



revista de
PPL
expresiones

Enfoque transversal:
RESTAURATIVO

Correspondencia
Literatura
Infografía
Talleres
Expresiones

Dice la leyenda que el arte del kintsugi nació en el siglo XV cuando el shogun japonés Ashikaga Yoshimasa envió su taza de té rota a China para su reparación. Al regresar, disgustado por las grapas de metal mediocres, los artesanos buscaron una forma de reparación alternativa que fuera agradable a la vista. Así surgió la técnica de reparar cerámicas con un esmalte especial hecho con polvo de oro, creando costuras doradas que resaltan las grietas, dándole un aspecto único. En japonés, kintsugi significa “reparar con oro”. Este método celebra la historia de cada objeto, resaltando sus fracturas en lugar de ocultarlas. Proporciona una nueva vida a la pieza, convirtiéndola en algo aún más hermoso que el original.

En este número de la revista *Expresiones de PPL* compartimos esta filosofía de reparación que conlleva un mensaje profundo: nuestras imperfecciones no nos hacen menos valiosos, sino que añaden valor a nuestra singularidad. Como el kintsugi, podemos transformar nuestras propias heridas en belleza, resiliencia y crecimiento personal.

Los editores

Créditos

Ente rector

Ministerio de Cultura y Patrimonio, MCyP

Entidad convocante

Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación, IFCI

Entidad mediadora

Servicio Nacional de Atención Integral a Personas Adultas Privadas de la Libertad y a Adolescentes Infractores, SNAI

Centros de privación de libertad:

Azuay N.º 1; Bolívar N.º 1; Cañar N.º 2; Carchi N.º 1; Chimborazo N.º 1 y N.º 3; Cotopaxi N.º 1; El Oro N.º 1 y N.º 2; Esmeraldas N.º 1 y N.º 2; Guayas N.º 1, N.º 2 y N.º 5; Imbabura N.º 1; Los Ríos N.º 2; Manabí N.º 4; Morona Santiago N.º 1; Santo Domingo de los Tsáchilas N.º 1 y N.º 2; Sucumbíos N.º 1; Tungurahua N.º 1; y Loja N.º 1.

Centro de Privación Provisional de Libertad Masculino:

Pichincha N.º 1.

Centros de rehabilitación social (masculino):

Cañar N.º 1; Guayas N.º 4; Manabí N.º 2 y N.º 3; y Pichincha N.º 2.

Contenido

02	<i>Expresión de vida</i>	
	Diario de prisión	2
03	<i>Editorial</i>	
	Instituto de Fomento a la Creatividad y la Innovación	3
04	<i>Expresiones narrativas</i>	
	Érase una vez	4
	Quiero conocer a mi abuelito	4
	Mi presente	5
	Mi futuro	5
	Enfoque restaurativo	6
	Mi libertad	6
	El sueño	7
	Cuento	7
	Cuento	8
	Prisionero estoy	9
	Sin título	9
	El tren de la vida privada de libertad con las ansias de mi libertad anhelada	9
	Trazos de redención: entre barrotes y bendiciones	10
	Una nueva oportunidad	11
	Sin título	11
	Una nueva oportunidad	12
	Mateo y la restauración de su vida	13
13	<i>Expresiones poéticas</i>	
	Restauración	14
	Llegó el tiempo de despertar	14
	Te quiero mucho, padre	14
	Sin título	15
	Poema a la libertad	16
	Mujer	16
	Canción "música de la calle"	17
	Abuelo, cómo se pierde la vida	17
	Angustia	18
	Estrofilla	18
	Mi alma	19
	Poema	19
20	<i>Correspondencia</i>	20
32	<i>Especialistas y talleres</i>	
	¿Restauración? ¿Renovación?	32
	Caja de herramientas para construir la esperanza	36
39	<i>Expresiones PPL</i>	39

Diario de prisión

Primera página del diario

Recitar versos no ha sido uno de mis hábitos.
Pero ahora, en la cárcel, no tengo otra cosa que hacer.
Estos días de cautiverio pasaré escribiendo poemas
y, al cantarlos, se acercará el día de la libertad.

En el camino

*Solo en el camino podemos reconocer
los peligros que nos esperan.*
*Después de trepar una montaña,
ya se distingue otra.*
*Pero una vez que hemos llegado
a la cima de la cordillera,
se contemplan más de diez mil
con una sola mirada.*

Consejo para uno mismo

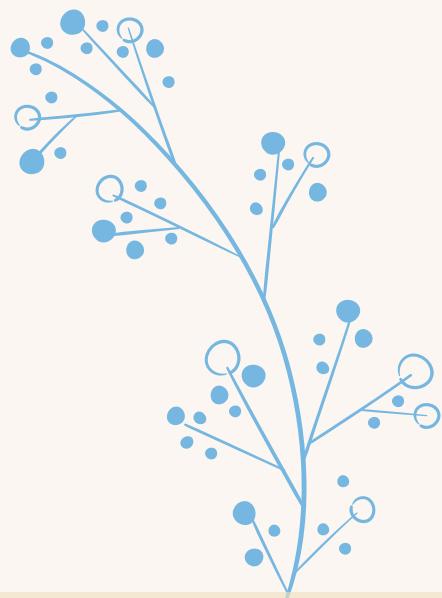
*Sin la desolación y el frío del invierno,
no habría calor ni esplendor en la primavera.*
*Las calamidades me han templado y endurecido,
han convertido mi mente en acero.*

En el camino

*Aunque me hayan atado de pies y manos
percibo el canto de los pájaros de la montaña
y el perfume de las flores primaverales
que llenan el bosque.*
*Nadie puede evitar que yo goce
libremente de todo esto,
que desvanece un poco la soledad
del largo viaje.*

Buen tiempo

*Todo cambia, es la ley
de la naturaleza.*
*Después de las grandes lluvias, viene
el buen tiempo.*
*En un instante el mundo entero
se deshace de sus húmedas ropa.*
*Miles de montañas desenvuelven
su alfombra de brocado.*
*Bajo el sol caliente y el viento
limpio, las flores sonrientes.*
*En los grandes árboles de ramas
recién lavadas hay un coro de pájaros.*
*El calor llena el corazón de los hombres
y la vida despierta de nuevo.*
La amargura cede el paso a la felicidad.
Esa es la voluntad de la naturaleza.



Fragmentos del *Diario de prisión*, de Ho Chi Minh (1890-1969), revolucionario y expresidente de Vietnam del Norte. En su diario ofrece una visión íntima de la lucha por la independencia de Vietnam durante su encarcelamiento entre septiembre de 1942 y octubre de 1943, aquí revela sus reflexiones personales sobre la evolución del pensamiento oriental, desde Buda a Confucio, y sobre la realidad que le rodea desde las condiciones adversas que atravesaba.

Reconocimiento y restauración

Jorge Xavier Carrillo Grandes
Director Ejecutivo IFCI

Aproximarse a cada persona conlleva al menos el reconocimiento de sus emociones y razones, a más de su presencia física en sí. He aquí la complejidad de la vinculación: toda persona se nos aparece sin que de ella sepamos nada más que su paso cerca nuestro. Enseguida, nos fijamos en su ropa, escuchamos su manera de hablar, percibimos sus modos de gesticular... sentimos su humanidad. De inmediato, reaccionamos evidenciándonos en nuestros vínculos.

Las prácticas artísticas, en ese sentido, hacen las veces de espejos, pues permiten evidenciar nuestros comportamientos y, de paso, los colocan en una especie de microscopio para nuestro raciocinio y nuestros afectos. ¿Qué hacer ahora con estas evidencias? Ponerlas a circular, dejarse afectar por ellas y dialogarlas sobre pasando el mero juicio de valor. En otras palabras, activar las relaciones a fin de restaurarlas.

Los escritos aquí expuestos forman parte de ese camino de restauración de las relaciones que un grupo de personas privadas de libertad está llevando a cabo. Aquí se hallan –de forma literaria– sus afectos, sus significados, sus sentidos y su presencia física en el mundo. Han colocado palabras para compartir sus experiencias y conversar con quienes contamos con la suerte de leerlas. Ahora somos parte del proceso de restauración que estas personas realizan. La contribución de quienes leemos los textos es dejarnos afectar por aquello que las personas nos muestran, deponiendo actitudes punitivas y abriendo alternativas en la vinculación.



Érase una vez...

Jair B.
CRS Manabí N.º 3

Érase una vez un niño que llegó a la vida para alegrar los corazones de sus padres un 25 de junio del año 2000. Él vino a cambiar la vida de sus padres, lleno de alegría y emoción. En su infancia, fue muy divertido como todo niño. Llegó a la etapa de su adolescencia, que fue muy dura. Trabajaba y estudiaba, llegó a la universidad, pero por cuestiones económicas, eligió la vida fácil, dejándose llevar por ciertas personas que conoció. Comenzó con su vida fumando, tomando, asaltando, haciendo daño a personas que no conocía. El joven se llamaba Julián y su apodo era "El Gato". Se dejó llevar por la avaricia, el trago, la plata y las mujeres.

El joven Julián sentía que lo había alcanzado todo. Con el dinero que generaba, sustentaba su hogar. La persona que más sufría era su madre, quien lloraba, pero el joven le contaba todo. Fue una época llena de emociones, alegrías y desatinos.

De un momento para otro, todo cambió. Comenzó a dejarse llevar más por la avaricia, se volvió codicioso, se había agrandado y fue capturado por la policía. Lo golpearon, estuvo preso, fue liberado y al mes de haber salido, fue capturado otra vez. Se arrepintió porque su esposa estaba embarazada y él está arrepentido, llorando porque sufre mucho su familia, que llora todos los días.

Pero él, con esto que lee, está arrepentido de corazón y pide disculpas a su madre y a su familia. Está haciendo todo lo posible por cambiar, con la bendición de Dios estará afuera.

Quiero conocer a mi abuelito

Elizabeth V.
CPL El Oro N.º 2

Soy una mujer bendecida por Dios y por la vida al tener 4 hijos. En primer lugar, le pido a Dios que, con sabiduría y paciencia, me permita conocer a mi abuelito, porque siento una gran curiosidad por saber cómo es y cuántos años tiene. Hasta el día de hoy, no sé si él estará vivo o no.

Con la bendición de Dios, ya me falta muy poco para salir de este centro de privación de libertad. Si Dios lo permite, en diciembre entregaré mis papeles para hacer el 60*. Quiero recuperar a mis hijos y darles el cariño que no les he brindado mientras estoy lejos de ellos. Me he dedicado a estudiar y a hacer bordados en tela punto cruz, así como manualidades. Por eso, puedo decir que me siento muy orgullosa de mí misma por los logros alcanzados.



* 60 %, tiempo requerido que debe cumplir una PPL de la totalidad de la pena para acceder a beneficio penitenciario.

Mi presente

Anónimo

CPL El Oro N.º 2

Yo vivía en Buenavista y trabajaba en una bananera para brindarles lo mejor a mis hijos, para que no les faltara nada, como a mí me faltó. Sin embargo, me dediqué a estar tomando y dejé a mis hijos con la vecina, a veces con mi madre. Mi vida era muy complicada. A mis hijos les daba todo, pero no les daba lo más necesario, que eran mis consejos y el amor de madre.

Un día, mientras me mudaba de casa un 30 de enero de 2021, de Buenavista a Pasaje, iba en carro con mi hija, mi madre y el chofer, y en la Guabita nos detuvieron. El carro fue inspeccionado y al dueño le pidieron documentos, que estaban en orden. Luego me pidieron mi cédula y desde entonces perdí mi libertad. Estoy encerrada entre cuatro paredes, sin mis hijos, sin poder darles un abrazo. Mi corazón se destrozó por completo al saber que ya no los vería. Cuánto me duele estar lejos de ellos y no poder estar con ellos cuando más me necesitan. Estar en este lugar me ha servido para recapacitar mucho y darme cuenta de muchas cosas que estaba haciendo mal. Todo esto me sirvió para aprender una valiosa lección sobre todas las cosas que hacía mal.

Estar en este lugar me ha enseñado lo que es tener a Dios en mi corazón. Gracias a Él, pude cambiar y perdonar a las personas que me hicieron daño. Fue muy difícil, pero finalmente lo logré. Soy otra persona y aquí estoy terminando mis estudios.

Mi futuro

Anónimo

CPL El Oro N.º 2

Es seguir con Dios y que Él no me suelte de su mano, salir libre de este lugar, seguir con mis estudios, graduarme y darles un buen ejemplo a mis hijos. Seguir alcanzando mis metas junto a mi familia, hacer un templo para recibir la bendición de Dios y ayudar a muchas personas que lo necesitan. Ser mejor en la vida y poder estar para ellos cuando me necesiten. Irnos lejos para tener una vida mejor con Dios, tener mi casa y un negocio para solventar los gastos de mi hogar. Quiero que mis hijos sean las personas más felices, junto a sus hermanas y su madre, y que se conviertan en un futuro sólido para sus padres, ayudándonos a todos ellos a ser profesionales.



