

El Camino a Seguir...PH

Número 1

Mayo 2011



¿Dé dónde venimos?

EL ORIGEN DEL HOMBRE

El origen de los primeros europeos podría ser asiático y no africano como hasta ahora se creía.

Es la conclusión principal de un estudio llevado a cabo por investigadores del Centro Nacional de Investigación de la Evolución Humana (CENIEH) de una mandíbula localizada en Atapuerca (Burgos) en el año 2007.

La mandíbula localizada en la Sima del Elefante podría pertenecer a una especie desconocida, a medio camino entre en Homo Antecessor y el Homo Georgicus de Dmanisi.

La investigación abre la puerta a una nueva identidad europea, desconectada de los ejemplares africanos.

EL UNIVERSO DE LA HISTORIA

En nuestras manos está el conocer a los antecesores que ocuparon la Península Ibérica para poder entender quiénes éramos y por qué somos así, y actuar en consecuencia.

Espiritualidad

¿Qué importa de qué religión seas si en conclusión todas dicen algo en concreto de una manera simbólica?

EL PODER ESTA DENTRO DE TI

Todos tenemos dentro una Sabiduría Infinita que es capaz de proporcionarnos la mejor vida posible.

Aprendiendo a confiar en esa sabiduría interior podemos comenzar a introducir cambios en nuestra vida.

Recuerda que el primer paso para sanar tu vida, y el más importante, es sencillamente la conciencia de que necesitas un cambio. Con el tiempo, esta conciencia te permitirá ver la belleza, el amor y el poder que hay dentro de ti.

Profesionales de Proyecto Hombre Castilla La Mancha nos visitan

Biografía Contemporánea

ANA MARIA MATUTE
Escritora catalana recibe el Premio Cervantes 2011

Destacados

Una vacuna experimental frena el avance del VIH en infectados

Avances en genética: Trigo para celíacos

Perfil musical: Andrés Calamaro

Índice

El Camino a Seguir...PH

EDITORIAL

Ouieridos compañeros...

DE LA CASA

Conoce a los terapeutas

Profesionales de PH Castilla la Mancha nos visitan

Espacio para el voluntariado

Talleres Educativos

Educación y Cultura General

Sectores de responsabilidades

LITERATURA

Biografía Clásica: Francisco de Quevedo

Biografía Contemporánea: Ana María Matute

El niño de mis ojos

Poesías

Lectura recomendada

MEDIOAMBIENTE

Mi experiencia medioambiental en prisión: Viveros

Año Internacional de los bosques

Trabajan en la revista

José Manuel GH

Manolo PA

Vicente José AP

David GC

Adolfo LM

Juan Antonio GH

Francisco DC

Redactor, Editor y Maquetador

Redactor

Redactor

Redactor

Redactor

Redactor

Redactor

SALUD AL DÍA

Una vacuna experimental frena el avance del VIH

EL UNIVERSO DE LA HISTORIA

Iberia – Hispania - España

TU ESPIRITU

Me gustaría ser

Antonio Navarro UN AMIGO

EXPERIENCIA PERSONAL

Un compañero nos cuenta...

Puertas Abiertas

ACTUALIDAD

Listos “Educativos y deportivos

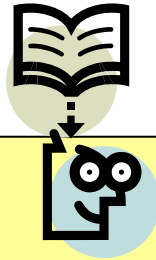
Fallece Ernesto Sábato

Trigo para celíacos

Perfil musical: Andrés Calamaro

¿Te gustaría que se hablase sobre algún tema en concreto?
Haznos llegar tus sugerencias.

Dirígete a uno de los compañeros que redactamos.



Queridos compañeros:

Hoy es un gran día. El Camino a Seguir...PH es nuestra revista y ha visto la luz. Una publicación que nace del esfuerzo y la ilusión de algunos de nosotros por lograr un espacio libre en el que podamos expresar nuestras opiniones personales acerca de lo que nos gusta leer y compartir.

A todos aquellos que no estén sumergidos en el inmenso placer de la lectura, la cultura y la educación, os animamos a que os aventuréis a dar un paso de gigante hacia el conocimiento.

Seguro que todos los que os detengáis un momento para leer "vuestra revista", contemplareis en las siguientes palabras algo conocido:

"El saber no ocupa lugar"

Es verdad, pero requiere tiempo y ganas para entender. Aquí nos hemos propuesto enseñar nuevas metas hacia una formación educativa e idónea en el ámbito cultural, y con la ayuda de todos poco a poco lo conseguiremos.

Ya tenéis entre manos el número uno. Si ha sido posible, por qué no ha de continuar adelante con la colaboración de todo el que desee aportar su granito.

José Manuel GH

OPINION DE LOS TERAPÉUTAS

Agradecemos y valoramos en nombre de todo el equipo terapéutico, el nacimiento de esta revista, y el esfuerzo que estáis poniendo al trabajo y creatividad. Deseamos que no se quede ahí, os animamos a que sigáis adelante con la revista.

Firmado: Equipo terapéutico

De la Casa

El Camino a Seguir...PH

Conoce a los terapeutas

Cada mañana la ilusión y la constancia les acerca a la Comunidad Terapéutica Intrapenitenciaria del Centro Penitenciario de Córdoba, al Módulo2, para continuar ayudándonos en nuestro proceso terapéutico.

