

# My sueño de libertad



Zisufinon Segura María Carmen.

# Soledad

En la soledad de mi alma...  
deseo contarte mi tristeza,  
que me des esa calma...  
que añoro con vehemencia.

Lo que siento... no lo sé,  
una idea... no la tengo,  
imagino y te siento...  
sólo en mí... en mi aliento.

Antes conocidos, amigos en un tiempo...  
nuestras vidas se unieron, con un  
gran amor, amantes hasta el momento.

En la soledad de mi alma,  
te conté mi tristeza... y  
que me des esa calma  
que te pide esta pena.

*Isma*

## Carta de despedida

WF2 ♡

Debo iniciar con la frase que lo te mata no hace mas fuerte.

Fue muy difícil aceptar que tu ya no estas conmigo y todo por una mala jugada del tiempo y del momento.

Duele saber que te fuiste y que día a día me preguntó que fuera si? no me logró imaginar mi vida fuera de este lugar sin ti pero tengo que dejarte ir algún día pero siento que aún no es el tiempo, aún dueles, aún te pienso, aún recuerdo cada uno de los momentos vividos contigo, cada risa, cada palabra que me decías, Tú me dijiste que siempre ibas a estar y hoy que no es así algo dentro de mi hace falta.

Me molesta el saber que ya no puedo escuchar tu risa que senti tu último respiro en mis brazos. que te fuiste sin decir nada

Tengo que decirte que siempre te amare y nunca dejare de recordarte.

Hasta siempre, Te amo

Nombre: Wendy Sánchez

Pabellón: D/C

ceda # 43

Cecilia, madre mía

Eres mi apoyo y mi alegría

Cuando te veo vuelvo a la vida

Imagino tenerte conmigo cada día

Luz de mi corazón, mi vida mi mayor

Ilusión, eres mi amiga, mi apoyo en el dolor

Año contar contigo en todo momento y sentir  
tu calor de Madre.

El Mejor Amor del Mundo  
Tú Madre

A ti te debo todo  
Tú me das fortaleza  
para continuar, avanzar  
y seguir manteniendo  
una esperanza y  
pronto  
Regresar a Casa

## CULTURAL

PROYECTO: VIDA Y DESARROLLO INTEGRAL

NOMBRE: JEANETH DE LAS MERCEDES TORRES CARVAJAL

FECHA: 6 DE OCTUBRE

TEMA: HISTORIA

### EL DIFÍCIL CAMINO RECORRIDO

Es esta una historia basada en acontecimientos reales y vividos por una mujer que llegó a la cárcel, ella es de mediana edad, educada de un nivel socioeconómico mediano, trabaja, que a pesar de las dificultades de la vida cotidiana siempre ha seguido adelante, proviene de una familia estable, huérfana a los 17 años, con 5 hermanos menores, con una madre ejemplar que a pesar de haber quedado viuda muy joven dedicó su vida al cuidado de sus hijos. Esta mujer era una persona con una vida realizada con dos hermosos hijos y un matrimonio estable.

Por situaciones que pasan en la vida, un día martes 22 de septiembre del 2020, su vida cambió cuando la detuvieron, por una coleta vigente desde el año 2015, por un delito que se puso a cometer cuando fue funcionaria pública y luego de un largo y tortuoso proceso judicial terminaron condenándola a 8 años de prisión.

En una situación como esta, simplemente evita tocar el tema justamente por el dolor que causa solo imaginarse una situación así, dejar a tus hijos, esposa y todo su familia fue lo más duro y doloroso que tuvo que vivir, pero lamentablemente lo visto no siempre es justo y vivir una experiencia tan dolorosa y llegar a una cárcel o un mundo inimaginable y con el temor a lo desconocido, fue para él tan difícil que sentía que no podía con todo ese dolor.

"No pases lo fuerte que eres, hasta cuando sea única opción que tienes es ser fuerte". Es una frase muy cierta porque en este lugar no hay más opción y con la ayuda y la motivación de los tuyos puedes salir.

Pasaron los días, las semanas y meses, vas tomando conciencia de tu situación no hay opción que salir, ocupar tu tiempo en cosas provechosas que ayuden a ocupar tu mente y tu tiempo de mejor manera. Es así como por ejemplo en el área laboral existe tejido, formix, textil y cursos temporales, en el área educativa, escuela, colegio universidad lectura de libros, y de igual manera cursos temporales, también actividades en ejes como deportivo, cultural.

