madre no era así no le daba los gustos que ella quería era muy sufrida ella solo quería que su familia volviera a reunirse. Pero no fue así lastimosamente, Rosa no tenía ropa, zapatillas andaba en pleno frío en ojotas, sin abrigos y rebuscandose para darle de comer a la hermanita, y así sucesivamente hasta que fue creciendo y conoció al amor de su vida que le cambió la vida, tuvo su familia y eran muy felices, el amor de su vida era un comisario, tuvieron 7 hijos, primero tuvo con uno, y con otro y los 7 con el amor de su vida que fue feliz hasta que el amor de su vida se arruino la vida por circunstancias de la vida, ella no tuvo otra cosa que hacer que lastimosamente lo dejo y viajo lejos para rebuscarsela por sus hijos y darles lo mejor, pero fue tarde los hijos crecieron e hicieron sus vidas, su familia. Rosa solo pudo rescatar a las dos más chicas que tenían 9 años y 10 años, volvió por ellas y se las llevo, Rosa era una vendedora ambulante y así criaba a sus pequeñas, conoció un compañero de vida que hoy por hoy siguen juntos y entre los dos las criaron, después viajaron los otros dos hijos para estar con ella y disfrutarla e hicieron su familia, las dos más pequeñas hoy por hoy ya tienen su familia y son felices con rosa y el padrastro que las criaron y sus familias. Rosa fue muy sufrida pero ahora es feliz con toda su familia el amor de su vida lamentablemente falleció de cirrosis y tristeza.

Hubo una vez una chica que se enamoro de un comisario, ellos se conocieron a través de un amigo del comisario ella era muy sufrida el muy bueno era un comisario de buena educación ella muy sufrida por su madre ella solo queria estudiar y ser alguien de bien el solo queria encontrar un amor verdadero y sincero y asi fue se conocieron, fueron al baile esa noche, después del baile fueron a conocer a la familia del comisario angel ella se sintio tan amada con los suegros cosa que su familia no le daban tanto cariño como les dio la familia del comisario angel dia a dia se fueron conociendo y poco a poco se iban enamorando cada día mas y asi formaron una familia tuvieron 7 hijos y asi ella dia a dia los protegian y los cuidaban con educación y cariño hacia sus hijos hasta que el comisario angel se iba arruinando cada dia mas y perdía de a poco a su familia el amor de ella mujer que fue tan feliz con el muchos años, el iba perdiendo su trabajo, familia por que el séptimo hijo eran gemelos una no nacio y el otro si y por eso el se iba perdiendo y arruinando su vida y de a poco se iba metiendo en el alcohol, droga hasta la casa de sus hijos y esposa vendio y asi de a poco perdía cada vez mas a su familia ¡es tan triste! la vida de angel y rosa que se terminaron separando y rosa se canso porque los hijos sufren mucho, lo tuvo que dejar a el y a sus hijos en cada casa para poder viajar lejos y rebuscarsela para poder volver y darle lo mejor a sus hijos pero tardo tanto para regresar por ellos por que no podía progresar con su trabajo hasta que crecieron todos rehicieron su vida y los únicos que pudo rescatar fueron a las 2 mas pequeñas ¡es tan triste! que los más grandes que no son del mismo padre le reprochaban por haberlos dejado pero ella siempre tuvo la fe de que todos la iban a perdonar y así fue Angel lamentablemente falleció de cirrosis pero Rosa sigue día a día y hoy por hoy es feliz con sus nietos e hijos. Esta historia es verídica y real