Compromiso y dedicación definen sus señas de identidad.

Rafi, la Coordinadora de la C.T.I.

Patricia, Terapeuta de Iniciación

Rafa, Terapeuta de Motivación y Crecimiento Personal

Chus, Terapeuta y encargada de los Talleres y Sectores de la C.T.I.

Continuad a nuestro lado.

José Manuel GH

Espacio para el Voluntario

Rufino. Es voluntario de PH. Normalmente suele venir los miércoles y fechas a destacar. Nos brinda su compañía, se acerca a nosotros para darnos ánimos y transmitirnos su ternura. Sus abrazos llegan al corazón. Nos escucha y comparte su tiempo a la vez que desempeña sus labores.

Te queremos.

José Manuel GH

Profesionales de PH Castilla la Mancha nos visitan

Los días previos al puente de Semana Santa, nos visitaron profesionales de PH Castilla la Mancha: Esteban, Miguel y Esther.

Compartieron con nosotros sus ideas, estuvieron cerca de nosotros formando parte de la terapia. Se enriquecieron a la vez que también ellos nos transmitieron su entereza, simpatía y solidaridad para ayudar a quienes hemos adquirido el compromiso de cambiar.

Nos expresaron sus opiniones acerca de la maravillosa C.T.I. que tenemos aquí en el C.P. de Córdoba.

Nos hablaron de lo que ellos están preparando en la prisión de Herrera de la Mancha, que les gustaría que se pareciese por lo menos en la mitad de la nuestra.

“Hemos aprendido mucho de vosotros” fueron sus palabras al despedirse.

“Gracias a vosotros por dedicarnos vuestro tiempo y ayudarnos” fue nuestra contestación.

“Gracias por la preocupación que nos dedicáis”.

Os esperamos otra vez.

José Manuel GH

TALLERES EDUCATIVOS



Cada trimestre tenemos la opción de cambiar de taller educativo y adquirir responsabilidades diferentes.

De esta manera podemos alternar las actividades y no quedarnos en la monotonía de hacer siempre lo mismo.

TALLER DE LECTURA

Trabajamos la lectura grupal. De esta forma se fomenta la participación de todos los compañeros. Leemos, compartimos ideas, e incluso fue aquí donde surgió la magnífica idea de crear la revista de la casa.

José Manuel GH

TALLER ARTISTICO: "CORAZÓN COMANCHE"

Los compañeros que asisten fomentan la educación musical. El arte de la guitarra española, la caja, y las voces profundas y sentidas se mezclan en la fusión de nuevas músicas (flamenco, jazz, salsa, etc), comparten un punto de encuentro en el que muchas tardes la alegría y gracia de la música de cantautor prolifera cada vez más.

Manuel RS

TALLER DE MANUALIDADES

La fascinación por hacer trabajos delicados y sugerentes es la premisa que cumplen los compañeros que, tanto con hilos de colores, o migas de pan pintadas, hacen preciosos trabajos a la vez que pasan tardes muy agradables.

José Luis JT

EDUCACIÓN Y CULTURA GENERAL

La ESO (Educación Secundaria Obligatoria) tiene su espacio aquí en "La Casa" todos los días.

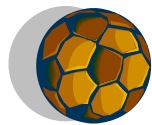
Francisco, el maestro, dedica parte de su tiempo a formar a todos aquellos compañeros que deciden retomar o iniciar los estudios.

Además se pueden realizar estudios universitarios por medio de la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia). Hay clases aquí en el Centro Penitenciario para facilitar el estudio y que no resulte demasiado complicado el proceso de aprendizaje.

Tenemos al alcance muchas posibilidades, cogerlas depende de si realmente se quiere aprovechar el tiempo.

"Decídete a dar el primer paso por pequeño que sea. Concéntrate en el hecho de que estas dispuesto a aprender. Sucederán verdaderos milagros".

José Manuel GH



Taller de ejercicio físico de musculación

En el taller se realizan los siguientes ejercicios:

- Empezamos durante un mes a hacer un circuito para trabajar todas las partes del cuerpo humano.
- A continuación y una vez cogido fondo muscular, empezaremos a trabajar los siguientes músculos compuestos:

Recomiendo hacer una tabla de ejercicios durante un mes para ejercitar estos músculos compuestos, en los que cada día trabajaremos un músculo grande (Ej. pecho) y un músculo pequeño (Ej. bíceps).

También es recomendable el descanso durante la sesión de ejercicio físico. Aquí lo que conseguimos es que cuando descansamos, el músculo empiece a desarrollarse.

Es conveniente rotar las tablas de forma mensual para engañar al músculo.

Es importantísimo completar el ejercicio físico con una buena alimentación, ya que perdemos muchas proteínas, calorías e hidratos de carbono. Para suprimir este desgaste añadimos a esta dieta alimentos como: pescado a la plancha, pollo, arroz, atún, huevos, leche, etc.

Hay otros métodos para completar la alimentación con suplementos vitalíticos, los cuales podemos comprar en cualquier Área Deportiva Oficial. Esto nos ayuda aún más ha desarrollar los músculos a corto o largo plazo.