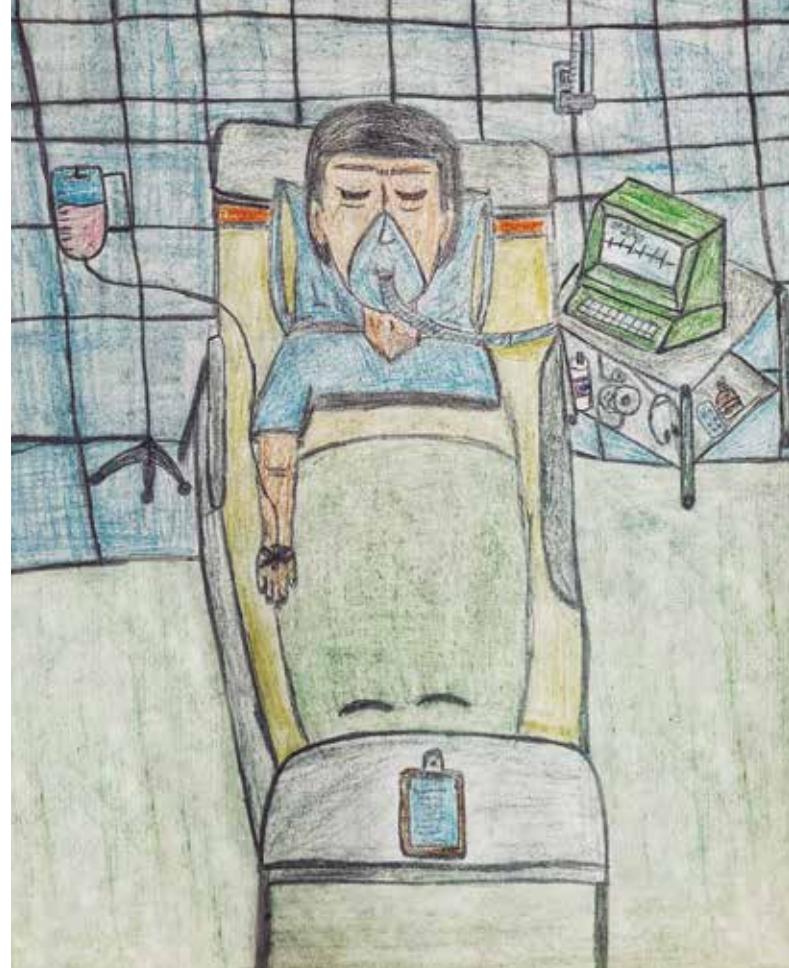


Enfoque restaurativo

Alisson T.
CPL Cotopaxi N.º 1

La justicia restaurativa requiere que cambiamos no solo los lentes a través de los cuales miramos el delito, sino también nuestras preguntas. Sobre todo, la justicia restaurativa es una invitación a conversar con el fin de apoyarnos mutuamente y aprender unos de otros.

Nos recuerda que, en efecto, somos seres individuales, parte de una red de relaciones humanas.



» Albia G. - CRS Manabí N.º 3

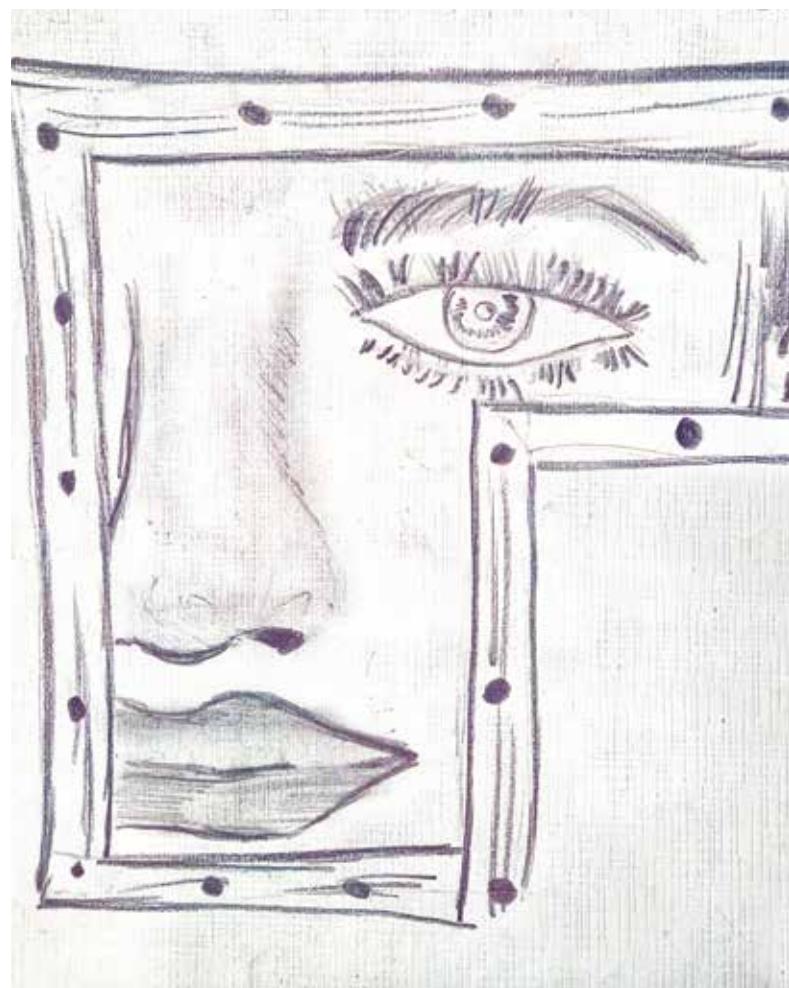
Mi libertad

Jonathan Ch.
CPPL Pichincha N.º 1

Mi nombre es Jonathan y voy a compartir cómo perdí mi libertad y fui procesado, privándome del derecho a una vida normal, que es la libertad.

Todo comenzó un 2 de diciembre, como un día rutinario en el que salimos a trabajar en lo que lamentablemente sabemos hacer: el asalto. Aquella noche, no tuvimos muchos golpes, así que decidimos coordinarnos para atacar a un grupo de alrededor de 25 personas. Sin embargo, en el momento del golpe, la policía apareció y evitó que pudiéramos llevarlo a cabo. Nos vimos obligados a retirarnos del lugar, pero no contábamos con que nos perseguirían. Esta persecución nos llevó a perder nuestra libertad.

Durante mi tiempo como persona privada de libertad (PPL), conocí a alguien con quien planeo construir mi vida una vez recupere mi libertad. Quiero reconstruir mi vida junto a ella y corregir los errores del pasado para convertirme en una mejor persona. Sin embargo, si la vida decide presentarme más desafíos, estoy decidido a levantarme una y mil veces.



» Segundo S. - CPL El Oro N.º 1

El sueño

Manuel Ch.
CPL Cotopaxi N.º 1

Despertar no quería porque me sentía cansado de todo, tal vez los resagos de todo lo vivido tarde o temprano te pasan factura. Fue lo primero que pensé. Sin embargo, volví a cerrar mis ojos y al abrirlos me encontré en un sueño que duraría mucho tiempo.

Me encontraba en un mundo en el que todo era misterio y desconcierto, sin embargo, era tan real que la confusión y la falta de cordura no se hacían esperar. Pero el día transcurría y la obligación de seguir adelante pesaba más que la tristeza que me invadía. Así que seguí, con la esperanza de que fuera un mal sueño y pronto volver a despertar para seguir con vida. Pero caminando en este mundo de misterio, comenzó a dar la sensación de que era muy real y aunque hiciese lo posible por despertar, ya no podía.

Asustado hasta los huesos me sentí, cuando al darme cuenta, la gente de este mundo me saludaba y se acercaba a mí, reconociéndome como parte de ellos, como parte de este mundo.

Precisaba entender este sueño que se estaba convirtiendo de a poco en una pesadilla, en algo que incomodaba, en algo que perturbaba. Anonadado de incertidumbre e incredulidad, tomé aire y me atreví a dudar de este mal sueño, sino una realidad incómoda a la cual ahora pertenecía.

Pero la vida nos ha puesto este mal sueño, al cual ahora nos toca vencer y luchar para que con el tiempo este desaparezca, o al menos esperar que alguien nos salve de este sueño y por fin aliviar este sufrimiento que carcome minuto a minuto.



Cuento

Manuel P.
CPL Los Ríos N.º 2

Érase una vez, hace 8 años, estaba perdido en las drogas y le pedí tanto a Dios, y Él me escuchó. En ese entonces, pude cambiar y me dio un buen trabajo y una mujer. Cambié mi vida hasta hace 2 años, cuando volví a tener problemas al juntarme con personas con las que no debía andar. Comenzaron de nuevo mis problemas, haciendo cosas que no debía por no obedecer a mi madre y a mi mujer, ignorando los consejos que me daban. Salí a robar y me detuvieron. Estoy pagando los errores de mi vida. Ya llevo casi diez meses preso, con una condena de 20 meses, pero otra vez Dios me está dando una oportunidad para ser alguien en la vida y demostrarle a mi familia y a mí mismo que sí puedo hacerlo. Con la ayuda de Dios, espero conseguir un buen trabajo y salir de esa mala vida. Fin.

Cuento

Axel R.
CPL Chimborazo N.º 1



» Fausto. V. - CPL Imbabura N.º 1

En una pequeña cárcel de Ecuador vivía un hombre llamado José, quien era un hombre fuerte y valiente, pero también era una víctima del conflicto armado. José había sido reclutado por el ejército cuando era joven y había estado luchando con el conflicto durante muchos años.

Un día, José fue capturado por la guerrilla. Fue torturado y encarcelado durante varios años. Cuando finalmente fue liberado, José estaba lleno de odio y rencor. Fue condenado a 20 años de prisión por sus crímenes. Pasó los primeros años de su prisión en una celda solitaria. Se sentía aislado y desesperado. No sabía cómo iba a reconstruir su vida después de la prisión.

Un día, José recibió una visita de un grupo de abogados que trabajaban en un programa de reparación integral para las víctimas del conflicto armado. Los abogados le contaron a José que tenía derecho a recibir reparación integral por los daños que había sufrido.

José se sintió esperanzado, sintió que había una oportunidad para él. Comenzó a participar en el programa de reparación integral. Recibió apoyo psicológico para superar el trauma del conflicto armado y recibió capacitación para encontrar trabajo y reconstruir su vida. Trabajó duro para aprovechar la oportunidad que le habían dado. Aprendió un oficio y encontró un trabajo. También se involucró en su comunidad y comenzó a trabajar por la paz y la reconciliación.

Después de cumplir una condena, José fue liberado de la prisión, listo para empezar una nueva vida, con trabajo, un hogar y una comunidad que lo apoyaba. Había reconstruido su vida. La reparación integral le había dado la oportunidad de hacerlo, aunque todavía sentía odio y rencor por las personas que lo habían torturado y encarcelado.

Un día, José conoció a un hombre llamado Juan, también víctima del conflicto armado, reclutado y torturado. Los dos habían perdido seres queridos y habían experimentado el trauma de la guerra. Comenzaron a trabajar juntos para promover la paz y la reconciliación. Hablaron con otros excombatientes y víctimas del conflicto armado. Les contaron sus historias y les hablaron de la importancia del perdón.

Con el tiempo, José comenzó a cambiar. Empezó a entender que el perdón no era solo para los demás, sino también para él mismo. El perdón le permitiría liberarse del odio y el rencor que lo habían consumido. Decidir perdonar no fue fácil, pero lo logró.

MORALEJA: Perdonar no significa olvidar lo que pasó. Significa dejar de lado el odio y el rencor, y empezar a sanar. José es un ejemplo de cómo la reparación integral puede ayudar a las víctimas a reconstruir sus vidas. La reparación integral no solo debe ser económica, sino también psicológica. Las víctimas tienen derecho a que se reconozca su dolor y sufrimiento, y a que se les ayude a superar el trauma. En el caso de José, la reparación integral le dio la oportunidad de aprender a perdonar, permitiéndole liberarse del odio y el rencor que lo habían consumido, y teniendo la oportunidad de empezar una nueva vida junto a sus amigos y familiares.

Prisionero estoy

David L.
CPL Loja N.º 1

Estoy en prisión y la tristeza ha llegado a mi corazón. Pido perdón por todo lo que ha pasado, aquí estoy pagando mi condena, sintiendo pena no solo por mí, sino por todos aquellos que también se encuentran en esta situación.

Encerrado en mi habitación, lloro mi triste realidad al saber que muchas almas se pierden en la oscuridad. Ahora ha llegado el momento de vivir en este encierro, como si fuera un convento, alejado de toda la locura que ocurre ahí dentro.

Es por eso que le pido a mi Dios su bendición con una oración, ya que todo ha cambiado de sentido. Estando en prisión, no representamos una amenaza para la sociedad. Pido disculpas a mi familia y a mis amigos de verdad. Al salir de aquí, haré todo bien para sobrevivir, no cometeré los mismos errores por todo lo que he aprendido.

Este mensaje va dedicado a la juventud en general: el dinero no lo es todo. Lo más bello y valioso es la libertad. Demostraremos que estamos listos para convivir con la humanidad. Por eso, pedimos que no juzguen sin conocer la realidad.



» Andy B. - CPL Loja N.º 1

Sin título

Beyer C.
CPL Imbabura N.º 1

El pájaro libre salta al lomo del viento y flota viento abajo hasta que cese la corriente, pero un pájaro que yace en su jaula angosta apenas puede ver tras las rejas de rabia, con sus alas contraídas y sus pies atados. Luego, abre la garganta para cantar.

El pájaro enjaulado canta con un ritmo temeroso, anhelando algo desconocido pero aún más deseado. Desde la lejana colina se escucha la melodía, pues el pájaro enjaulado canta a la libertad.

El pájaro libre imagina otra brisa, entre árboles anhelantes y los gruesos gusanos que aguardan en el pasto, y designa al cielo como suyo. Mientras tanto, un pájaro enjaulado permanece inmóvil sobre la tumba de los sueños, gritando su nombre sobre el clamor de una pesadilla.