21/julio/2026

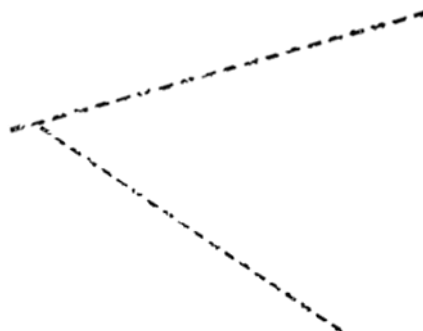
Por Anto

Entre las tinieblas
parece aparecer una luz, un reflejo.
Me voy acercando
y como un sweater, entretejo
un camino sinuoso
lleno de subidas y bajadas,
de arroyos y ramas...
Parezco acercarme
a lo que se asemeja,
a una imagen más entera
donde logro encontrarme
¿será mi sombra?
¿será un ente?
¿será algo que no se ve
pero se siente?
Sigo caminando
y la oscuridad torpemente
desaparece del escenario
sí, finalmente se siente...
pero no es algo, no es un "alguien",
sino mi imagen frente a un espejo.
Veo sombras y también reflejos.
Veo recuerdos y también anhelos.
Veo lo que fui y lo que sueño ser.
Al fin encontré a alguien que me quiere ver bien.

Mi Guerrera

Por Jazmin Vereá

Ella es mi fiel amiga
quien me acompaña en las buenas y en las malas.
Mis ganas de seguir adelante
Sos el amor de mi vida
Gracias por existir
Dios me bendijo con una madre como tu.
Para vos mamá que decirte
Sos la persona que me crió sola
Sos una luz que me ilumina en toda esta oscuridad
No hay palabras para decirte cuanto te amo



Por Lily Ines Bargas

A los 75 no veo la vida como la veía cuando entré a este lugar me siento agotada quisiera dormir más tiempo estar en silencio y en paz conmigo misma y con la gente que me rodea. Pienso que haciendo lo que uno quiere y estando en el campo con la naturaleza con la vida silvestre y cultivando la tierra y plantando lo que te gusta: comer tomates, zapallos, espinacas, remolacha y lo que saqué de mi quinta Poder estar orgullosa de lo que coseché o en mi granja tener animales. Vamos. Separar la leche de la crema tener gallinas. Y si es posible sobre el río Paraná vivir en una isla sería muy feliz.

El emprendimiento de las abejas con cosecha de miel natural y miel que se usa para la gente grande de abejas reales o abejorros.

Por Lily Ines Bargas

Gracias a la decana: Silvina por darme la oportunidad de confiar en mí y poder estudiar derecho y ser una buena ABOGADA de investigación penal sé que es fácil. Pero no intentaré y a los 3 profesores que me anotaron para rendir la materia para serlo y agarrar las causas penales más complicadas.

Los profesores: se que es difícil la carrera de ABOGADA de investigación pero trato de ser la mejor pero no se olviden que estoy presa y estoy en una unidad que no tiene la capacidad de estudiar derecho porque no tiene convenio con la facultad de derecho: Lily Ines Bargas

Por Calello

1. Recuerdo que yo hablaba conmigo misma y aca estoy tomando remedios en un psiquiátrico de la 45. Yo cuidaba un nene enfermo, el nene era enfermo mental y de repente se enfermó y fui por todos los médicos y nadie lo atendió, el falleció y se lo llevaron los bomberos y me llevaron a la 9na de Quilmes a declarar. Se quedaron con mi bolso y toda mi plata la policía.

2. En esta cárcel es difícil convivir pero se sobrelleva yo quisiera saber cuando yo me retiro de acá, porque no estoy me dijo Mayra ni condenada ni procesada

3. La libertad es lo que yo preciso, yo pienso que debo salir en libertad porque no estoy condenada ni procesada, me dan medicación para estar tranquila pero no soy agresiva soy una persona común.

Carta a una amiga

Por Graciela Rubini

Querida Johana, quiero que sepas que te quiero mucho mucho, me conoces como nadie, mis bajones, mis caídas, y cuando me levanto que estas, ahí te encuentro, ahí veo esa

carita expectante que me reconforta y hace que no vuelva más a caer.

Conoces mi cuerpo, porque me lavas y me respetas haces de mi cuerpo una parte sagrada y vuelves a lavarlo otra vez. Quiero decirte que te quiero mucho, te respeto y eres como una parte de mí.