Adolfo LM

El Deporte en la Casa

SECTORES

ADMINISTRATIVO

En este sector se llevan a cabo las responsabilidades referentes a la gestión de la casa: se tiene el control de los compañeros que estamos aquí, en las habitaciones que nos encontramos, turnos de responsabilidad a la que pertenecemos cada uno, cuadrantes de monitores, responsables de la casa, etc.

LAVANDERIA

Nos encargamos de lavar la ropa de los compañeros de la casa, nos preocupamos por doblarla y entregarla lo mejor posible.

LIMPIEZA

En este sector se encargan los compañeros de gestionar los útiles de limpieza de la casa, los reparten y los mantienen adecuados para su uso continuo.

OFFICE

Los compañeros de este sector son los encargados de repartir la comida a los compañeros de la casa.

ECONOMATO

Los compañeros se encargan de proporcionar la venta de los alimentos que necesitamos.

PELUQUERÍA

Los compañeros se encargan de cortar el pelo a cada uno de los compañeros que lo requieren.

José Manuel GH

Biografía Clásica



Biografía Contemporánea

ANA MARIA MATUTE

FRANCISCO DE QUEVEDO

Cortesano y estudioso de los *clásicos*, de su inteligencia superdotada, unida a una agudeza verbal asombrosa, salieron obras cumbres del *barroco* como Historia de la vida del buscón o Sueños. Su agitada trayectoria vital (1580-1645) contó con disputas literarias, pleitos e intrigas políticas, por las que pasó cuatro años en la cárcel, acusado de "infiel" enemigo del gobierno y murmurador de él y "confidente de Francia y correspondientes de franceses", cargos que Quevedo nunca reconoció.

ANTOLOGÍA POÉTICA

Su poesía permaneció inédita hasta después de su muerte. En 1648 se publicó la mayor parte de su obra lírica, bajo el título de El parnaso español y en 1670 las tres musas: Últimas castellanas, La fugacidad de la vida y La muerte inevitable.

Temas de sus (prosas), composiciones morales, filosóficas, descubren la angustia asistencial de un autor cuyos poemas amorosos demuestran una profundidad y pasión extraordinaria, pero además, es sin duda el primer poeta satírico y burlesco de la literatura española.

Vicente José AP

Nace en Barcelona en 1926, publicó sus primeros relatos a los 16 años, y su primera novela *Los Abel*, a los 22 años. Desde entonces su obra ha sido reconocida dentro y fuera de nuestras fronteras como una de las aportaciones más significantes y personales de la narrativa española.

En 1954 recibió el Premio Planeta por *Pequeño teatro*, en 1958 el de la Crítica y el Nacional de Literatura por los *Hijos muertos*, en 1959 publicó *Primera memoria* (Premio Nadal), a la que siguieron *Los soldados lloran de noche* (premio Fastenrath de la Real Academia Española) y *La trampa*, formando la trilogía de *Los mercaderes*.

Sus relatos fueron reunidos en el volumen *Cuentos completos* en 1978, y es autora también de varios libros para niños, entre los que destaca *Solo un pie descalzo* (Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil) en 1984.

La novela *La torre vigía* (1971) anticipa la atmósfera de ficción de *Olvidado Rey Gurú*, que se perfila como su obra maestra y recoge las constantes de su mundo de creación: la soledad, la infancia irrecuperable, la incomunicación, la mezquindad del adulto, la fantasía...

En 1996 fue nombrada miembro de la Real Academia de la lengua Española.

En 2011 recibe el Premio Cervantes.

José Manuel GH

POESÍAS

EL NIÑO DE MIS OJOS



Quisiera decir tantas cosas en tan poco espacio... pero no puedo ni se como empezar...

Es tan duro y tan difícil el cambio cuando llevas esas maneras de vivir tanto tiempo tan arraigadas, que es, como si fuera un sueño del cual no puedes despertar. Cuando despiertas, te da miedo, te asustas, te ves como un niño perdido que empieza a andar sus primeros pasos, se cae, se levanta, así una y otra vez, asustado, con miedo, hasta que poco a poco ya empieza a andar erguido, con la mirada levantada y diciendo:

- ¡MÍRAME! Así soy YO.

Pero...

Igual que hasta ahora os he tenido a mi lado, cada vez que he caído, abro mi boca y os digo a gran VOZ:

- ¡NO ME SOLTEIS! Os necesito, seguid dándome vuestra mano, continuad ayudándome porque todavía, no he crecido y madurado lo bastante, aunque en momentos sigo siendo eso, un niño. ¡OS NECESITO! porque yo solo todavía, aunque ando, me caigo y cuento con vuestra ayuda, cuando crezca y madure, quiero seguir siendo eso, un niño, pero sin ese dolor y sufrimiento que tanto me ha hecho padecer, ya que mi intención simplemente es eso, **SER FELIZ**.

Manolo PA

*Suma tus amigos
Resta tu dolor
Multiplica nuestras
amistades
Pero nunca divides
nuestro amor.*

Vicente José AP

*Quisiera ser lágrima
Para nacer en tus ojos
Rozar tus mejillas y
Morir en tus labios.*

Vicente José AP

LECTURA ACONSEJADA

Continúa en la página siguiente



La insostenible levedad del ser

AUTOR: Milan Kundera
DISPONIBLE EN LA BIBLIOTECA
DE LA CASA

La entrada de los tanques rusos en la Praga de 1968 sorprende a Tomás y Teresa enfrascados en una apasionante historia de amor. La búsqueda de la felicidad y la inevitable fatalidad que ello implica los llevará de Praga a Ginebra...y al destierro rural.