El tren de la vida privada de libertad con las ansias de mi libertad anhelada

Janeth P.
CPL Guayas N.º 2

Mi historia comienza un 14 de febrero de 2023, un día que decidí pasar reunida con amistades que siempre pedían hospitalidad en mi casa. Tenía mucha confianza en ellas. Esa noche, siendo las 7:00 p.m. y terminando de preparar una cena por el día del amor y la amistad, llegaron agentes policiales a mi casa. Dichas amistades habían traído consigo hechos delictivos, y hoy, 15 de noviembre del 2023, han pasado varios meses en los cuales he intentado demostrar mi inocencia sin éxito, debido a la falta de recursos económicos y a la corrupción presente en el sistema judicial ecuatoriano.



Me encuentro privada de mi libertad, y cada amanecer realizo jornadas de labor, instruyéndome para enfocarme en cómo demostrar mi inocencia ante las leyes y mi familia. Me esfuerzo por restaurarme y ser una mejor persona, liberándome del odio y la negatividad en mi vida. Realizo cursos para despejar mi mente y prepararme para reunirme con mi familia y compensar el tiempo perdido.

En el ámbito jurídico, estoy pendiente de mi abogado, proporcionándole la información correcta para ayudarme a salir de este proceso legal en el que estoy involucrada. También me preocupo por mi familia y mis hijos, orientándolos con los mejores consejos y guías para seguir el camino correcto, transmitiéndoles las lecciones aprendidas de mis propios errores.

La convivencia en un penal es dura y requiere saber llevarse bien con los demás internos, corrigiendo cada error cometido. Es difícil estar sometido a las órdenes que surgen en cada pabellón y pagar los precios por los errores cometidos.

Mientras tanto, nuestras familias sufren día a día, preguntándose qué nos estará pasando dentro de la prisión cuando ven los problemas que enfrentamos en las noticias.

Cuando salga de aquí, con la bendición de Dios, deseo pasar tiempo de calidad con mi familia y apreciar las cosas simples de la vida. Saldré decidida a trabajar y seguir brindando la mejor educación y compañía para mis hijos y mi madre. Siempre mantendré una actitud positiva y agradeceré el tiempo que pasé en prisión, ya que me ha dado la oportunidad de participar en cursos para mejorar y crecer como persona.



Sin título

Jordan Q.
CPL Guayas N.º 5

Una vez hubo un muchacho llamado Michael, proveniente de una familia humilde. Su padre, un hombre trabajador y responsable, se esforzaba para que Michael pudiera completar sus estudios. Inicialmente, Michael era un joven obediente y respetuoso con sus padres, pero al llegar a cierta edad, se vio tentado por las drogas, una tentación que lo atrapó y lo llevó a perder su aspecto físico y su buena reputación.

Su transformación fue evidente: ya no era el mismo en el barrio y había perdido su obediencia hacia sus padres. Dejó de valorar el sacrificio que ellos hacían por él, y por un tiempo se dedicó a actividades delictivas.

Sin embargo, todo cambió cuando terminó en prisión. Se dio cuenta de que la vida en la cárcel no tenía las mismas comodidades que en su hogar con sus padres. Fue entonces cuando se percató de que esa no era la vida que sus padres deseaban para él. Tras meditar y reflexionar durante su tiempo en prisión, Michael comprendió que sus padres siempre habían querido lo mejor para él.

El tiempo tras las rejas le sirvió de lección, y se comprometió a convertirse en una mejor persona. Aprendió a valorar el esfuerzo y el amor con el que sus padres trabajaban para proporcionarle una vida mejor.

Una nueva oportunidad

Víctor R.

CPL Tungurahua N.º 1

Un matrimonio de más de 20 años se está destruyendo por el orgullo y los malos tratos del esposo hacia su esposa. La esposa notó el cambio con el pasar de los años, pero no se rindió y mantuvo la esperanza de que su esposo volviera a ser el mismo que era cuando eran jóvenes enamorados. Vivía con esos recuerdos y trataba día y noche de que su esposo volviera a ser el mismo de antes.

Una noche, el esposo llegó a casa con aliento a licor y, por efectos del mismo, empezó a gritar y discutir con su esposa. Tanta fue la insistencia del esposo que llegó al punto de golpear a su esposa tan fuerte que terminó mandándola al hospital. Por un golpe en la cabeza, quedó inconsciente. El esposo, ya en sus sentidos, fue a la camilla de su esposa entre llanto y arrepentimiento, rogándole que lo perdonara, sabiendo que en ese momento ya era tarde.

Ahora, el esposo está arrepentido de sus malos tratos hacia su esposa. Rogó a Dios que curara a su esposa y prometió cambiar. Todos los días que su esposa estuvo en el hospital, él se quedó a su lado, recitándole los poemas que le decía de joven para enamorarla y escribiendo nuevos para dedicárselos cuando ella despertara.

Hasta que un día, la esposa despertó y su corazón se llenó de alegría al ver a su esposo a su lado. Por su aspecto, ella se dio cuenta de que él estuvo a su lado en todo momento y vio las hojas de los poemas que él había escrito para ella. La esposa miró a su esposo y le dio una suave caricia. Aquel hombre enamorado agradeció a Dios por atender sus súplicas, jurando no romper su promesa. Se disculpó con su esposa y, después de eso, trató de enamorarla cada día más.

La mujer estaba muy feliz de nunca haber perdido la esperanza. Todos tenemos la oportunidad de cambiar si lo hacemos de corazón.

Trazos de redención: entre barrotes y bendiciones

Juan C.

CPL Sucumbíos N.º 1

En un pequeño pueblo, vivía un joven llamado Carlos, trabajador y dedicado a su familia. Sin embargo, su vida dio un giro inesperado cuando su exesposa, Shirley, movida por la avaricia y la influencia de un amante egoísta, lo acusó falsamente de un delito que no cometió.

Carlos se encontró tras las rejas, enfrentando la pérdida de su libertad, su familia, su trabajo y sus bienes. En los primeros días, el resentimiento y la ira llenaron su corazón, deseando venganza contra quien le había arrebatado todo. Sin embargo, en medio de la oscuridad, Carlos buscó consuelo en la fe y encontró fuerzas en la creencia de que la justicia divina prevalecería.

Con el tiempo, su enfoque cambió. Carlos se entregó a Dios, encontrando paz en su corazón y cultivando un sorprendente sentimiento de perdón hacia quienes lo habían condenado injustamente. Dentro de la cárcel, se embarcó en un viaje de auto-superación, eligiendo estudiar en la universidad a través de programas en línea.

Con tenacidad y la ayuda de Dios, Carlos se graduó como abogado. Utilizando sus nuevos conocimientos, luchó por su libertad, demostrando la falsedad de las acusaciones



en su contra. Las autoridades del centro penitenciario, impresionadas por su cambio y dedicación, también contribuyeron a su liberación.

Cuando finalmente obtuvo la libertad, Carlos se encontró con Shirley, quien buscaba su perdón desesperadamente. Mirándola a los ojos, en nombre de Dios, le otorgó su perdón, liberando su corazón de cualquier rastro de rencor. Aunque Shirley anhelaba reconciliación, Carlos, con compasión, le explicó que su corazón ya no la amaba, pero había encontrado el amor y el apoyo genuinos en otra mujer.

Durante su tiempo en prisión, Carlos conoció a Jessica, una mujer increíble que lo acompañó en las buenas y en las malas. Juntos, enfrentaron los desafíos de su amor tras las murallas, y sin importar la distancia y la barrera de las rejas, su amor creció y germinó en una pequeña niña a la que esperaban con alegría. Decidieron llamarla Esperanza. Juntos construyeron una nueva vida basada en el amor, la fe y la superación de la adversidad.

La historia de vida de Carlos demostró que la redención, la renovación y la restauración son posibles, incluso en las circunstancias más oscuras, cuando uno se entrega a la fe y se aferra a la esperanza. Con la guía de Dios, Carlos transformó su tragedia en un testimonio de perdón, amor y resiliencia, mostrando que lo que la vida arrebata, Dios puede devolver multiplicado por mucho más. El fin marca el comienzo de un nuevo capítulo lleno de esperanza y felicidad para Carlos y Jessica. ¿Basada en una historia real?

Una nueva oportunidad

*Kelly D.
CPL Guayas N.º 2*

Mi vida ha sido una travesía difícil desde que me alejé de mi tierra natal. He trabajado arduamente como hombre, descargando frutas y verduras, todo con el objetivo de brindar un futuro mejor a mi hijo. Reconozco que no he sido una buena madre, hija ni esposa. Sin embargo, Dios me ha traído a este lugar para que valore las cosas importantes en la vida: mi familia.

Anhelo una segunda oportunidad para hacer las cosas bien. En el pasado, caí en el consumo de sustancias ilícitas, lo que me llevó a descuidar el amor hacia mi hijo y a tratar mal a mi madre. Ahora, son ellos quienes me brindan apoyo y ánimo para seguir adelante. Aquí, en la penitenciaría, he aprendido a valorarlos aún más, ya que su ausencia se hace sentir profundamente.

Agradezco a Dios por haberme llevado a este lugar, donde he aprendido a valorar la vida y a apreciar lo que tengo. Reconozco que estar libre es lo mejor, pero también entiendo que mi situación actual es el resultado de mis acciones pasadas. Por ello, estoy decidida a salir con una mentalidad renovada, lista para recuperar a mi familia, especialmente a mi hijo y a mi madre, de quienes me siento orgullosa.

Mi madre me enseñó el valor del trabajo y la independencia, y por eso estoy agradecida. Confío en que Dios no me ha abandonado y que me guiará hacia un futuro mejor. Estoy decidida a cambiar mi vida, a buscar a Dios y a seguir adelante con la certeza de que el milagro está por venir.

Mateo y la restauración de su vida

Fausto S.

CPL Chimborazo N.º 1

Había una vez en un pequeño pueblo en la sierra ecuatoriana, un hombre llamado Mateo. Mateo había pasado por momentos difíciles en su vida. Había perdido a su esposa en un accidente trágico y, desde entonces, se había sumido en la tristeza y la desesperación. Su casa, una vez llena de risas y amor, se había vuelto un lugar sombrío y descuidado.

Un día, mientras caminaba por el mercado local, Mateo se encontró con una anciana sabia llamada Rosa. Rosa era conocida en el pueblo por sus remedios caseros y su profundo conocimiento de la vida. Al ver la tristeza en los ojos de Mateo, Rosa decidió acercarse y ofrecerle ayuda.

"Mi querido Mateo, he visto la carga que llevas en tu corazón", dijo Rosa con compasión. "Puedo ayudarte a restaurar la luz en tu vida".

Intrigado por las palabras de Rosa, Mateo aceptó su ayuda. Juntos, caminaron de vuelta a la casa de Mateo, que ahora estaba cubierta de polvo y con muebles rotos. Rosa miró a su alrededor y sonrió.

"La restauración comienza desde adentro, Mateo", dijo Rosa. "Primero, debemos limpiar el desorden de tu corazón".

Durante los días siguientes, Mateo y Rosa trabajaron juntos para limpiar la casa y el jardín. Con cada escoba barrida y cada ventana abierta, Mateo sintió que una carga se levantaba de sus hombros. La tristeza que lo había consumido comenzaba a ceder paso a la esperanza.

Rosa también compartió con Mateo las enseñanzas de la cultura ecuatoriana sobre la importancia de la comunidad y la conexión con la naturaleza. Juntos, plantaron flores y hierbas en el jardín, recordando la belleza de la tierra que los rodeaba. Mateo comenzó a sentirse más arraigado en su entorno, encontrando consuelo en la tierra que cultivaba.

Pero la restauración de la casa y el jardín era solo el comienzo. Rosa alentó a Mateo a buscar nuevas conexiones en su comunidad. Asistieron juntos a las reuniones locales, donde Mateo conoció a personas que compartían sus intereses y pasiones. Poco a poco, la red de apoyo que se tejía a su alrededor le dio fuerzas para seguir adelante.

En sus encuentros con la comunidad, Mateo también aprendió sobre las tradiciones y festivales ecuatorianos. Participó en celebraciones llenas de música, danza y coloridos trajes típicos. Estas experiencias le recordaron la riqueza cultural de su país y le brindaron una nueva perspectiva sobre la vida.

Con el tiempo, Mateo decidió emprender un proyecto especial. Recordando la felicidad que su esposa encontraba en la música, decidió restaurar un antiguo piano que había estado olvidado en un rincón de la sala. Con la ayuda de la comunidad, repararon el piano y organizaron un pequeño concierto en el pueblo.

El sonido del piano resonó en el aire, llenando el corazón de Mateo de emociones encontradas. Fue un recordatorio de su pasado, pero también una afirmación de su capacidad para encontrar alegría nuevamente. La comunidad se unió para celebrar la restauración de la música en la vida de Mateo, marcando un nuevo comienzo para él.

La historia de Mateo se convirtió en un ejemplo en el pueblo. La gente aprendió que la restauración no solo se trataba de reparar casas y jardines, sino también de sanar el alma y encontrar nuevas conexiones. Mateo, con la ayuda de Rosa y su comunidad, demostró que siempre hay esperanza después de la pérdida, y que la vida puede florecer nuevamente, como las flores en un jardín bien cuidado.



Restauración

Anónimo
CRS Cañar N.º 1

Era mi vida de ensueño,
una oquedad sin par;
mamá cuidaba mi sueño
con ternura, con bondad.

Entre árboles frondosos,
en medio de verdes maizales,
de manzanos copiosos
y otros vistosos frutales.

Fui creciendo como un gamo
que retoza y jueguea
a través del vasto prado,
en la verdeante pradera.

Fueron mi deleite y gozo
esos días de mi infancia
mil momentos de alborozo
en la maternal estancia.

Cuando ya me supe joven,
con vigor y caro anhelo
abracé una vida noble,
reflejado en mil destellos.

Hice múltiples proezas
consegui un sinfín de triunfos
hice galas de destrezas,
me creí señor del mundo.