Muchas gracias, Graciela Rubini.

Carta a una amiga

Por Johana Daroch

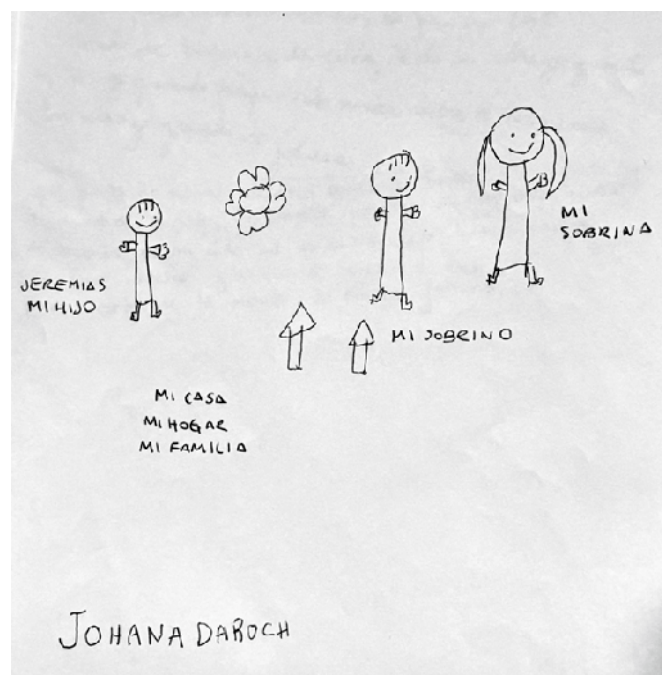
Graciela, cuando te conocí no me separé de vos. Te quiero decir con esta carta que me pareciste una buena persona desde que te conocí.

Te quiero como una madre, la que no tuve. Cuando me trajeron a tu celda, te di un abrazo grande y te sigo queriendo porque esto nunca se va a terminar, un abrazo grande de Johana.

Que nunca se termine nuestra amistad Graciela te pido que algún día cuando yo lloraba vos me abrazabas cuando te encontré en mi vida me pareciste una buena madre.

Te quiero mucho Graciela, te quiero mucho.

Esta carta te la manda tu amiga Johana Daroch.



Por Johana Daroch

Yo escribo una reflexión del grupo, escribo esto para empezar una buena etapa de reflexión para empezar cosas nuevas escribo esto para aprender más empezar una nueva etapa en mi vida.

A mi mamá

Por Graciela Rubini

Te extraño mucho, y
espero verte pronto,
abrazarte y besarte.
Darte mucho afecto mamá
y pedirte perdón por esos
cinco minutos de llanto y
después el silencio total, ese
silencio que nos une; silencio
en el que rezo, en el que elevo
una plegaria al cielo.
Perdoname por no tratarte
como se debía,
hice lo que pude mamá,
te lave, te saque de la cama
para cambiarla y cuando te tuve
a upa eras un niño, una
niña grande en mis brazos que
me miraba con eterno amor y
no me sacaba los ojos de mí,
como si también vos me cuidaras.