Filosofía, historia y pura ficción se mezclan para construir una obra hecha a la medida del hombre y de la mujer actual.

José Manuel GH



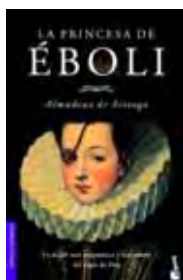
LA CASA ABANDONADA DE LA MONTAÑA

Este título narra de forma amena y fácil de leer el camino para que se vayan fortaleciendo los valores humanos, se enriquezcan conocimientos y se añada un poco de aire fresco y de alegría a nuestras vidas, muchas veces fatigadas por la monotonía y el estrés al que vamos sometiéndonos aún sin darnos cuenta.

Está lleno de ternura y amistad, de sabiduría, algo que todos deseamos tener y que desgraciadamente pocos poseemos, ya que permanecemos ocupados en satisfacer las apetencias materiales y sumergirnos en este mundo de consumo.

Está en nosotros optar por aquello que consideremos prioritario en nuestra escala de valores.

AUTOR: José María García Contreras
DISPONIBLE EN LA BIBLIOTACA DE LA CASA



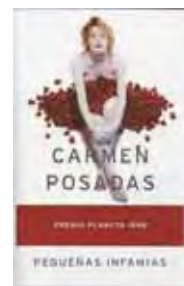
LA PRINCESA DE ÉBOLI

AUTORA: Almudena de Arteaga
DISPONIBLE EN LA BIBLIOTACA DE LA CASA

Memoria de una mujer excepcional: Ana de Mendoza, Princesa de Éboli, quien por su belleza e inteligencia provocó la atracción y rechazo de los hombres más importantes de su época. Implicada en una trama política y sentimental, al lado de Felipe II y de su astuto secretario, Antonio Pérez. La Princesa de Éboli luchó por sus derechos con fuerza y decisión inusuales en una mujer de la época del S XVI.

Narración histórica y de intriga, recreada por una descendiente directa de la Princesa, Almudena de Arteaga del Alcázar, de la familia de los Mendoza.

LECTURA ACONSEJADA



PEQUEÑAS INFAMIAS

En la casa de veraneo de un acaudalado coleccionista de arte se reúne un variopinto grupo de personas. Juntas pasan unas cuantas horas y, a pesar de las frases agradables y los comentarios corteses, la relación acabará envenenada por todo aquello que no llegan a decirse. Cada uno de ellos esconde un secreto, una “infamia” (ofensa pública que sufre la fama, el honor o la dignidad de una persona).

La realidad adquiere de pronto el carácter de un rompecabezas cuyas piezas amenazan con acoplarse. El destino es caprichoso y se divierte creando extrañas coincidencias.

Es una novela sobre las casualidades de la vida. Sobre las que se descubren con sorpresa, sobre las que no llegan a descubrirse y sin embargo marcan nuestro destino, y sobre las que se descubren y se mantienen en secreto, porque hay verdades que no deberían saberse nunca.

AUTORA: Carmen Posadas
DISPONIBLE EN LA BIBLIOTACA DE LA CASA

IMPORTANTE

Si has leído algún libro que te haya gustado y quieres compartirlo con los demás compañeros, informa a los redactores DE LA REVISTA para que se pueda trabajar con ellos y lo hagamos llegar a todos los que deseen leerlo.

GRACIAS

Medio Ambiente

El Camino a Seguir...PH



AÑO INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES "Sin bosques no hay futuro"

2011 ha sido declarado año internacional de los bosques por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) al reconocer que estos ecosistemas y su ordenación sostenible contribuye significativamente al desarrollo, la erradicación de la pobreza y el logro de los objetivos de desarrollo del milenio. Esta edición es la segunda, en 1985 el Consejo de la ONU para la Agricultura y Alimentación (FAO) pidió a los estados miembros que tomaran conciencia sobre la necesidad de protegerlos.

En un mundo ocupado por siete mil millones de personas, los bosques, que representan más de 30% del territorio y contienen el 80% de la biodiversidad del planeta, pierdan anualmente 13 millones de hectáreas, una superficie equivalente a la cuarta parte de la Península Ibérica.

Las causas que señalan los expertos son todas provocadas por los seres humanos: sobreexplotación y tala ilegal, la conversión a tierras agrícolas y ganaderas, recolección insostenible de madera, gestión inadecuada de la tierra, creación de asentamientos humanos, explotaciones mineras y petrolíferas o la construcción de embalses y carreteras, entre otras. Por ello, el lema elegido para la campaña es "Los bosques para las personas", son el objetivo de resaltar el papel fundamental de los seres humanos en la protección de los bosques, hogar de 300 millones de personas en el mundo, especialmente pueblos indígenas que están también amenazados.

Los bosques en España

Según datos de la FAO, España tiene 14,4 millones de hectáreas de bosques, lo que convierte a nuestro país en el cuarto de Europa con mayores recursos forestales, después de Suecia, Finlandia y Francia. El 88% de la superficie forestal de España tiene como función principal la protección contra la erosión del suelo y la desertificación, así como la regulación del ciclo ecológico. El 12% restante son bosques productivos, que suministran gran parte de la madera que consume España.