Pero sin más esa alegría,
de destellos fulgurantes,
que resultó en mi vida
se esfumó en un instante.

De esos días de ensueño
solo queda una penumbra,
una sombra, un recuerdo,
débil luz que ya no alumbría.

Pero quiero aprovechar
la existencia de una chispa
de aquel fuego
que me devuelva la vida.

Llegó el tiempo de despertar

Segundo A.
CPL Guayas N.º 1

Mírate al espejo y en lugar
de criticarte, ámate y ama
todas tus decisiones, como
sea que hayan sido, pues
todas ellas te han llevado
a ser quien ves
en el espejo...

Te quiero mucho, padre...

Reinel B.
CPL Imbabura N.º 1

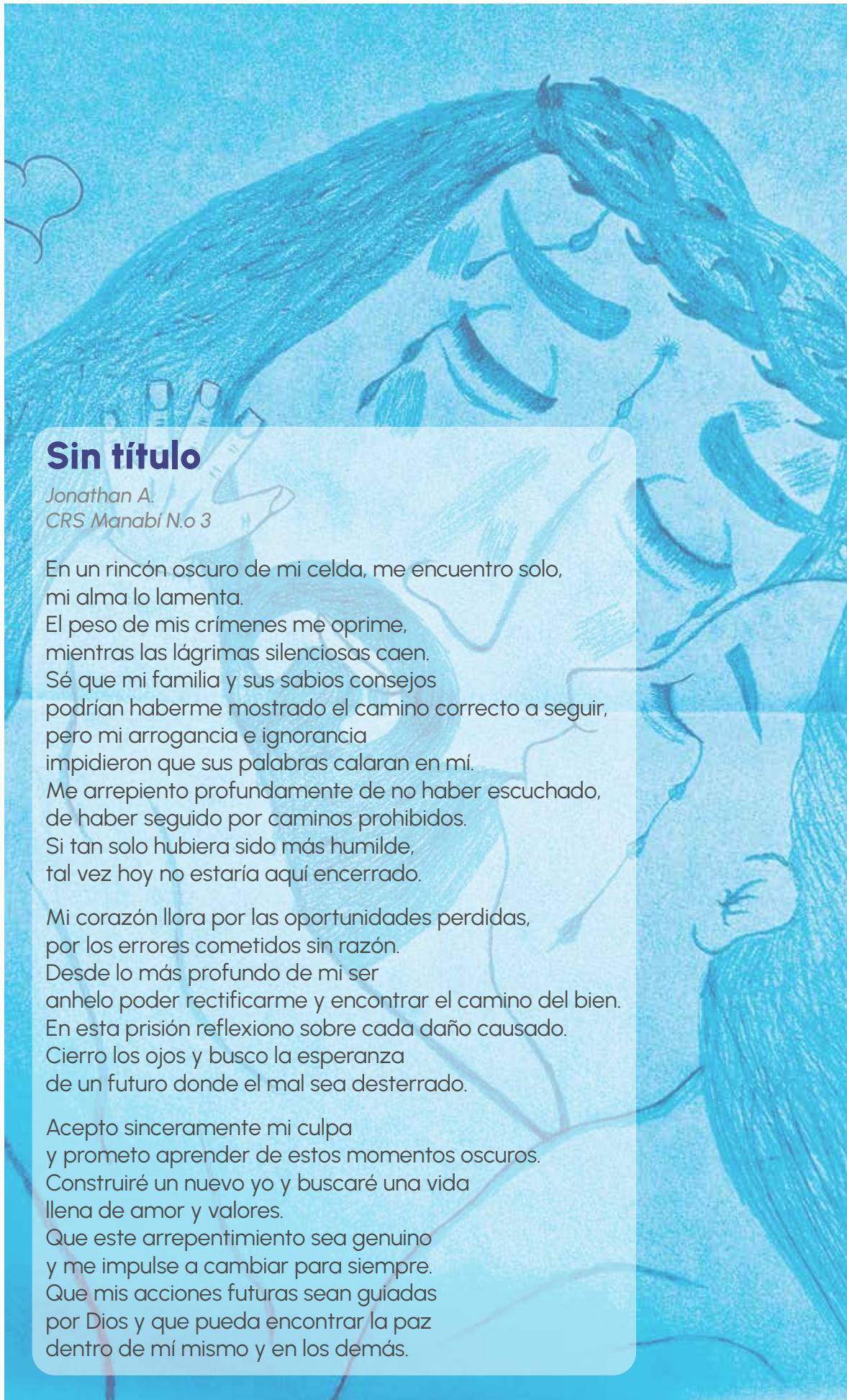
Hoy y siempre, mi amor te entregaré
porque siempre estás ahí,
brindándome tu cálido abrazo.
Por ser modelo en mi vida,
por creer siempre en mí y
confiar en mí incondicionalmente.

Por todo esto te agradezco, padre,
te aprecio y agradezco a Dios
por tenerte siempre en mi vida.

Sé que he cometido muchos errores,
pero trataré de remediar cada
uno de esos errores cada día
para hacerte sentir orgulloso de tu hijo.

Me haces mucha falta, mi querido viejo,
cuando salga te voy a dar un gran
y caluroso abrazo, papá.

Gracias por ayudarme
en mis momentos más difíciles.



Sin título

Jonathan A.
CRS Manabí N.o 3

En un rincón oscuro de mi celda, me encuentro solo,
mi alma lo lamenta.
El peso de mis crímenes me opriime,
mientras las lágrimas silenciosas caen.
Sé que mi familia y sus sabios consejos
podrían haberme mostrado el camino correcto a seguir,
pero mi arrogancia e ignorancia
impidieron que sus palabras calaran en mí.
Me arrepiento profundamente de no haber escuchado,
de haber seguido por caminos prohibidos.
Si tan solo hubiera sido más humilde,
tal vez hoy no estaría aquí encerrado.

Mi corazón llora por las oportunidades perdidas,
por los errores cometidos sin razón.
Desde lo más profundo de mi ser
anhelo poder rectificarme y encontrar el camino del bien.
En esta prisión reflexiono sobre cada daño causado.
Cierro los ojos y busco la esperanza
de un futuro donde el mal sea desterrado.

Acepto sinceramente mi culpa
y prometo aprender de estos momentos oscuros.
Construiré un nuevo yo y buscaré una vida
llena de amor y valores.
Que este arrepentimiento sea genuino
y me impulse a cambiar para siempre.
Que mis acciones futuras sean guiadas
por Dios y que pueda encontrar la paz
dentro de mí mismo y en los demás.

Poema a la libertad

Beyer C.
CPL Imbabura N.º 1

Hay aromas en este mundo tan palpables como el viento, que no se ven pero se sienten, que no se notan pero son indispensables, que se anhelan y se extrañan, que traen nostalgia al corazón. Aromas de antaño que se han ido con el viento, pero que nuestro corazón guardó: el aroma de mi casa, de los muebles, de la cocina de papá y de mamá; el aroma del colegio, de los juegos en las noches, de las risas entre amigos y vecinos; el aroma de los viejos de mi barrio, de la arena y del mar; el aroma de los valles, de los ríos y montañas, y tantos aromas que no podríamos enumerar.

Pero muchas veces solemos olvidar ese aroma, que con frecuencia ignoramos, que desperdiciamos y que muchas veces renegamos. Ese aroma concedido desde que somos engendrados, y que por avaricia, desánimo, ignorancia y desagradocimiento solemos desechar. Ese aroma es el que extraño, el que añoro y hasta lloro por percibir otra vez, ese aroma al que de rodillas en una celda oscura suelo pedir al Señor por otra oportunidad: ese aroma a libertad que mi corazón anhela para abrazar y soñar.

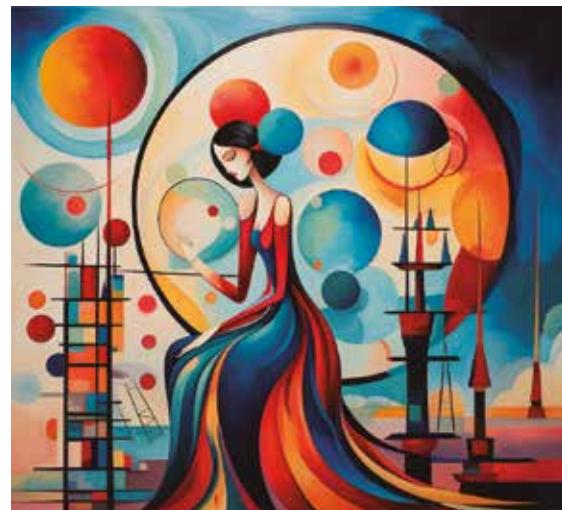
Me siguen quitando el ver a mi papá y a mamá envejecer, y a mi hijo crecer, en esta celda oscura le pido a mi Dios que me devuelva el rico aroma que es mi libertad.



Mujer

Henry Y.
CPL Imbabura N.º 1

Hermosa y bella mujer, cómo me gustaría ser una lágrima para rodar desde tu cabeza hasta tus pies, y recorrer tu hermoso rostro para llegar a tu boca y poder besar tus labios con sabor a miel.



Canción "música de la calle"

Luis C.

CPL Chimbora N.º 1

Esto es música de la calle, música para la calle,
y después de tanto tiempo, estos momentos esperar.

Ahora puedo decir que pude consolidar,
sí señor, en mi vida tengo mucho por hacer y todavía por recorrer.

Tengo mucho por lograr y todavía por recorrer,
tengo mucho por lograr y todavía por realizar,
y aunque de algo estoy seguro,
es que el camino está duro,
pero de tu mano y tu perdón estoy seguro.

Esto es música de la calle, música para la calle,
esto es música de la calle, para la calle.
Nos tomamos un café a la luz de la luna,
voy bebiendo y disfrutando tu rastro, hermosa luna.

Tal vez sin mucha fama y buscando mi fortuna,
palpando y disfrutando los momentos de mi vida oportuna.

Y sigo cantando aquí, y sigo cantando aquí,
sin olvidar mis raíces y queriendo unir con música las fronteras de países.

Hoy yo vengo a demostrarte que puedo seguir de pie,
guiándome de tu mano porque soy un ser humano
que ha cambiado y perdonado,
dejando lo malo a un lado,
con la firme esperanza de obtener lo planificado.

Esto es música de la calle, música para la calle,
esto es música de la calle, música para la calle.

Abuelo, cómo se pierde la vida

Juan F.

CPL Guayas N.º 1

La vida se pierde de muchas maneras, hijo. Se pierde cuando quieras vivir la vida de otros y no la tuya. Se pierde evitando los errores de otros y no mejorando los tuyos. Se pierde cuando te lamentas constantemente por haber fracasado y no buscas soluciones para triunfar. Se pierde cuando pasas tu tiempo envidiando a los demás en lugar de superarte a ti mismo. Se pierde cuando te enfocas únicamente en lo negativo y dejas de disfrutar las cosas buenas. La vida no se pierde cuando dejas de respirar, sino cuando dejas de ser feliz.



Angustia

Auvert G.
CPL Guayas N.º 1

Mi alma, triste y vacía, reclama y suplica libertad. Los segundos se convierten en eternidad; quiero correr contra el tiempo. Estoy encadenado ante el pelear sin cesar, es algo inútil. Soy realista al aceptar que soy el peón y seré domado por él, porque por más que luche, no saldré vencedor. Tengo un as bajo la manga: esperar en silencio hasta que el tiempo me libere de sus cadenas, y con un solo suspiro gritaré: gracias, majestuoso tiempo. Espero que hayas sido un buen guerrero. Fue una angustia interminable que viví, pero no desistí. ¿Qué serán de las nuevas generaciones cuando sean atrapadas por él? No hay escapatoria; no se huye tan fácilmente. El corazón vivirá enjaulado hasta que él decida soltarte. Entonces conocerás a su mejor aliado; él será tu tortura. Para tener el control de él, tendrás que batallar inmensamente, sin titubear. Mi consejo es quebrantar el alma y entregarte; entonces él bajará su guardia, y esa gigantesca angustia que siente tu alma cesará. Bailará contigo al ritmo de tu corazón. Respira por tres segundos, después mantén nueve y exhala seis, y declara: aquí estoy, dispuesto a ser mejor, dispuesto a dar una versión mejorada. Tengo almas que me esperan con los brazos abiertos, así que uniré mi alma y corazón, mis fuerzas interiores, y me fortaleceré, porque aunque caiga, me volveré a levantar.

Estrofilla

Cristian G.
CPL Loja N.º 1

Yo quisiera ser poeta
para hablar mucho de ti,
para así leerte un poema
y un libro que te escribí.



Mi alma

Gilberth B.
CPL Tungurahua N.º 1

Mi alma gemela, qué delicada eres...
Como una paloma volando a través del cielo.
Sangra tu corazón como un botón de algodón.
Tus ojos brillan como la más bella flor.
Mi corazón salta en su jaula cuando te ve,
porque no hay nadie más como tú,
y por eso te amo y te canto alabanzas
que salen de la intimidad de mi corazón.
Lamento las malas decisiones en mi vida,
pero nada de eso es eterno, por lo tanto,
he tratado de enmendar mis fallas
y ser mejor frente a la sociedad.
Cada quien escribe, baila, actúa, pinta,
su vida a su manera,
pero lo principal sería demostrar
la mejor versión de sí mismo.
En los distintos espacios para cada persona,
con defectos y virtudes que resaltan cada día.
Hoy con Dios, mañana con Dios,
y siempre de la mano de mi creador.

Poema

Hilmer C.
CPL Santo Domingo de los Tsáchilas N.º 1

El día que el más famoso pintor
pinte el sonido de una lágrima,
ese día dejaré de amarte.