Una experiencia de vida dura y real para todas aquellas personas que por errores cometidos en la vida o simplemente por estar en el momento y lugar equivocado pararon en

este lugar sin imaginar la crueldad de vivir en este mundo hostil, y a pesar de aquello sobrevivir, y se convierten en personas más fuertes que enfrentan las adversidades con mayor decisión y entereza, que en el momento que Dios permita y puedan adquirir la tan anhelada LIBERTAD puedan superar los daños psicológicos vividos, y tengan la capacidad de recuperar su vida, hijos familias, o si su vida.

05-10-23

Latacunga.

Carta.

Estimada: Marisol

Saludos Cordiales

Querida Amiga reciba un Cordial Saludo desde la distancia de Marisol Cornejo para contarle que me encuentro privada de mi libertad hace 6 años me decidi a escribirte para Manifestarle que estoy estudiando y tambien realizo otros ejes aca en el Centro de rehabilitación Cotapaxi para realizar el 60% para cogerme ~~en~~ beneficio y un poco feliz porque cada día falta menos que antes.

Tambien en todo este tiempo he pasado muchas dificultades porque mi familia me abandono y gracias a Dios sigo superandome cada día más conozco personas de Distintos al día a día. Te cuento que aca uno valora mucho la comida y extraña mucho a la familia más que todo a mi madre pero agradezco a Dios porque aqui se aprende cosas buenas y malas si uno desea nadie obliga a nadie Amiga, tambien hay muchas personas inocentes, y esas personas estan con más tiempo como mi caso. ahora les entiendo la situación tanto de ellos porque lo estoy viviendo en carne propia y por si les creo, por las personas más te juzga en vez de creerte pero el único que sabe nuestra verdad es Dios Solo el nos puede juzgar y pronto me dara mi libertad hay días buenos y malos pero aca uno hay que ser fuerte cada día y luchar. ahora me estoy preparando para aprovechar el tiempo en algo productivo que es en educación y se que me va ha servir a ayudar a muchos niños y al adulto persona analfabetas y a toda persona que necesita a sacar con una sonrisa y lograr sus metas a las demás personas o miembros de una comunidad. y a otros más que tambien necesiten como tambien aprendi a Dibujar con eso me ayudado para mis cosas de aseo y tambien aca dentro hay personas muy buenas que si nos dan la mano cuando en verdad uno necesita, cuando son las visitas si me pongo muy triste porque cuando entran comida y los kits de es muy triste pero son cosas no a diario y materiales, pero uno se acostumbra a no tenerlo eso pues si aca hay muchas compañeras profesionales y eso con fe que todo se puede hay más novelados pero etc.

Cochinche Alvarado Benilda Marisol.

## VIDA Y DESARROLLO INTEGRAL

### BITÁCORA

Cuando escuche que se podía realizar una bitácora, se me vino a la mente la idea de estar en una gran embarcación; obviamente lo veo desde esa perspectiva; la situación actual hace que mi gran barco sea mi vida, y cada una de las actividades sean para mi desarrollo integral y mi libertad, yo soy el capitán y llevo el timón. Bitácora del capitán:

Lunes 25 de septiembre del 2023; Luego de un domingo un tanto peculiar inicio una nueva semana con la actitud y convicción de hacer los cosas bien, así que siendo las 6:45 am me levanto de la cama hago el aseo de la celda y espero que sea hora de pasar el conteo de la mañana para poder ir a bañarme; son las 7:30 am y bajo al primer piso a pedir una ducha; subo me cambio; no hay tiempo para sentir frío así que mejor me apuro porque ya son las 7:45 am y debo ir a ver el desayuno; mientras desayuno me doy una maquilladita; me gusta verme arreglada; y ya son 8:25 am hora de salir al educativo y continuar con mis actividades; creo que decidir estudiar es en parte lo mejor que se puede hacer si miramos desde la perspectiva que tener una carrera abrirá nuevos caminos y brindará mejores oportunidades. Además contribuye con el cumplimiento de uno de los ejes de tratamiento principales si en algún momento puedo acceder a un beneficio. 9:45 am abro la plataforma de la universidad y reviso las actividades que debo realizar, como no hay nada pendiente leo el compendio de la unidad #1 de Psicopatología; me gusta esto

asignatura, aunque a ratos me resulta compleja.