MI EXPERIENCIA MEDIOAMBIENTAL EN PRISION

Hace ya 2 años tuve la maravillosa oportunidad de realizar el Curso de Formación de Viverista que se ofertó aquí en el Centro Penitenciario.

Desde el primer momento me fascinó la idea de interactuar con los compañeros y con "Pancho", el monitor, en el área habilitada para espacio natural interior.

El hecho de llevar a cabo una actividad medioambiental fue un incentivo para que día a día me preocupara por la flora del Centro. Adquiría poco a poco conocimientos que seguramente pueda poner en práctica cuando empiece a salir de aquí. Gracias a todo lo que aprendí, podré cuidar del jardín que tengo en casa, mantenerlo adecuado y sostenible no me resultará complicado.

Teníamos un espacio dedicado al cultivo ecológico, nuestro propio huerto que producía frutas, verduras y flores con el cariño y la paciencia que requiere la madre naturaleza.

Ahora se ha vuelto a poner en marcha y muchos de mis compañeros pueden disfrutar de una tarde (martes de 17:00 a 19:00) rodeados de vida natural junto al monitor, Victorio.

Oler la tierra viva, sembrar, recolectar, limpiar rastrojos, nunca había sido para mi tan importante y necesario en mi vida.

José Manuel GH

José Manuel GH

Vacuna experimental frena el avance del VIH en infectados

La investigación abre una alternativa a los antivirales, caros y con efectos adversos.

Mantener a raya al virus del VIH gracias a los antivirales modernos ha sido un gran avance, pero hay que tomarlos toda la vida, lo que desgasta la vida del paciente, además, supone un importante gasto, unos 8000 euros anuales. Por eso es clave encontrar una vacuna terapéutica que evite la proliferación del virus (costaría entre 2000 y 3000 euros por persona).

En ello trabajan los investigadores del programa catalán Hivacat: Se trata de una vacuna personalizada, se extrae sangre al paciente, y se procesa para obtener las células dentríticas. Estas células se reeducan en contacto con virus del VIH inactivados con calor que también se han extraído al paciente, según explica Josep María Gatell investigador del Hospital Clinic que encabeza el trabajo.

Las células dentríticas se encargan de informar a los linfocitos CD4 para que aniquilen el virus. Si la información que recibe no es correcta, los linfocitos no atacan el virus. Reeducándola e inyectándosela de nuevo al paciente se logra que lo aniquilen.

En el ensayo en fase I -hay 4 fases y esta es la primera- han participado 24 personas que, por motivos diversos, no tomaban antirretrovirales. A una mitad se les administró la vacuna en 3 dosis espaciadas, y a la otra se dio placebo (Sustancia que carece de acción curativa pero que produce un efecto terapéutico si el enfermo lo toma convencido de que es una medicina eficaz). Pasado un año, la carga viral de casi todos los vacunados era tres veces menor que la del segundo grupo. La actividad de su sistema inmune también mejoró considerablemente. Se trata de una mejora muy importante respecto a iniciativas anteriores con vacunas similares.

Los investigadores del Hivacat obtuvieron sus primeros resultados en 2005. Ahora han aumentado la eficacia porque han sido capaces de obtener una profilaxis (Conjunto de medidas que se toman para proteger de las enfermedades). Los buenos resultados invitan al optimismo ante la nueva investigación en marcha: la estrategia que se seguiría si se llegase a aplicar rutinariamente sería administrar primero ante retrovirales para bajar los niveles del virus y luego la vacuna sería para que no vuelvan a aumentar. Se les ha administrado ya a 36 pacientes. Los investigadores creen que a fin de año tendrán resultados.

Según Gatell, la vacuna podría estar en el mercado en unos tres años.

REMEDIOS PARCIALES

En junio de este año se cumplirán 30 años de que el Centro de Control de Enfermedades de EEUU alertó sobre una extraña abundancia de casos de neumonía que afectaban a gays en San Francisco. Fue el descubrimiento del SIDA.

Antivirales: El descubrimiento de que los cócteles de antivirales conseguían reducir la presencia del virus en la sangre de los infectados llegó en 1996. Es caro, tiene importantes efectos secundarios y no cura, pero es lo que ha conseguido mejores resultados.

Vacunas preventivas: Es la gran esperanza. Un fármaco que, enseñe al sistema inmunitario a defenderse del virus. La que mas cerca ha estado es una anunciada en 2009, con una protección del 31%.

Microbicidas: Son cremas o geles para impedir la transmisión durante una relación sexual. En 2010 se inició uno que protegía en un 39% de los casos.

Pastilla preventiva: Consiste en una combinación de fármacos que se toman antes de la relación de riesgo. La protección es del 44%.



PRESENTACION

"Iberia, Hispania, España", abarca un período de tiempo que hace referencia a las épocas históricas en las que los territorios de la Península Ibérica recibieron estos nombres.

Es decir, que comprende el período que va desde los antecesores de los celtas e íberos hasta el momento en que se unifican todos los reinos peninsulares gracias al matrimonio de los Reyes Católicos.

La Historia la hacen las personas concretas, con todos sus condicionantes, en momentos determinados, con resultados variables, pero siempre empujando hacia adelante, cambiando continuamente el ser de las cosas que le rodean.