Mamita linda, te amo, desde el cielo
dame tus bendiciones, te extraño
y perdóname por haber sido mal hijo
cuando estuviste en mi vida. Te amo,
mamá, no sabes la falta que me haces.

Con lágrimas en mis ojos, recuerdo
mi niñez a tu lado y sufro, mamita,
porque son momentos que quisiera
volver a vivir. Mamita querida, te amo.



Carta para vivir plenamente

Hoy te escribo con la esperanza de que te enamores de la vida. Mis palabras están destinadas a alcanzar lo más profundo de tu corazón y a provocar una reflexión sobre tu forma de vivir. ¿Realmente estás viviendo, o simplemente existes sin rumbo ni motivación?

Te animo a que disfrutes cada momento de tu existencia. Cada instante es único y valioso. Celebra el simple hecho de respirar, de hablar, de existir. No importa dónde te encuentres ni en qué momento de tu vida estés; deja a un lado tus preocupaciones y admira la belleza que te rodea. Abandona la superficialidad y aprende a ver la belleza en todo lo que te rodea.

Abre tus sentidos y descubre la belleza que emana del interior de cada ser humano. Cada segundo es irrepetible, así que aprovecha cada momento. Observa el cielo y contempla cómo cambia constantemente. Recuerda que después de la tormenta siempre llega la calma, y tras la lluvia, aparece el arcoíris.

Respira, ríe, baila. ¡Disfruta cada aspecto de tu vida! Reconoce tu propio valor y ámate a ti mismo. No permitas que las circunstancias dicten tu felicidad; tú tienes el poder de cambiar tu situación. No uses los problemas como excusa para hacerte daño a ti mismo o a los demás.

Valora las pequeñas cosas que te rodean, porque incluso lo que parece insignificante puede tener un gran valor. La vida es el mejor maestro, siempre y cuando estés dispuesto a aprender. Recuerda que todo tiene su tiempo; no te apresures. Sonríe, abraza, llora, ríe, imagina. En resumen, comienza a vivir. Sé un estudiante de la vida y descubre los tesoros que te rodean.

Cuando te enfrentes a problemas, busca la tranquilidad en la naturaleza. Entenderás que todo tiene solución y que siempre hay luz al final del túnel. Recuerda que eres único, especial e irrepetible. Nadie es perfecto, así que no te desanimes si cometes errores. Aprende de ellos y sigue adelante.

Espero que estas palabras te inspiren a ser agradecido por cada día que vives. Eres una bendición, y tu vida está destinada a brillar con luz propia. ¡Vive cada momento con plenitud y gratitud!

Atentamente,
Jordi M.
CPL Manabí N.º 1

Querido Papá Dios,

Te pido que me concedas fuerza cuando me sienta débil, que me brindes un hombro en el cual llorar cuando esté triste y que me levantes cuando caiga. Me gustaría aprender a tener paciencia y a esperar por el tiempo venidero. Regálame la fortaleza necesaria para mantenerme firme y superar los obstáculos que se crucen en mi camino.

Apreciado hijo, donde quiera que te encuentres, que Dios te bendiga; que allá donde camines, Dios te guíe; que en tus decisiones, Dios te ilumine; y que en cada instante, Dios te proteja y te brinde ayuda.

Amén.

Atentamente,
Henry Y.
CPL Imbabura N.º 1

Hola madre mía,

Te escribo esta carta para pedirte que me perdes por el daño que te he causado. Sé que aquí donde estoy, estás sufriendo más que yo. Al final, estás conmigo a pesar de todo lo malo que he hecho, y te agradezco por todo, por la vida que me diste a pesar de mis errores. Aquí estoy, encerrado, pagando las consecuencias de mis actos. Madre, eres como el sol que ilumina mi vida, porque con tu presencia irradias un amor infinito. Gracias madre por ser como eres. Pido al cielo que se colme de bendiciones y que la gracia de Dios esté siempre con nosotros. Nos vemos hasta que el destino tenga ganas de juntarnos de nuevo. Mientras tanto, cuídate y sé feliz.

Con amor,
Diego B.
CPL Los Ríos N.º 2

Te escribo esta carta en el momento más crucial de mi vida, y anhelo que al leerla, puedas comprender mis sentimientos. A pesar de estar confinado entre estos muros, no he perdido la libertad de sentir ni de luchar por recuperar el calor insustituible del hogar y la familia. Defiendo incondicionalmente el derecho a soñar y a la reivindicación, derechos que todos los seres humanos tenemos y que no renunciaremos. Aunque nos priven de la libertad, no nos podrán arrebatar la capacidad de soñar, de añorar y de luchar por recuperar lo amado, aunque sea temporalmente.

Estar privado de la libertad es una de las experiencias más impactantes que puede soportar un ser humano, y yo no soy la excepción. Las realidades terriblemente adversas que he tenido que enfrentar en estos 8 años de encierro han sido difíciles de asimilar. Sin embargo, lo que realmente me mantiene vivo y con deseos de no dejarme vencer por esta adversidad es el anhelo ineludible y legítimo de recuperar, en un futuro próximo, el calor y el entorno familiar al que tanto me debo.

Quiero contarte que lo que he aprendido dentro de estos muros es a valorar el sentido de la vida. Hoy y todos los días de este largo infortunio, anhelo fervientemente estar junto a ti para siempre. Añoro sin medida el tocar tu piel y recorrerla milímetro a milímetro, experimentando una diáspora de sensaciones de satisfacción y amor infinito. Recuerdo cada instante tu dulce voz y tu capacidad infinita de amar sin condiciones, de perdonar hasta lo imperdonable. Me pregunto cómo puedes hacer eso, y solo puedo entender y comprender porque llevamos la huella indeleble de tu entrega y lealtad mil veces probada.

El propósito de esta carta es decirte que te amo incondicionalmente y que lucharé sin cesar todos los días y momentos para defender mi vida. Y cuando llegue el momento de entregarla, lo haré a ti, a mis hijos, a mi familia, día a día, pedazo a pedazo. Si la verdadera sabiduría consiste en encontrar la forma de transformar la negatividad en positividad, la adversidad en abundancia, entonces en las noches de insomnio y en lo más profundo de mi ser, me convenzo cada día de que lo mejor aún está por venir. Ni la cárcel ni las despiadadas mañanas de incertidumbre me apartarán del rumbo que me he propuesto: conseguir mi libertad y recuperar los espacios perdidos por esta dura realidad.

Esposa mía, dame tu mano generosa y acompáñame con tu sonrisa eterna y limpia para no desfallecer jamás y luchar juntos por salir adelante de esta etapa oscura de mi vida. Que esta dificultad sea la oportunidad que Dios me da para reconstruir mi vida y reafirmar mis valores como hombre, como persona, como esposo, como amigo, como vecino y como ecuatoriano digno y transparente.

Te amo eternamente, y así será por siempre. Si existe otra vida, como algunos pensadores sugieren, no dudaré ni un instante en buscarte, encontrarte y volver a casarme contigo.

Con amor y esperanza infinita,
Francisco L.
CPL Cotopaxi N.º 1

Estimado señor C.,

Le saluda Ángel N., deseándole que se encuentre bien en compañía de su familia.

El motivo de esta carta es expresarle cuánto lamento el daño causado a su hija en aquel accidente de tránsito. De antemano, quiero ofrecerle mis más sinceras disculpas. Quiero que sepa que he tratado de hacer todo lo humanamente posible para reparar los daños ocasionados a su hija directamente y a toda su familia, quienes están sufriendo mucho debido a esta situación. Además, deseo informarles que estaré disponible para ayudar en lo que pueda en el futuro.

Sin más que agregar, me despido deseándoles toda la fortaleza posible en estos momentos difíciles para su familia.

Atentamente,
Ángel N.
CPL Loja N.º 1

Querida familia,

Me dirijo a ustedes con sinceridad y humildad, reconociendo mis errores y pidiendo perdón por el daño que les he causado. En este momento, desde donde me encuentro, he tenido la oportunidad de reflexionar y valorar lo que antes despreciaba debido a mis malas decisiones.

Agradezco a Dios por brindarme una nueva oportunidad para reconectar con ustedes, mis seres queridos, y con mis amigos, a través del poder del perdón. Espero sinceramente que aquellos a quienes he lastimado puedan encontrar en sus corazones la comprensión y la capacidad de perdonarme. Creo firmemente que mientras haya vida, existe esperanza. Como dice la Biblia, “Venid a mí todos los que estáis cargados y cansados, y yo os haré descansar”. Además, encuentro fuerza en las palabras de Filipenses 4:13: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

Con esta carta, deseo sinceramente reconocer ante Dios y ante ustedes mi arrepentimiento, confiando en su fidelidad y justicia para perdonar nuestros pecados. Pido perdón a cada uno de ustedes, sabiendo que solo a través de la humildad y la reconciliación puedo buscar la paz en mi corazón.

Con profundo amor y arrepentimiento,
Jorge A.
CPL Guayas N.º 5

Carta a alguien a quien causamos daño y no se pudo pedir disculpas

Querida hermana,

Espero que Dios te cuide y proteja siempre, y que te encuentres bien de salud. Quiero expresarte lo mucho que te recuerdo y extraño.

Echo de menos tu presencia, hermanita, especialmente al saber que no estás cerca de mí. Recuerdo los momentos en los que crecimos juntos, hasta aquel fatídico día en que nuestra madre partió de nuestro lado. Recuerdo cómo tomaste la decisión de viajar, y desde entonces, las cosas no han sido iguales para mí. Fuiste quien me ayudó con el traslado a este lugar en el que me encuentro ahora, y lamentablemente, no tuvimos la oportunidad de despedirnos adecuadamente.

Espero con ansias el día en que podamos darnos ese abrazo que tanto deseo. También quiero aprovechar esta ocasión para pedirte disculpas por los malos momentos que les hice pasar a todos mis hermanos aquel 18 de julio de 2019.

Quiero contarte que me encuentro bien y que estoy tratando de sobresalir a pesar de las circunstancias. Siempre estoy tratando de enmendar mis malas decisiones. Han pasado 4 años y 5 meses, y lamentablemente no he podido ver a C. y A. Todos los días, le pido a Dios que los cuide y proteja.

Con cariño y arrepentimiento,
Gilbreth B.
CPL Tungurahua N.º 1

Para: Cachetitos

El motivo de esta carta es pedirte perdón. Estuve contigo en muchos momentos, pero en los instantes en que más me necesitaste, no pude estar ahí. Reconozco que fui un cobarde; pude haberte buscado, pude haber hecho mucho más y así habrías evitado pasar por tantas dificultades por mi culpa. Solo espero que me des la oportunidad de enmendar mis errores, de cumplir todo lo prometido y esta vez no fallarte. Estoy dispuesto a dedicar mi vida entera para brindarte la felicidad que mereces. No quiero volver a dejarte sola.

Me comprometo a quedarme a tu lado, luchando juntos y demostrándote que puedo mejorar día a día, tanto por ti como por mí, y por las personas que nos apoyan.

Te amo, mi cachetitos,
Víctor R.
CPL Tungurahua N.º 1

Es difícil comenzar esta carta, pero debo expresar lo que ha estado en mi corazón. Me doy cuenta de que mis acciones han causado daño y dolor, y lamento sinceramente haber contribuido a tu sufrimiento. No encuentro excusas para justificar lo que hice, y soy consciente de que las palabras no pueden cambiar el pasado.

Mi deseo de disculparme es genuino, y entiendo que las palabras son solo un primer paso. Estoy dispuesto a asumir la responsabilidad de mis acciones y trabajar hacia la reparación. Si hay alguna manera en la que pueda compensar...

Atentamente,
Josué P.
CPL Sucumbíos N.º 1

Esta carta está dirigida a mis dos hermanos, Juan M. y Jorge M.

Querida familia, espero que todos se encuentren bien y que Dios los bendiga.

Quiero contarles que he dejado atrás mis malos hábitos. Desde que llegué a este lugar, he aprendido a valorar muchas cosas, especialmente el amor de Dios. Mi tiempo en este CPL ha sido una oportunidad para reflexionar y crecer. He llegado a comprender el dolor que les causé a ustedes, mi familia, durante mis días de adicción. Siento un profundo vacío en mi corazón al estar separado de ustedes. Quiero pedirles perdón por todo el sufrimiento que les causé.

Aquí dentro, estoy aprovechando mi tiempo al máximo. Estoy participando en diferentes cursos y estoy aprendiendo mucho. Estoy seguro de que estas experiencias me ayudarán a llevar una vida más ordenada cuando recupere mi libertad. Además, estos cursos están contribuyendo a mejorar mi comportamiento, lo que podría acelerar mi salida de aquí.

Los quiero mucho, mis queridos hermanos Juan y Jorge. Estoy deseando reunirme con ustedes y recuperar el tiempo perdido.

Con cariño,
Jhoni M.
CPL Guayaquil N.º 5

Querido Dios,

Te pido perdón por las personas que me han hecho daño al traerme a este lugar, sin haberles hecho ningún mal. De todo lo que me han acusado, te ruego que derrames muchas bendiciones y que ellos se arrepientan de sus acciones. Ten piedad de cada uno de ellos. Sé que Tú tienes un propósito en sus vidas, y te doy gracias por la paz que envías a este lugar, que es un centro de rehabilitación. Aquí he conocido a muchas personas que han cometido actos que no te agradan, así como otras que son inocentes. Bendí celos y cambia sus corazones de lágrimas a uno de alegría.

Atentamente,
tu siervo que espera con fe, Iván H.
CPL Los Ríos N.º 2

Relato a través de esta carta mi esfuerzo por mantener una convivencia sana con mis compañeras, ganando respeto como persona, mujer y madre.