Cómo empezó a tener fe

Por Alejandra Ecurra

Había una vez una chica que se llama Alejandra Ecurra que creía mucho en Dios, Jesus, Maria Madre de cristo, San La Muerte, Santa Muerte y el gauchito gil. Ella le pedía a todos los santos pero no tenía fe y esperanza. A ella desde chiquita le encantaba la adrenalina de robar, vender y prostituirse no le gustaba pero cuando lo tenía que hacer por su familia lo hacía. Un día ella fue a robar y le salió mal porque la policía la atrapó y fue detenida. Ella no fue bautizada, le pedía a todos los santos y siempre se le cumplía porque cree además desde donde estaba detenida y en la calle les prometía cosas pero ella no lo cumplía, ella no estaba decidida con quien quedarse. Alejandra solo pedía y prometía pero no lo cumplía y así ella salía y entraba de la prisión. Hasta que un día volvió a caer detenida y ahí el Diablo y Dios estaban con ella. Ella misma dice que lo que se promete se cumple, más estando privada de su libertad. A Alejandra estando privada de su libertad todos y todas, presas y encargadas pedían a través de ella y la usaban algunas, algunas se abusaban porque tenía poderes en esos momentos. Porque en ella estaban todos los santos. Y así la volvía loca hasta que un día hizo un gran robo agravado con homicidio, crímenes y causa. Y otra vez quedó loca por no cumplir sus promesas, muchas encargadas la usaban, fueron pocas las oraban por ella para que mejore y tenga fe y respeto pero ella solo prometía y jugaba con los santos. Hasta que un día llegó un encargado y una amiga, el encargado se arrodilló y le oró, ella lo insultaba, él seguía orando y de a poco se calmaba. El encargado

terminó de orar y le preguntó ¿Vos hiciste un pacto con el Diablo no? ella le dijo: creo en él, es verdad.

La amiga que se conocen de una condena anterior llamada Naty le oró con su santo para que le de luz y le dijo ¡tené cuidado, se fuerte, pedile a quien tengas para volver a ser vos Peke! Ale solo la escuchaba. Un día la llamó la jefa del penal y le regaló una biblia y le dijo esto te va a ayudar, ella contenta volvió a su celda gracias a la jefa Magdalena. Hasta que ella empezó a arrodillarse, orar, leer la biblia y pedirle a Dios poder confiar en él y que le de fuerzas, luz, a los santos, fe, esperanza, entendimiento, salud y que la proteja.

Y así día a día le pedía a los santos y santas, Dioses y Diosas. Alejandra pasó por muchas cosas tristes, por ej, estuvo en el loquero, el Moyano, privada de su libertad, hasta fue a un centro de rehabilitación pero no llegó a rehabilitarse porque estaba cerrado. Y en esos lugares pasó muchas cosas, también los santos bajaban allá y la usaban. En el Moyano solo la ayudaba una chica que se llama Karen, la ayudó a tener luz y así se iba recuperando.

Y así Alejandra en su última condena empezó a tener fe porque día a día le iban enseñando más de los santos y de Dios.

Los santos que ella tiene son, Tata Kaveira, Trancarrua, Cipilindra, María Padilla, Pompallira, la Gigana y los orilla. Alejandra cree mucho en ellos y en Dios el único su salvador y dueño de todo, los santos tienen sus días y horas a ellos no les gustan las mentiras, ni la falsedad. Ella hoy por hoy cree en dios y en sus santos.

La base del creyente es lo más importante es tener fe y esperanza.

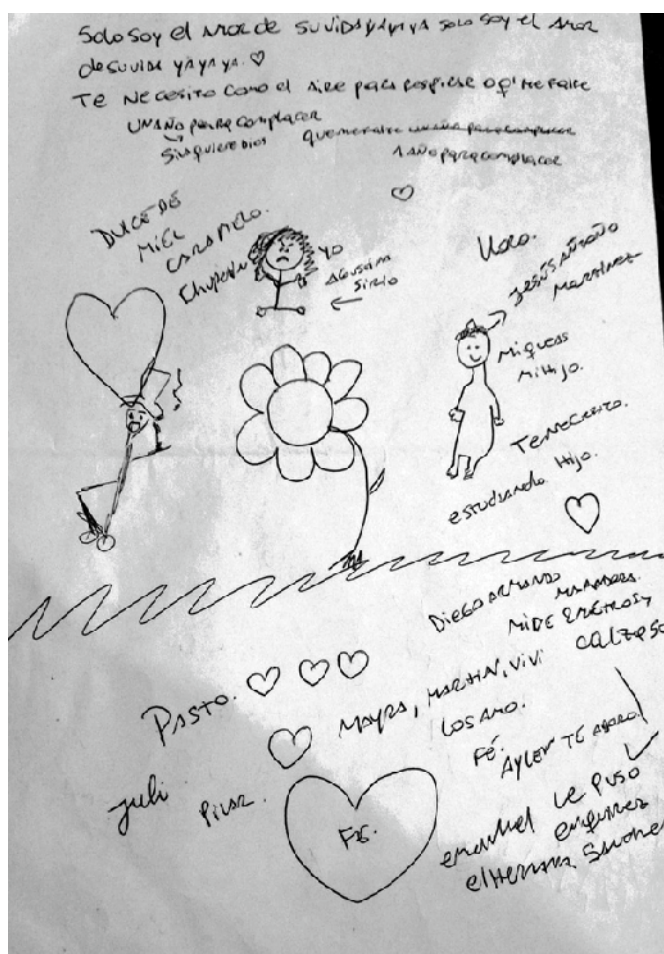
Así cuenta Alejandra y también dice así:

¡¡Dios es amor!! y ¡los santos! Lo que nosotros hacemos es un trabajo espiritual, la oración es la comunicación, formar carácter el empezar a confiar ante todo, hay que buscar el poder, no el oro, la plata, el agua y el pan. Hay que ser más humilde, respetar para que el día de mañana no vayan al culto por temporal aquel que cree que vaya para tener más poder, creencia, fe, esperanza, fuerza, luz, poder, esperanza. Lo que recibiste de la gracia dado por gracia, lo que recibiste de gratis dalo por gratis, pedir si no tener y no tener vergüenza, rebuscatela sin miedo ni vergüenza, no te aproveches, como dice el dicho ¡use pero no abuse! El hijo de Dios no se queja, no hace el mal, no se queja, el sana, es amor. Dios protege porque sino criticamos y a el no le gustan las críticas. El sabio bendice porque calló la boca y el necio por necio perdió todo, le sacaron el poder a Jesus porque el pueblo criticaba, murmuraba y así fue pero Jesus seguía creyendo y gracias a él Dios, santo, hemos lo que somos. El rebelde no es bendecido es amado y castigado. (como dice el dicho)

(Ay aquel que se mete con una hija de Dios) (Ay aquel que se mete con una creyente de santos). La pagará en vida todo vuelve todo se transforma, todo es edificación nada es en vano. Y cuando llegue el momento de partir partiremos cuando Dios lo decida de la manera que el decida. Para oír la voz de Dios hay que tener fe, cuidarnos ante todo, antes de hablar hay que mantenerse pura.

Para Dios la montaña representa a Dios, la ansiedad, la preocupación orar ante todo, por los más necesitados, enfermos niños y familia, orar para tener más y más cerca

de los creyentes, para poder tener poder, llenarte de pureza, riqueza, fe, esperanza, paz. Aquel que pone la mano en el arado no puede volver atrás sino seguir hasta donde Dios quiera, ponerse bella, bello. Todo con delicadeza, no se estanquen en la oscuridad. Tener luz ante todo, con alegría, gozo, amor es la mentalidad del avance, hacer las cosas con paciencia sino te vuelves loco, loca. Vencer el mal con el bien para permanecer más fuerte, cambiar nuestra mente. La base del creyente es tener oración, lectura, ayuda, comunicarse ante todo. El diario es vivir, buscar la oración tiene poder, la fe es creer, honrar a tus seres queridos. A pesar de todo seguir, honrar desata honra en Dios ama al dador alegre cuando el manda a hacer algo en tu vida te prueba, te pone batallas. Existe la vida sino la muerte es una balanza. Y así Ecurra Alejandra, Peque empezó a tener fe y hoy por hoy es una persona llena de todo.