Esta es la herencia que recogemos los que hoy vivimos en el mismo ámbito (político, cultural, social). En nuestras manos está el conocer a los antecesores para poder entender quiénes éramos y por qué somos así, y actuar en consecuencia.

- **Prehistoria: Península Ibérica**

Al plantearnos la prehistoria en la península Ibérica hemos de tener en cuenta todos los datos de que disponemos sobre la prehistoria en general.

Para aproximarnos a nuestra historia más remota, nos parece mejor dividir la prehistoria en edad de piedra y edad de los metales, habida cuenta de las diferentes manifestaciones que de estas épocas conservamos en la península Ibérica.

A la vez, sin transición clara entre una edad y la otra, los primeros pobladores de la Península se muestran ante nuestros ojos precisamente a través de los restos hallados y clasificados en edad de piedra y edad de los metales.

Aquí hablaremos de:

- **Prehistoria: Península Ibérica**
- **Edad de piedra**
 - Paleolítico
 - Hombre y Cultura
 - Arte rupestre
 - Escuela francocantábrica
 - Escuela levantina
 - Neolítico
 - Cultura y arte megalítico
- **Edad de los metales**
 - Edad de bronce: Argar
 - Edad del hierro
 - Tartessos
- **Primeros pobladores**
 - Iberos
 - Vascos
 - Celtas
 - Celtíberos
 - Cultura
 - Sociedad
 - Religión
 - Arte



Cueva del romeral (Antequera)



Pintura prehistórica



Principales yacimientos arqueológicos de la Península Ibérica



Paleolítico

Período prehistórico comprendido entre la aparición del hombre y el final de las glaciaciones cuaternarias. Abarca la mayor parte del cuaternario, es decir, todo el pleistoceno y parte del holoceno. Es el primer período conocido de civilización, y duró aproximadamente 500.000 años.

Se caracteriza por la aparición del homo sapiens y de las primeras manifestaciones de su genio inventivo en la fabricación de herramientas y en el arte. Es la edad de la piedra astillada y de la piedra tallada, con las que los primeros hombres confeccionaban arpones dentados, puntas de flecha y raspadores. Los grabados y pinturas de las cuevas de Altamira, en España, y de Lascaux, en Francia, son testimonio del asombroso arte de nuestros antepasados.

En el Paleolítico se distinguen tres épocas: Paleolítico inferior, Paleolítico medio (aparición del mamut y del hombre de Neanderthal) y Paleolítico superior (o leptolítico), que se divide en tres principales períodos: auriñaciense, solutrense y magdalenense (en el que aparece la raza de Cromagnon). Le sucede el mesolítico, en los alrededores del año 12000 antes de J.C.

Cráneo prehistórico perteneciente al hombre de Neanderthal



Edad de piedra

La edad de piedra se puede dividir en dos períodos: paleolítico, que significa período antiguo de la piedra, y neolítico, o período moderno de la piedra.

Se considera que el paleolítico tuvo una duración de unos 500.000 años y el neolítico una duración breve: unos 3.000 o 4.000 años en la península Ibérica. Los historiadores establecen que el neolítico en Iberia acaba con la llegada de los primeros pueblos celtas (entre el 8.000 y el 5.000 a. de J.C.).

Cueva de Antequera



El Hombre: Primeros hallazgos

El resto óseo más antiguo conocido cerca de la península Ibérica es la mandíbula de Mauer, un homo paleanthropus o heidelbergensis. Le sigue el homo neandertalensis (hombre de Neanderthal), con la frente huida y aplanada y el maxilar superior prominente, órbitas oculares casi circulares, cabeza grande y piernas arqueadas.

A esta etapa de la evolución del hombre corresponde el cráneo femenino de Gibraltar, hallado en 1848, y la mandíbula fósil descubierta en 1887 en el lago de Banyolas (Girona). Esta raza, que debió de extenderse por toda la península Ibérica, corresponde al paleolítico inferior.

Al paleolítico superior pertenecen el cráneo de Camargo y la mandíbula de la Cueva del Castillo (Santander), Cromañón, precursor del homo sapiens, de esqueleto semejante al actual.

Siluetas de manos cubiertas por dibujos de bisontes, en la Cueva del Castillo, en Puenteviego (Santander).

La Cultura: Los inicios del arte

Las primeras manifestaciones culturales pertenecen a un período de cazadores y recolectores nómadas. Durante el paleolítico, el hombre construía con piedra tallada gran parte de los útiles de trabajo y de caza, aunque esto no excluía el uso de la madera, el hueso, el marfil, etcétera.

La nota más destacada del paleolítico superior es el arte. Alcanzan notable perfección la escultura, el grabado aplicado a la decoración de utensilios y la pintura sobre rocas.

El arte mobiliario tiene como modelos extraordinarios los grabados de las plaquitas de piedra de la cueva del Parpalló (Valencia), algunos bastones de mando ornamentados, como el de la caverna de El Pendo (Santander), considerado el rey de los cetros prehistóricos; una estatuilla de mujer en asta de ciervo, de la misma cueva, y muchos huesos grabados con cabezas de ciervo, cabra y caballos.

El hombre de la edad de piedra ya desarrolló una cierta simbología mágica, que plasmó en pinturas en el cuerpo y en sus objetos personales, así como en las paredes y techos de los lugares donde se refugiaban y viviendas provisionales.