Día a día me esfuerzo por ser una mejor persona, pues he aprendido muchas lecciones. Encontrar felicidad al poder dedicarme a mis dibujos me ha ayudado a desestresarme y a mejorar como individuo. La expresión de mis sentimientos a través del arte me brinda una sensación de tranquilidad única.

Salir de situaciones negativas implica distanciarse y buscar algo mejor. Debemos reaccionar con calma y evitar caer en provocaciones físicas o verbales, tomando decisiones con cabeza fría y reflexión.

Mi deseo es salir de este lugar y alcanzar nuevas metas. Espero contar con la bendición de Dios para obtener ayuda y beneficios. Agradezco profundamente el apoyo que recibo, pues me permite demostrar mi potencial y ayudar a otros. Es fundamental comprender que no debemos quedarnos en entornos tóxicos y buscar una vida mejor.

Agradezco cada día de lucha en este lugar, con la esperanza de que cada esfuerzo me acerque más a un futuro prometedor.

Con gratitud y determinación,
Jessenia V
CPL Guayas N.º 2.

Carta a mis hijos



Queridos hijos,

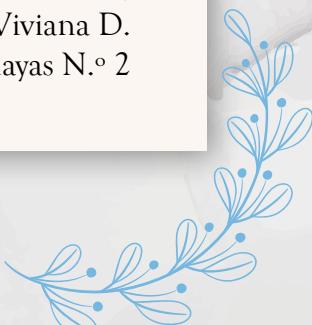
No saben cuánto anhelo estar juntos a ustedes. Aquí en este lugar, uno aprende a valorar los momentos que pasamos juntos y a apreciar los alimentos que nos llevamos a la boca día a día, aunque muchas veces la comida no sea de nuestro agrado. Debemos agradecer a nuestro Señor por cada ocasión en que llega, ya que ha habido momentos en los que no ha sido así debido a problemas internos ajenos a nosotros, pero nosotras, las que estamos privadas de libertad, acabamos pagando el precio.

Quiero que sepan, mis amados hijos, que a pesar de encontrarme en este lugar, todos los días le pido al Señor Todopoderoso que me brinde fuerzas para estar aquí y salir siendo una mejor persona, capaz de transmitirles enseñanzas de valores como el respeto, la humildad y la honestidad. El dinero fácil conlleva problemas muy graves, y me duele profundamente perderme vivencias junto a ustedes, momentos que no se repetirán.

Sin embargo, quiero que sepan que estoy trabajando en mejorar, en ser una mejor madre y amiga para ustedes. Los amo y los extraño enormemente, y espero sinceramente que el día de mi liberación, que anhelo que llegue antes de lo previsto por la justicia divina, pueda compartir con ustedes todas las experiencias vividas aquí, para que tomen conciencia y eviten cometer los mismos errores que yo cometí.

Los amo, hijos míos.

Atentamente,
su madre y amiga incondicional,
Viviana D.
CPL Guayas N.º 2



Carta a quien más amo

Familia,

Espero que esta carta los encuentre con buena salud y buen humor. Primero, me gustaría expresar mis más sinceras disculpas por el dolor y sufrimiento que mi ausencia ha causado a nuestra familia. Las palabras no describen mi deseo de estar allí para compartir mi vida diaria contigo y con los demás. Soy consciente del impacto que mis acciones han tenido en todos ustedes y en mí mismo. Cada día siento un profundo arrepentimiento. Estar en prisión me ha dado tiempo para reflexionar sobre lo sucedido, lo cual deseo dejar atrás y resurgir a partir de ahora.

Entiendo que mis decisiones me afectan no solo a mí, sino a cada uno de ustedes. Quiero pedir disculpas desde el fondo de mi corazón. Sé que a veces las palabras no son suficientes, pero quiero que sepas que estoy comprometido con mi constante recuperación y crecimiento personal. Este camino que me ha tocado caminar me está enseñando muchas lecciones valiosas, y parte de ello es que estoy participando en educación superior y terapia psicológica que me ayudan a comprender las raíces de mis errores y a buscar senderos por donde caminar seguro, buscando la paz que mi mente necesita. Tengan en cuenta que cada uno de ustedes es mi centro. Mi mayor deseo es demostrar a través de mis acciones que estoy comprometido a cambiar y reparar las heridas que he causado.

Entiendo que la confianza se gana con el tiempo, y estoy dispuesto a trabajar para restaurarla en nuestra familia. Sé que esto es difícil para todos, y estoy muy agradecido por su continuo apoyo en esta situación. Agradezco sus llamadas telefónicas y los pensamientos de reconciliación y alegría que me envían. Espero convertirme en una mejor persona, más fuerte y más consciente de mis actos en mi sendero por caminar y, sobre todo, ser útil para mí y para ustedes, mi familia. Mi mayor esperanza es que con el tiempo nuestra familia pueda sanar y construir juntos el presente y el futuro.

Gracias por tomarse el tiempo de leer mis palabras. Agradezco enormemente cualquier orientación o apoyo que puedan brindarme en este duro pero no imposible camino hacia la redención.

Atentamente,
Danny S.
CPL Chimborazo N° 1



Una carta y nada más

Hola, Oscar,

Espero que te encuentres muy bien. Quiero decirte que eres una persona especial en mi vida. Contigo he compartido muchas experiencias, y son precisamente esas vivencias las que han hecho que nuestra amistad sea tan valiosa. Lamentablemente, nos alejamos debido a ciertas circunstancias que ahora no recuerdo con claridad. Ha pasado mucho tiempo desde que perdimos el contacto, pero me gustaría saber cómo estás y cómo ha sido tu vida.

Quisiera aprovechar esta oportunidad para pedirte perdón, ya que sé que te causé mucho daño en el pasado. Espero que en algún momento podamos encontrar la forma de reconciliarnos.

Daría cualquier cosa por encontrarnos y tomar un café juntos. Si es posible, me encantaría poder recuperar el tiempo perdido. Cuídate mucho y espero verte pronto, ya que tengo muchas ganas de volver a mi país querido y retomar el proyecto que teníamos de viajar juntos, de conocer otros países y recorrer el mundo. Quiero compartir mis metas contigo, irnos de compras como solíamos hacer, pasar un día en la playa, disfrutar de la vida nocturna y visitar a tus familiares y a los míos. Mi mayor deseo es estar otra vez a tu lado.

Espero que todo esté bien contigo.

Un abrazo,
Emili T.
CPL Tungurahua N.º 1



Querida familia, amigos y conocidos,

Hoy me dirijo a ustedes con una carta llena de humildad y sincero arrepentimiento. Reconozco que he cometido errores en el pasado y deseo sinceramente pedirles perdón por cualquier daño que haya causado con mis acciones, palabras o decisiones.

Es difícil enfrentar nuestras propias fallas y admitir que hemos lastimado a aquellos que amamos, pero es un paso necesario para crecer y aprender de nuestros errores. Me doy cuenta de que mis acciones causaron dolor, angustia o confusión, y por eso quiero expresar mi más profundo pesar.

Entiendo que el perdón no se gana de la noche a la mañana y que puede llevar tiempo sanar las heridas que he causado. Les pido paciencia y comprensión mientras trabajo en mí mismo para ser una mejor persona. Estoy comprometido a aprender de mis errores y a hacer todo lo posible para rectificar cualquier daño que haya causado.

Espero que encuentren en sus corazones la generosidad y la compasión para perdonarme. Mi objetivo es reconstruir los lazos que puedan haberse debilitado debido a mis acciones y trabajar juntos para fortalecer nuestras relaciones.

Me comprometo a hacer todo lo posible para enmendar mis errores y demostrarles que puedo ser una persona confiable y respetuosa. Estoy dispuesto a escuchar sus preocupaciones, aprender de ellas y trabajar en mí mismo para no repetir los mismos errores en el futuro.

Les agradezco por su paciencia y por considerar mis disculpas. Valoraré cualquier oportunidad que me brinden para redimirme y ganar nuevamente su confianza. Mi deseo es que podamos reconstruir nuestras relaciones y seguir adelante con amor, respeto y comprensión mutua.

Con profundo arrepentimiento y esperanza,
Carlos V.
CPL Chimborazo N.º 1





¿RESTAURACIÓN? ¿RENOVACIÓN?

Jaime P. N.

Mgst. en Intervención, Asesoría y Terapia Familiar Sistémica

En consonancia con el tema central de este número de la revista, quisiera tratar algunas ideas en torno al concepto de "restauración". Según la Real Academia Española de la Lengua, "restaurar" es "reparar, renovar o volver a poner algo en el estado o estimación que antes tenía".

Si nos atenemos a lo expresado en el párrafo anterior, restaurar un jarrón que se nos ha roto, consistiría en juntar y pegar los distintos fragmentos para devolverle la unidad y la utilidad que tenía para nosotros ese jarrón: ser un elemento decorativo en nuestro hogar, ser un recipiente para poner en él flores, ser un recuerdo amable de la persona que nos hizo este obsequio.

El éxito al realizar esta restauración consistiría en que logremos invisibilizar, en toda la medida de lo posible, las señales,

las líneas que han dejado los fragmentos al unirse y que el jarrón pueda contener nuevamente agua, sin que pierda ni una sola gota.

Inmediatamente nos surge una pregunta: ¿es posible manejar esta imagen del jarrón restaurado si pretendemos referirnos a la restauración de personas que han experimentado una experiencia traumática y que están sufriendo las consecuencias inevitables de ese acontecimiento?

No sería de extrañar, entonces, que el ejemplo de restauración que hemos venido utilizando nos sea de alguna utilidad, pero que también evidencie sus limitaciones en cuanto pretendamos aplicarlo a personas. De todos modos, intentemos avanzar en esta reflexión:

Comenzaría por afirmar que, en referencia a las personas privadas de libertad, no es factible una vuelta al pasado. Restaurar, en su caso, no sería volver al antes de que ocurran los eventos traumáticos; no sería negar lo ocurrido; no cabría marchar en esa dirección.



A partir de la experiencia traumática que hemos vivido quienes estamos privados de la libertad, ya somos personas distintas, no seremos en adelante los mismos, algo importante ha marcado nuestro ser; ya no podremos mirar la vida con la misma mirada con que lo hacíamos antes; nuestro modo de relacionarnos con los otros: familiares, amigos, desconocidos y conocidos, será diferente.

Quizá, por tanto, nuestra atención debería centrarse en el concepto de "renovar" que también consta en la definición que nos ofreciera más arriba la Real Academia Española de la Lengua y que implica: "hacer como de nuevo algo". Se trataría, así, no de volver a ser lo que fuimos antes, sino de intentar ser algo nuevo, de redefinirnos, de establecer lo que queremos ser y hacer de aquí en adelante, en todos los frentes de nuestra vida: en las esferas personal, familiar, de relaciones; en el orden laboral, espiritual, político, etc.



A partir de estas reflexiones generales y teniendo presente el concepto y la definición de "renovar o de hacer algo como de nuevo", quisiera proponerles la realización de la siguiente actividad de restauración-renovación de cada uno de nosotros.



La silla vacía

Objetivo de la actividad

- Redefinir nuestro nuevo "proyecto de vida".

Requisitos

- Dos sillas
- Un ambiente de completo silencio, sin interferencias
- Un cuaderno o una libreta o unas hojas de papel para escribir
- Un esferográfico



Indicación general

El sujeto de esta actividad, que es la persona privada de libertad, mantendrá una comunicación permanente con la persona que ocupará la "silla vacía", mientras se desarrollen todos los pasos que se enumeran a continuación. Empleará un tono de voz medio, ni muy alto ni muy bajo y se expresará de la manera más espontánea posible, procurando hablar, en todo momento, desde el corazón. También será importante hablar con la verdad, sin tratar de ocultar u ocultarnos las cosas.



Pasos

1. Yo, persona privada de la libertad y sujeto de esta actividad, ocupo una de las sillas disponibles y me ubico frente a la otra silla.
2. Invito a mi otro yo: al que era antes de que ocurra la experiencia traumática, al que lleva la mejor parte de mí mismo, al que soy ahora, al que quiero recuperar y al que quiero ser en adelante, a ocupar la "silla vacía".
3. Saludo a mi otro yo; le agradezco por el tiempo en que me va a acompañar durante el desarrollo de esta actividad y le explico su propósito, esto es: tratar de definir las acciones que empezaré a desarrollar para retomar el control de mi vida y para fijar su nuevo rumbo.
4. Le cuento a mi otro yo las acciones traumáticas de las que fui protagonista y que me han llevado a verme privado de mi libertad.
5. Analizo ese momento de mi vida y procuro identificar las condicionantes personales, familiares, relaciones, laborales que me llevaron a realizar acciones contrarias a la ley.
6. Tomo conciencia de que a partir de mi experiencia traumática:
 - Se ha modificado radicalmente mi vida personal, familiar, relacional, laboral...
 - Se ha visto afectada, de manera muy importante, la vida de las personas directamente relacionadas con quien resultó víctima de mis acciones.
7. A partir del paso anterior, saco como conclusión:
 - Que yo, como individuo, necesito desarrollar acciones que me permitan volver a tomar el mando de mi vida, reconstruir mis relaciones, vivir en delante de una manera positiva, constructiva, favorable para mí mismo y para quienes me rodean;
 - Que yo, como sujeto responsable por mis actos, necesito "reparar" los efectos negativos que mis acciones han producido en otras personas, por el sufrimiento que les he causado, no solo porque esto restablecerá el equilibrio roto, sino también porque esta compensación contribuirá a hacer nacer en mí ese ser nuevo.
8. Pido disculpas a mi otro yo por la forma en que he alterado su vida, por el sufrimiento que le he causado, por las limitaciones que le he impuesto, por las privaciones a las que se encuentra sometido el día de hoy.
9. Me comprometo, formalmente, con mi otro yo, a elaborar mi "nuevo proyecto de vida" que contemple tanto el desarrollo de mi nuevo ser, cuanto la reparación a las personas que se han visto afectadas con mi comportamiento.
10. Agradezco a mi otro yo por haberme acompañado en este esfuerzo por repensarme a mí mismo, por tomar conciencia de lo hecho y por ir hacia lo que he decidido hacer.
11. Ofrezco a mi otro yo mantenerle informado de todos los pasos que vaya dando en esta línea de crecimiento y maduración personal.
12. Me despido de mi otro yo.