Por Agustina Sirio

Fe te adoro con el alma.
Pilar te necesito como el aire para respirar o que me falte el agua si lo quiere dios, que me falte 1 año para respirar.
Aylen igual que mi prima
Las amo
Dedicatoria atte: Agustina Sirio
amén

Qué triste y qué linda es la vida

Por Stefania Silva

La vida en realidad es sumamente hermosa, hay pequeñas cosas que no solo te hace ver sino tambien te hace sentir todo lo contrario, pero bueno son momentos que hay que saber sobrellevarlos y manejarlos, que si es verdad no es fácil, pero tampoco imposible, pero hay momentos que me acuerdo de mi marido que fue una parte de mi vida, que me llenó de felicidad, actualmente él está en el cielo con nuestro señor bendito el señor Dios. Pero bueno hay que darle para adelante nunca bajar los brazos ¡¡¡ojo!!!... Que hubo momentos de mi vida que no quería estar viva, y la droga de por medio, pero para todo, y para todos hay un dios bendito, que el que realmente se quiere recubrir en sus brazos porque no encuentra salida a ese tormentoso que cada día, cada momento, cada hora, cada mes, y años, te consume, te tira, pero siempre hay una voz de rescate, y el que se quiera sumar a esa hermosísima voz, nada mas te queda de la atormentación, si capaz que antes de que se vaya esa atormentación, la vida se te llevó seres queridos o la persona quedó con secuelas, tanto como psicológicas y mentales, pero me río yo Linda Stefania Silva Ledesma, ¿saben por qué? porque esa voz que te saca todo tipo de tormento, que estaba consumiéndote la alegría y felicidad que te quedaba y que si no te hubieses aferrado a esa voz, y convertirte en una hija o hijo de dios nada tendríamos, pero bueno para adelante y para todos y todas los que escuchan mi escrito, se darán cuenta que todavía hay mucha felicidad y alegría esperándote, no lo dejes que se te pase de largo por eso escuchen y aferrense a esa voz, que lo único que causa es alegría y felicidad, se los digo porque yo soy testimonio de estas hermosas palabras, y la verdad hoy en día no me puedo quejar en absoluto de nada, el señor es todo y más cuando uno mismo lo acepta en su corazón nunca pero nunca pierdan la fe, Dios es amor único...

Una infidelidad

Perdón pero te saca la vida

Por Stefania Silva

La muchachita y su enamorado se conocieron y vivieron muchísimas aventuras y anécdotas inolvidables, era tanto el amor que se tenían que decidieron casarse. Fue una boda muy pero muy hermosa, se presentó a esa unión tan especial, los padres de la muchachita y su enamorado, también se sumaron toda la familia, y amigos y amigas a la boda. Pasaron 2 años y tuvieron mellizos, ellos 2 criaron a sus 2 hijos que tuvieron. Y al pasar los años sus 2 hijos ya tenían 7 años pero al pasar los meses había muchas discusiones entre ellos entonces pasando la vida de a poquito la mujer empezó a salir muy seguido, supuestamente disimuladamente y había conocido a un caballero y estuvo engañando a su marido pero ella lo amaba a su marido,

pero lo que ella quería evitar una separación pero le fue muy mal, porque ella no estaba enamorada del caballero que conoció hacía dos meses. Una mañana se despierta con la conciencia muy, pero muy sucia, le prepara el desayuno a sus 2 hijos y a su marido, el marido se va a trabajar, y ella aprovecho de llevar a sus hijos a la casa de su madre, y ella le pidió que si se los podía cuidar que más tarde volvía, la madre por supuesto le dijo que si...

Y era tanto el amor que le tenía a su marido que aunque su marido no sabía de lo hecho ni tampoco nunca pero nunca sospechó nada de lo sucedido, se va para la ruta y los coches andaban con muchísima velocidad, y ella se tiró bajo un coche, llegó la ambulancia la llevaron al hospital, y quedó en coma, lo llamaron a su marido los doctores contándole lo sucedido llegó al hospital, y ella se despertó con dificultad para hablar, y ahí le confesó que quiso acabar con su vida porque lo engañó, y él le dijo que la perdonaba porque él la amaba, y ella lo besó por ultima vez y ella murió, y él mira al cielo y le dice adiós, como una infidelidad terminó su vida...

¿A dónde nos lleva la vida?

Por K. G.