Ídolos hallados en refugios prehistóricos de Extremadura y de Jabugo (Huelva).

Empieza un cierto culto a los muertos, con determinados ritos funerarios y entierros tanto colectivos como individuales, estando los cadáveres en posiciones variadas: en cuclillas, boca abajo, etcétera.



Ídolo hallado en Jabugo (Huelva)

Jarra con simbología mágica



Rito

Conjunto de gestos, oraciones, fórmulas litúrgicas, etc., señalados para cada ceremonia o acto litúrgico: ritual de la misa, ritual del bautismo, etc.

Conjunto de ceremonias y formas de culto propias de una Iglesia o de una orden religiosa: rito ambrosiano (Milán), rito romano (Universal), rito ortodoxo griego, rito siro malabar, de san Pío V, etc.

Querrela de los ritos: Controversia entre los misioneros y los teólogos, en el siglo XVII, a propósito de las costumbres confucianas y brahmánicas cristianizadas, adoptadas por algunos misioneros jesuitas en China y el sur de la India. Lo que hoy se denomina inculturación de la liturgia.



Ídolo hallado en Extremadura

En el siguiente número...

- El Paleolítico continúa su apogeo en la Península Ibérica:
 - Arte rupestre
 - Escuela francocantábrica
 - Escuela levantina.
- Descubriremos los avances culturales y artísticos del Neolítico
- Nos adentramos en la Edad de los Metales

Me gustaría SER



Hace muchísimo tiempo en el Olimpo, lugar donde se reunían todos los dioses griegos, una musa cuyo nombre era Ester al reunirse con todos los dioses y no gustarle el bullicio que se formaba solía retirarse a lo alto de una montaña en solitario, en la que mirando hacia abajo veía nuestro planeta con su mirada escudriñadora y penetrante, pensaba... ¿Por qué se comportan de esta manera? ¿Qué querrán realmente?

Ester convocó una reunión, estaba invitado un ejemplar de cada especie...

Una vez reunidos, y después de escuchar muchas quejas, Ester soltó una sencilla pregunta:

- Entonces, ¿qué te gustaría ser?

A la que cada uno respondió sin tapujos y a corazón abierto.

La jirafa, dijo que le gustaría ser un oso panda.

El elefante pidió ser mosquito.

El águila, serpiente.

La liebre quiso ser tortuga. Y la tortuga golondrina.

El león rogó ser gato.

La nutria, carpincho.

El caballo, orquídea.

Y la ballena solicitó permiso para ser zorzal...

Le llegó el turno al HOMBRE, quien casualmente, venía de recorrer el camino de la verdad. Él hizo una pausa y, por una vez esclareciendo, exclamó:

- Ester, yo quisiera ser...**FELIZ**.

Antonio Navarro UN AMIGO

El viene como voluntario de la Iglesia Católica todos los domingos. Es una persona richarchera, humorística, pero sobretodo un buen hombre. Que aparte de llevar su Vida, hace una gran labor al preocuparse por los demás.

En el caso de nosotros, ese grupito que nos reunimos los domingos con tanta ansia y anhelos, siempre consigue sacarnos una sonrisa.

Después de ese momento termina dándonos una lección de espiritualidad, de la cual nos llenamos y como todos los domingos nos vamos con fuerza y paz interior, cada uno pensando en esa anécdota que nos ha transmitido, y con muchas ganas de que llegue el siguiente domingo para volver a escucharlo.

¿Qué importa de qué religión seas si en conclusión todas dicen algo en concreto de una manera simbólica?

Que nos preocupemos los unos de los otros y que hagamos el bien a los demás.

Lo que no queremos que nos hagan a nosotros, no se lo hagamos a los demás, porque esta es la regla de oro.

Manolo PA

CAMBIOS DE UN COMPAÑERO EN PRISIÓN, MÓDULO TERAPEUTICO (PROYECTO HOMBRE)

Me llamo David García, tengo 29 años y llevo 2 años en PH, en el Módulo 2 del CP de Córdoba. Estoy contento de poder participar en esta revista y poner mi granito de arena con mis compañeros.

Llegué con muchas dificultades, actitudes y comportamientos negativos, pero en este tiempo aquí tengo que agradecer a este programa terapéutico las cosas que con ayuda de mis compañeros y el equipo técnico de terapeutas han conseguido conmigo.

Yo he hecho cosas con mi vida que no tenían sentido ninguno, estuve haciéndome daño a mí mismo y a los demás, sobretodo a las personas que estaban cerca de mí, como a mi familia. Ahora me he dado cuenta de que la vida es otra cosa y tengo derecho a ser feliz y tener una vida digna.

Yo nunca tuve normas y limitaciones, hacía lo que quería, era independiente y no hacía caso a lo que se me dijera. Creía que podía llevar un estilo de vida diferente y sólo, y no es así. Me equivoqué.

Pocas veces he sido constante y responsable a la hora de llevar un trabajo. He perdido muchas oportunidades en mi vida. Aquí se fomenta el valor de la responsabilidad, la honestidad, la empatía.