Notas

- Los pasos propuestos constituyen un esquema básico a seguir, pero podrían ser más complejos.
- Aunque no es indispensable, si se quiere, se podría grabar la actividad para volverla a mirar tantas veces como ayude a la persona.
- Al término de la actividad, la persona dedicará el tiempo necesario a registrar todas las ideas importantes que han surgido durante la misma y los compromisos que ha adquirido.
- Si las personas privadas de libertad cuentan en sus centros de detención con la asistencia de profesionales, podrían acudir a ellos para que los orienten y acompañen en este esfuerzo de "restauración-renovación".
- Con la ayuda de los mismos profesionales o mediante una consulta a internet, se podría visualizar cómo elaborar un "proyecto de vida" y cuáles son sus componentes esenciales. De todos modos, les ofrecemos a continuación algunas ideas para formular su "nuevo proyecto de vida".

Todo lo expresado en este texto parece bastante sencillo. Pero no nos engañemos. Es preciso comprender que estamos invitando a las personas privadas de libertad a desarrollar verdaderos procesos de restauración-renovación de sí mismos. Y esto demanda tiempo –no es algo de hoy para mañana– y perseverancia, pues no es simple pasar de un estilo de vida que nos ha conducido al lugar donde nos encontramos, a un estilo de vida que implique renacimiento, redefinición de nosotros mismos; estilo de vida nuevo que, además, deberá irse concretando en el día a día de nuestro presente y futuro.

Mi proyecto de vida

¿Qué es un proyecto de vida?

Es aquel plan que tú elaboras para definir lo que quieras hacer con tu vida ahora y hacia el futuro, a fin de alcanzar tus metas personales, profesionales y sociales, a corto, mediano y largo plazo. En realidad, cada persona construye varios proyectos de vida a lo largo de su existencia, pues estos se van rediseñando conforme se cumplen unas metas y otras surgen en el horizonte. Por ejemplo, escoges lo que quieras estudiar, más tarde te preguntarás si formarás una familia, si te comprometerás con alguna causa, si desarrollarás otros ámbitos de tu vida como el artístico, el espiritual, el político.

Ingredientes indispensables en la formulación de un proyecto de vida

Son factores esenciales a la hora de definir tus proyectos de vida:

1. **El autoconocimiento:** es una tarea permanente en el individuo y conduce al reconocimiento de tus propias habilidades, destrezas, capacidades, gustos e intereses, conflictos personales, fortalezas, temores y debilidades, tu particular modo de ser y responder a los estímulos del mundo.
2. **Adecuada información:** para construir tus proyectos de vida es indispensable saber buscar y analizar la información pertinente y lo más objetiva y seria posible, que te permita ampliar la comprensión de las cosas, conocer mejor la realidad y el entorno que circunda a la decisión que vas a asumir.
3. **Toma de decisiones:** para garantizar la solidez de tus proyectos de vida es necesario aprender a tomar decisiones, a elegir entre diversas alternativas, a superar las dudas, a sabiendas de que no existen seguridades ni certezas absolutas, que todo camino elegido implica riesgos. Lo importante es haber asumido tus decisiones desde la autonomía, desde el razonamiento, desde la aceptación de las consecuencias que vendrán de manera concomitante con tus resoluciones, a sabiendas de que lo que hagas no necesariamente coincidirá con las ideas y gustos de los demás.



Personas involucradas en el proceso de construcción de tus proyectos de vida

Si bien la responsabilidad plena recaerá siempre sobre tus hombros, en esta etapa de tu vida cuentas con el apoyo de las siguientes personas:

- **Profesionales y tutores:** pueden orientar y acompañar la construcción de proyectos de vida. Ellos pueden descubrir tus aptitudes, capacidades y fortalezas, tus intereses y pueden ayudarte en tu proceso de autoconocimiento, darte información que te permita elegir y desarrollar tu autonomía.
- **Tu familia:** es tu soporte emocional y de acompañamiento. Tu familia tiene el mayor interés en que logres definir caminos que conduzcan a tu bienestar personal, a tu seguridad económica, a tu realización y felicidad.

¿Cómo hacer un plan de vida?

Este paso a paso de cómo hacer un proyecto de vida te puede ayudar:

Paso 1

Imagina tu realización personal

¿Cómo te ves a ti mismo en los próximos años?: ¿has terminado tus estudios? ¿Has conseguido un trabajo estable? ¿Has retomado tus relaciones familiares? ¿Llevas una vida sana y satisfactoria?

Paso 2

Autoevalúa tu situación

Identifica tus fortalezas y debilidades de cara a lograr esa realización personal que quieras conseguir en los diferentes ámbitos de tu vida.

Paso 4

Identifica tus valores

Esto es, señala aquellos principios que van a guiar tu vida, que los vas a sostener no importa el esfuerzo que te demande. Por ejemplo: voy a respetar la vida en todas sus formas; todo lo que logre lo voy a conseguir con mi esfuerzo, sin perjudicar a los demás; voy a ser una persona positiva para todos quienes me rodean.

Paso 3

Establece tus prioridades

Es decir, define lo que quieres conseguir primero, lo que quieres lograr después en ese camino de realización personal.

Paso 5

Establece tus metas

De la manera más concreta, en el corto, mediano y largo plazo y en las diferentes áreas y aspectos de tu vida. Por ejemplo: en los próximos dos años voy a culminar mis estudios.

Paso 6

Define los pasos para lograr tus metas

Si me he propuesto terminar mis estudios en dos años, ¿qué pasos concretos debo dar para lograrlo?: en qué institución voy a seguir mis estudios, qué debo hacer para inscribirme, qué costo va a tener continuar mi carrera. Y así tendré que hacerlo en relación con cada una de las metas que me haya propuesto lograr.

Ejercicios adicionales

1. **Autoconocimiento:** Dedico unos minutos a reflexionar sobre mis habilidades, intereses, fortalezas, debilidades y metas personales y profesionales. Luego, escribo una lista de mis descubrimientos.
2. **Identificar valores:** Identifico cuáles son mis valores fundamentales. Puedo hacer esto reflexionando sobre lo que es más importante para mí en la vida y escribiendo una lista de mis valores.
3. **Establecer metas:** Pienso en mis metas a corto, mediano y largo plazo. Luego, escribo una lista de estas metas y describo cómo planeo alcanzarlas.
4. **Plan de acción:** Elaboro un plan de acción detallado para lograr una de mis metas a corto plazo. Esto puede incluir pasos específicos que debo seguir, fechas límite y recursos necesarios.
5. **Evaluación:** Finalmente, reviso mi plan de vida y reflexiono sobre cómo puedo mejorar o ajustar mis metas y acciones en el futuro. También establezco un seguimiento regular para revisar mi progreso y hacer cambios según sea necesario.

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA CONSTRUIR LA ESPERANZA

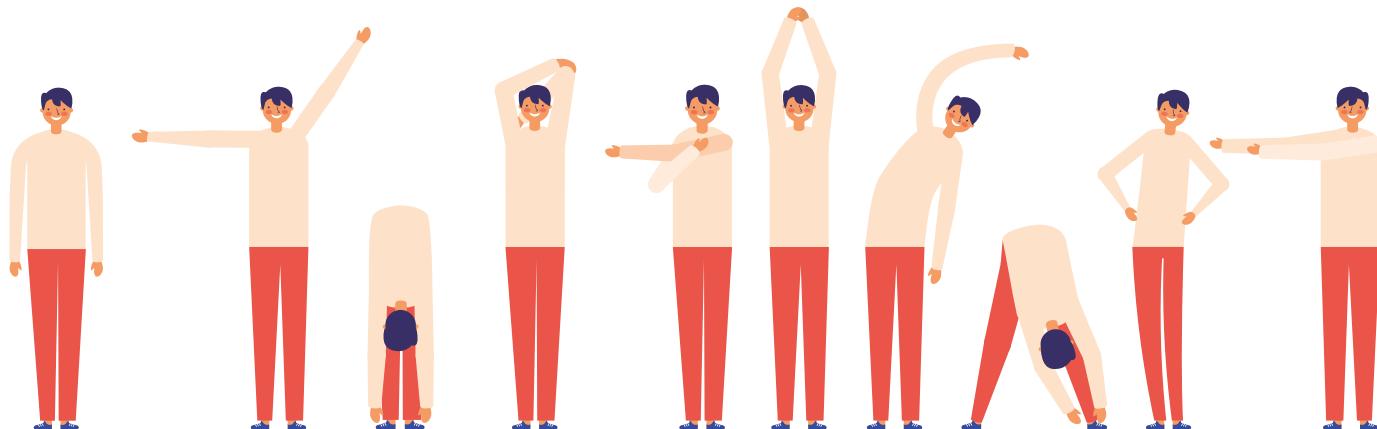
Considerando que la rehabilitación debe ser integral y generar herramientas para la reinserción a la sociedad, planteamos aquí varias posibles acciones o estrategias que funcionen dentro de los centros de privación de libertad y aporten a construir una mirada fuera de ellos.

1. Rehabilitación

Salud mental:

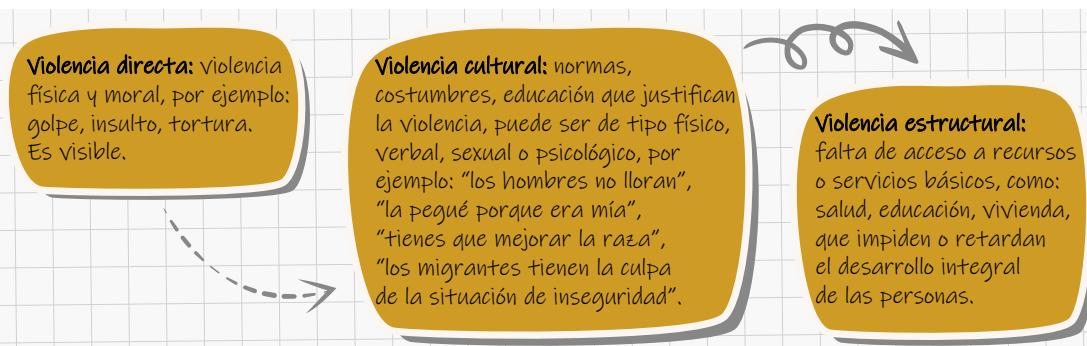
Una parte importante de la salud es la salud mental, por lo que aquí brindamos 3 estrategias para sobrellevar de una mejor manera sentimientos y emociones.

- 1 La técnica de respiración 4-7-8, consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos. Hazlo en momentos de agitación o miedo, también te puede ayudar a dormir.
- 2 Con un papel y lápiz puedes escribir sobre lo que sientes, explorar cómo te hace sentir el lugar que habitas, reconocer lo que te hace sentir bien, lo que enoja o entristece. Si haces esto una vez al día te ayudará a manejar lo que sientes y que tu mente no se agobie. También se puede realizar este ejercicio a modo de carta dirigida a ese ser querido, ya sea que esté vivo o no. Existen alternativas como: dibujar, hablar con alguien de confianza o imaginar que le estás contando lo que te pasa a alguien que aprecias mucho (este ejercicio también puede ser realizado a modo de carta dirigida a ese ser querido vivo o no). Esto funciona para autoconocimiento y gestión de emociones.
- 3 Realiza 30 minutos de ejercicio al día, esto ayuda a mantener tu cuerpo fuerte, mejora tu estado de ánimo y ayuda a conciliar el sueño en las noches. Intenta estirar cada parte de tu cuerpo.



Es importante pensar cómo la violencia nos afecta a cada uno de nosotros, a la sociedad, cómo la aprendimos y cómo permite que se normalicen reacciones o actitudes violentas en varias áreas de la vida, ejercida por nosotros y ejercida hacia nosotros, dentro y fuera del CPL.

Por ejemplo, este gráfico explica los tres tipos de violencia que existen:



Trabajo y educación:

El conocimiento obtenido a través de la educación formal no es el único tipo de educación que nos sirve para construirnos, trabajar y hacer nuestro proyecto de vida es necesario reconocer los saberes adquiridos de forma práctica, los oficios y si es posible buscar continuar con los conocimientos previos fuera del centro de privación, ya que esto aumentará la probabilidad de conseguir empleo.

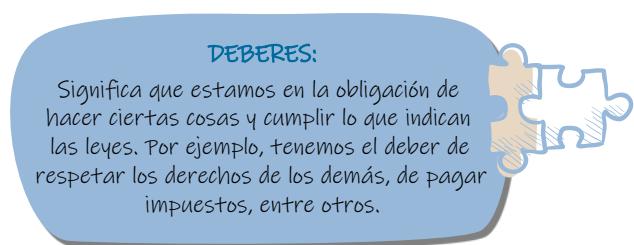
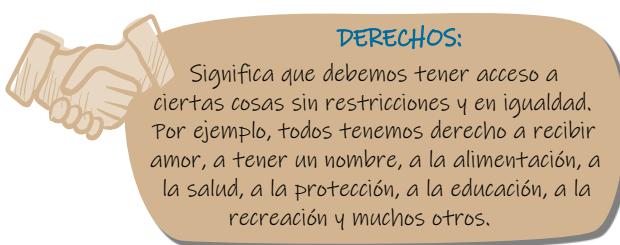
Una opción puede ser hacer un intercambio de saberes con los compañeros

de celda o con personas cercanas dentro del CPL, en el que cada uno enseñe al otro lo que sabe, por ejemplo, si uno sabe carpintería y tienen acceso a un taller, que esta persona le enseñe a las otras.