He llegado a un punto que cambie mi manera de ver la vida y he decidido por mi buena y mala experiencia estudiar psiquiatría, ser perito psiquiatra y atender como psiquiatra ya sea en donde tenga definido o donde me lleve el destino...

Estoy inscripta en la UNLP con la carrera "licenciatura en comunicación social con orientación al periodismo" me encanta esa carrera seguiré adelante mientras esté detenida, pero apenas salga me meto de lleno a la carrera de psiquiatría...

Siento que las personas necesitan ser escuchadas y no hay demasiadas personas o profesionales por así decir los que entiendan que hay personas que sólo necesitan alguien que se ocupe de ellos..

Espero pronto poder salir y estudiar la carrera para ayudar a quien lo necesite...

Hoy estoy un poco sensible porque mañana es el cumple de mi hija Kiara cumple 14 años y no tengo contacto con ella pero hay que seguir adelante de eso se trata la vida...

Un tiempo para pensar

Por K.G.

Hoy me levante no con 1 con muchas reflexiones de vida, lo que realmente vale la pena y lo que no. No me creo dueña de la verdad sino que hablo desde mi experiencia y la experiencia de vida de otras personas.

Yo siempre fui muy inmadura y no exactamente materialista, pero no niego que mi idea de la vida era ser feliz con plata, ropa, lujos y que nunca me falte nada ni a mi ni a las personas que amo, no sé si porque siempre sentí carencia o realmente era muy materialista y creía que las cosas

materiales te hacian feliz, hasta hoy.

A veces por intentar ser valerosa con lo que uno tiene se pasa desapercibido detalles que traen más felicidad: como una sonrisa, un abrazo, una palabra de aliento, un mensaje de buen dia o que simplemente te pregunten como estas. Un te amo, te aprecio, te quiero valen más que los mejores lujos, un vos podes te alegra el día.

Me quedo con dos frases:

1 "el dinero no es todo, pero como ayuda"

2 "lo esencial es invisible a los ojos"

Palabras que abren puertas

Por Stefania Silva

14/07/26

Las puertas se abren, justamente, cuando uno mismo está dispuesto, o dispuestas a que las puertas nunca se nos cierren, porque justamente las puertas, hay muchísimos casos de que esas puertas, son porque nosotros mismos nos ganamos confianza hacía nuestro prójimo por el buen comportamiento que nos ganamos, por nuestro mismo esfuerzo y voluntad, que nos causa beneficios, que no es solamente el beneficio de estar privadas de nuestra libertad ¡¡¡NO!!! Es también para las personas de afuera que también en sus momentos, quisieron cambiar, sus malas conductas. Así sea de la forma de expresarse verbalmente desubicada por una mala reacción agresiva de un mal entendimiento y es así que también han llegado a que se les cierren puertas pero el que esté decidido y de acuerdo con uno mismo a cambiar esas maneras que son muchas, solamente porque se dieron cuenta de que aquellas puertas que en su momento se les cerraron, con el mismo esfuerzo y voluntad, esas puertas se volvieron a abrir, y eso es algo que nos hace dar cuenta, que lo que recuperamos, y que también en ese momento trágico, y hasta llegamos a pensar, y maquinarnos la mente, que ya no había solución, pero esa persona, se decidió a cambiar, escuchando poco a poco, con una voluntad y con un sacrificio, que esas puertas que en su momento pensamos que lo teníamos todo perdido, y es así que el que quiere puede, y también es una sensación, y una alegría impresionante, pero es así que nos damos cuenta de que el sacrificio, valió la pena, porque las puertas que en su momento, se habían cerrado, y es así que volvemos a disfrutar lo que pensamos que no íbamos, a poder llegar a conseguir, y eso nos da muchísima alegría, y lo más emocionante, es de que volvemos a lo que, pensamos que no íbamos a poder, tener y luchar con ese esfuerzo, y es así que nuevamente esas puertas se abrieron, y por siempre, vamos a valorarlo, y cuidarlo... FIN.