Me sumergí tanto en la lectura que ya son las 10:45am voy a estirar las piernas un rato y salgo al patio para aprovechar el sol así que camino con mi compañera uno 20 minutitos antes de volver.

Son las 11:00 am y mejor ingresamos al aula, las compañeras de aula somos muy colaboradoras y estamos organizándonos para nuestro proyecto de laboral (agrícola) el terreno ya lo tenemos listo así que es momento de sembrar plantitos.

Siendo las 11:45 es hora de almorzar y hacer una pausa a todo así que voy a coger la comida. Entre risas y conversas nos servimos los alimentos y ya ha pasado 1 hora más.

Son las 12:45 y hay que continuar el día tengo que presentar una tarea así que me pongo a buscar información.

14:30 tengo que ir al grupo de madres de psicología hasta las 16:00 hrs. aproximadamente. Es bueno asistir a este grupo también ayuda a liberar un poco las emociones.

16:35 hrs. y ya casi es hora de retirarnos, tengo que ir a ver la comida, después hay que volver al aula ya quedan unos minutos antes de las 5:00 de la tarde ya se fue la luz en el aula así que hay que retirarse al pabellón.

Un día cansado o quizás no...

Ya en el pabellón son las 17:15 tengo que subir mi agua y mirar si la ropa que lave el fin de semana está seca... NO! aún le falta poquito.

17:35: es bueno mantener una buena relación con los compañeros, así que converso un rato hasta las 18:00 hrs.

18:00 hrs: es hora del encierro para el conteo de la tarde y cada compañera nos disponemos a descansar, antes de que las luces se apaguen, nos contamos los casos que cada uno hizo y compartimos un dulce o alguna galletita.

20:30 hrs: voy al baño o cepillarme los dientes y descansar con la pijama lista para dormir.

21:45 hrs: los ojitos ya se me cierran en la biblioteca hay libros interesantes, ahora mismo estoy leyendo "Caminar bajo la lluvia".

22:00 hrs: las luces se apagan y es hora de dormir.

Pamela Alejandra Nájera Buitrón

Pobellón: DIA Celda: 39

**EN BUSCA DE LA FELICIDAD:** Autor Salvatore Núñez.

En la vida buscar siempre con ímpetu  
el camino del desarrollo integral,  
cultivando cuerpo, mente y espíritu  
en busca de una vida plena y especial.

En cada paso que damos en la vida,  
contamos con la ayuda celestial,  
no haciendo lo que el cuerpo nos pida  
sino que cumpliendo con lo más primordial.

Buscad la gracia y la paz,  
fortalecidos para cualquier adversidad,  
pues sin Dios no seríamos capaz  
quien nos guía con su amor a toda verdad.

El desarrollo integral es un reto,  
que nos conduce para ser lo mejor,  
a cultivar nuestras virtudes con respeto  
y a vivir con amor pasión y honor.

Si buscas la felicidad y la realización,  
en cada momento y en cada lugar,  
Dios da la sabiduría y guarda tu corazón,  
para alcanzar las metas donde queremos llegar.

Sigamos adelante con fuerza y con valor  
a crecer en cada aspecto de nuestra vida,  
no todos los días son lo mejor,  
pero si tomas decisiones con certeza tendrás la salida.

Así, en este camino de la vida,  
busquemos siempre la verdad,  
y encontremos las respuestas sin medida,  
para alcanzar nuestra felicidad.

# "Acciones con Metas a las P.P.L."

## Metas para la libertad

### 1- Cuidar nuestra Salud Mental

- a.- Mantenerme Activa
- b.- Alimentarme Adecuadamente
- c.- Aprender Cosas Nuevas
- d.- Hablar de Nuestras Emociones
- e.- Hacer Ejercicio.

2- Ser Consciente de nuestras propias capacidades

3- Afrontar las tensiones con Normalidad

4- Tener un rendimiento Adecuado en las responsabilidades

5- Es capaz de hacer una contribución a otras P.P.L.S.