Vincularse en las actividades disponibles como oficios, escritura, manualidades, limpieza, estudios a distancia o presenciales aportan en la vía a construir habilidades para una mejor reinserción en la sociedad una vez cumplida la condena.

Leyes y reparación:

Hay que recordar que el ser ciudadanos implica que tenemos derechos, pero también responsabilidades y deberes.



Por ejemplo, debemos recordar el artículo 51 de la Constitución del Ecuador. La privación de la libertad no quita el derecho a la libertad de asociación, por lo que en el ámbito social una opción puede ser reunirse por afinidad, cosas en común o necesidades similares y buscar que se reconozcan las necesidades que tienen las personas privadas de libertad y mediar para solucionarlas. Esto también ayuda a mantener el sentido de comunidad y no perder la capacidad de socializar dentro y fuera de los CPL.

Por otro lado, también debemos considerar que parte del proceso de reintegrarse en la sociedad es que el/la infractor/infractora reconozca sus deberes como ciudadano y sea consciente del efecto o daño realizado a una persona, a un bien y/o

a la comunidad y, una vez que salgan del Centro de Privación de Libertad, buscar formas para reparar a la víctima afectada o a la comunidad. Se puede empezar por acciones que ayuden a aliviar el dolor de la persona o personas afectadas, por ejemplo, hacerse cargo de los daños cometidos y remediarlo o al menos parcialmente.

2. Reincisión social

Existen organizaciones de la sociedad civil e instituciones no gubernamentales que apoyan a las personas privadas de la libertad dentro y fuera de las cárceles, con el objetivo de garantizar el cumplimiento de los derechos humanos, en caso de violación a estos derechos o para la reincisión social a las cuales tus familiares o tú puedes recurrir. Estas son algunas:

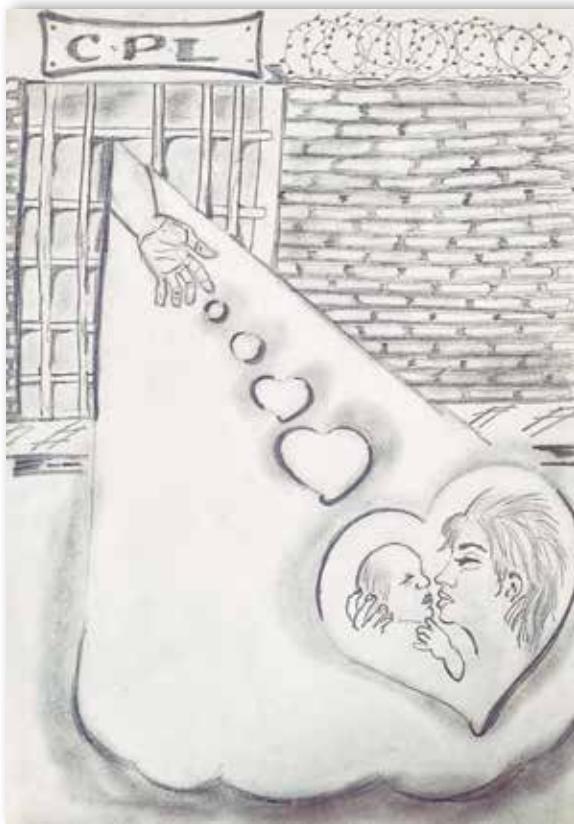
- **Comité Permanente por la Defensa de los Derechos Humanos:** apoyo legal gratuito para casos de daños o violación de derechos humanos dentro y fuera de CPL.
- **Comité de Familiares por Justicia en las Cárcel:** plataforma para la lucha por justicia y reparación para las familias por los daños y la vulneración de derechos.
- **Observatorio de Prisiones 593:** espacio para vigilar el funcionamiento de los CPL y proponer respuestas centradas en los vínculos familiares y defensa de derechos humanos.
- **Inredh:** organización que realiza apoyo psico-social direccional a las víctimas de graves violaciones a los derechos y a sus familiares.
- **Mujeres de Frente (Quito):** comunidad de cooperación y cuidado que brinda saberes, apoyo legal, procesos de co-investigación y acompañamiento cotidiano para mujeres privadas de libertad y que ya salieron de los CPL.

En el ámbito personal, es recomendable realizar, por lo menos, 15 minutos diarios de una actividad que aporte a tu desarrollo personal y construcción de proyecto de vida, puede ser ir a visitar tu lugar favorito, conversar con algún amigo, bailar, ir a la iglesia, practicar algún deporte.

Otra parte importante es realizar una rutina diaria que tenga cada una de las actividades que sean prioritarias para poner en práctica tu proyecto de vida, dentro de las que deben estar el cuidado de mi cuerpo mediante la higiene, el cuidado de la mente, conseguir un emprendimiento, medio de trabajo o cualquier actividad que te lleve a encaminarte hacia la persona que quieres llegar a ser.

Dentro de la rutina, se recomienda escribir todos los días, a manera de bitácora o diario, sobre el proceso que se está llevando a cabo, sobre lo que sientes, los pequeños logros que has alcanzado para hacer real tu proyecto de vida. El objetivo de esto es ir comprendiendo el proceso y realizar este ejercicio hasta que se alcance todas las metas personales planteadas.

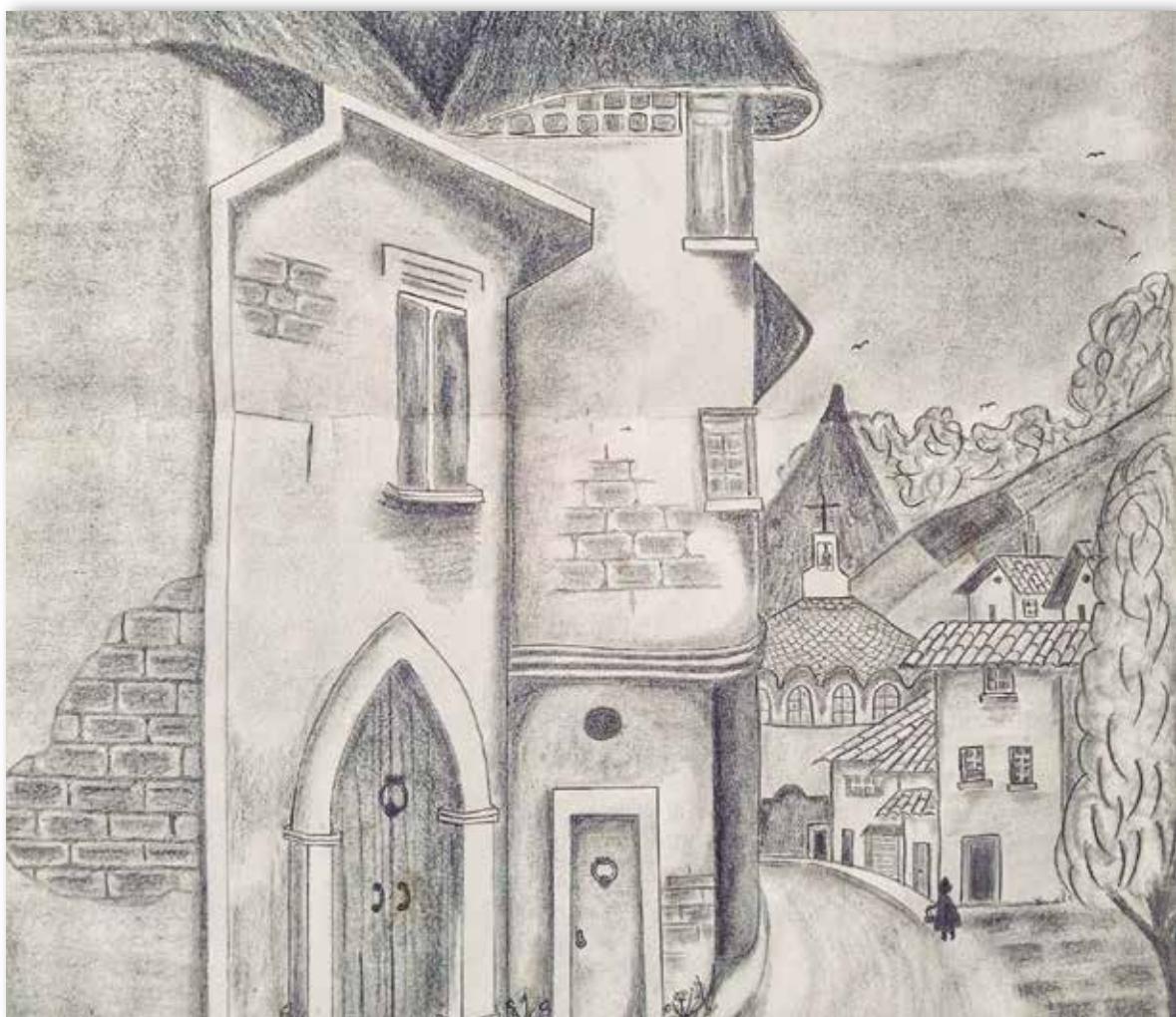




» Anónimo - CPL El Oro N.º 1



» Santiago A. - CPL Tungurahua N.º 1



» Cristian L. - CPL Cotopaxi N.º 1



» Fausto V. - CPL Imbabura N.º 1



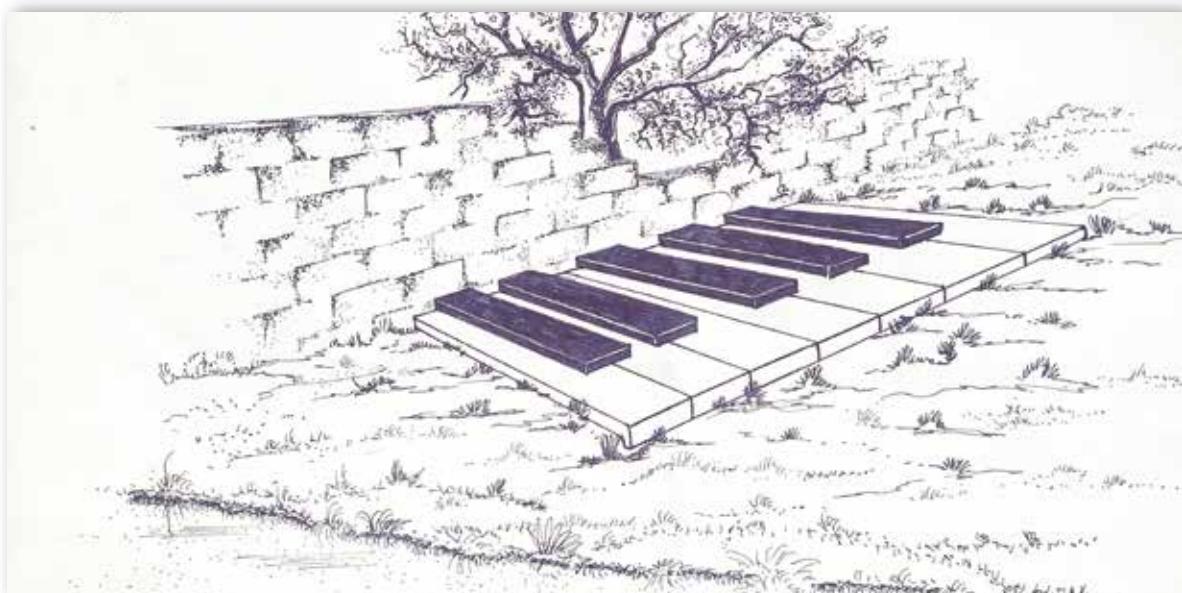
» Gustavo R. - CPL El Oro N.º 1



» Manuel F. - CRS Cañar N.º 1



» Cinthia D. - CPL Cotopaxi N.º 1



» Braw - CPL Chimborazo N.º 1



Tristes guerras

si no es amor la empresa.

Tristes guerras.

Tristes armas

si no son las palabras.

Tristes, tristes.

Tristes hombres

si no mueren de amores.

Tristes, tristes.

"Tristes guerras" de Miguel Hernández.



<https://revistaexpresiones.org/>

expresiones.ppl@gmail.com



**EL NUEVO
ECUADOR** //

Ministerio de Cultura y Patrimonio

**Instituto de Fomento a la
Creatividad y la Innovación**

**Servicio Nacional de Atención Integral
a Personas Adultas Privadas de la
Libertad y a Adolescentes Infractores**

Autores de este número:

Jair B., Elizabeth V., Anónimo, Alisson T., Jonathan Ch., Manuel Ch., Manuel P., Axel R., David L., Beyer C., Janeth P., Jordan Q., Víctor R., Juan F., Kelly D., Fausto S., Segundo A., Jonathan A., Henry Y., Reinel B., Luis C., Auvert G., Daniel P., Gilberth B., Hilmer C., Jordi M., Diego B., Francisco L., Ángel N., Jorge A., Josué P., Jhoni M., Iván H., Jessenia V., Viviana D., Danny S., Emili T., Carlos V., Albia G., Segundo S., Fausto V., Andy B., Jorge T., Cristian L., Santiago A., Jorge S., Anónimo, Fausto V., Gustavo R., Maiko C., Cinthia D., Manuel F. y Braw.

Escritores invitados:

Ho Chi Minh y Miguel Hernández