Era una persona encerrada en mí mismo, metido en un círculo vicioso y negativo, vivía constantemente con una venda puesta en mis ojos, fueron muchísimas veces las que me aconsejaban y me decían que no llevaba buena vida y buen camino, pero era incapaz de ver más allá, o no quería, me creía que era feliz. Tenía muchas cosas materiales, y pensaba que era todo lo que podía desear, o casi todo. Me agarré a las sustancias y perdí por completo el sentido de lo que es la vida. Me hice daño, perdí el amor de los míos, perdí las amistades, dejé de ser persona y me decía a mí mismo "No valgo nada. Soy diferente".

Ahora aquí me he dado cuenta de que las sustancias no sólo eran el problema, sino que el problema realmente era yo con mis actitudes, formas y pensamientos erróneos. Ahora he sabido perdonarme y quererme y a los míos decirle muchas cosas que tenía olvidadas, como, "Gracias por estar a mi lado. Y gracias por confiar en mí".

Aquí he cambiado mi forma de expresarme, tener más comunicación con las personas, crear una serie de habilidades sociales que me ayudarán a crecer como persona y madurar en mi reinserción social. También soy más responsable con lo que quiero para mi vida. El respetar a los demás y respetarme como persona y decirles a las personas lo que pienso desde la madurez y respeto. La confianza es un valor muy importante que tengo en mi vida ahora. Son tantas cosas lo que me ha dado este programa que me quedo corto, la experiencia vivida es muy gratificante, no es un camino fácil, pero si te lo propones puedes conseguir mucho. Para mí, y seguro que para mis compañeros igualmente, el poder vivir los cambios hacia nuestra persona y poder vivirlos con nuestra familia es lo que nos hace aún más fuertes para poder disfrutar una vida nueva y libre fuera de los muros.

Aunque haya estado encerrado doy gracias de ver mi cambio y sentir la prisión de otra manera.

LISTOS “EDUCATIVOS” Y DEPORTIVOS

Hablemos de los bachilleratos de excelencia, de los que se ha vuelto a opinar, y no bien, con la incorporación al mismo del IES San Mateo de Madrid. Curiosas las recetas que despierta la inteligencia. La ley marca que las cartas escolares han de atender a la diversidad; tanto a los mas inteligentes que la media, como a los de menor capacidad.

Que mal caen los listos. De hecho, nadie cuestiona que los que muestran capacidades para convertirse en deportistas de élite sigan programas especiales.

José Manuel GH y Francisco DC

PERFIL MUSICAL: ANDRES CALAMARO

Tras varios proyectos irregulares en la década de los 80, el argentino se traslada en 1991 a España y forma Los Rodríguez, grupo con el que alcanza el éxito masivo. En su momento de mayor popularidad se disuelve y Calamaro inicia una carrera en solitario marcado por una prolífica creatividad que hermana sin complejos rock, tango, rancheras y reggae.

DESTACA:

Alta suciedad (1997)
Honestidad Brutal (1998)
Salmonalipsis Now (2011)

José Manuel GH v Francisco DC

FALLECE UN GRAN ESCRITOR ARGENTINO

El escritor argentino Ernesto Sábato a muerto a los 99 años en su casa de las afueras de Buenos Aires, donde permanecía recluido hace años a raíz de sus problemas de salud.

Sábato era el último superviviente de los escritores con mayúsculas de la literatura argentina y ya estaba prácticamente ciego. El autor de la trilogía “El Túnel” recibió el Premio Cervantes en 1994, y fue candidato al Premio Nobel en 2007.

DEP.

José Manuel GH y Francisco DC

TRIGO PARA CELÍACOS

Los celíacos (personas que no toleran el gluten, proteína que se encuentra en la harina) podrían estar de suerte. Científicos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas han creado una variedad modificada genéticamente de trigo que no tiene las moléculas que estas personas no toleran. Con el se podrá fabricar pan y galletas que por hoy no disfrutan porque les sienta mal.

Los científicos del Instituto de Agricultura Sostenible, liderado por Francisco Barro, han introducido en el material genético del trigo un gen artificial que impide que la sustancia que provoca alergia a los celíacos, las gliadinas, se sinteticen en la planta.

José Manuel GH y Francisco DC

Mes de las flores

la mejor flor MI MADRE A tí mamá:



Que pena para una madre tener a un hijo preso

Que pena tienen las madres que tienen a su hijo preso
Que no estas sólo mi vida,
que el corazón de tu madre contigo lo tienes preso.
Que por ti no tengo libertad, ni como, ni vivo, ni duermo,
que el corazón de tu madre contigo lo tienes preso,
hoy voy a ponerme guapa
que tengo que ir a verlo,
no sabes tú bien hijo mío,
lo mucho que yo te quiero,
cuando te miro a tus ojos y veo tu sufrimiento
tengo que reír por fuera aunque esté llorando por dentro,
que el corazón de una madre sabe sufrir en silencio,
no sabes tú bien hijo mío lo mucho que te echo de menos,
que entro a tu habitación y se me cae el cielo,
por darte la libertad yo iría hasta el mismo infierno,
por eso tengo esta pena que me consume por dentro,
porque aunque yo quiero ayudarte,
no se como puedo hacerlo,
qué pena para una madre tener a su hijo preso.

Juan Antonio GH

DATOS DE INTERÉS:

Teléfono de Sala: 957 225085

Dirección de PH Córdoba

C\ Abderraman III N° 10

CP 14006 Córdoba

Teléfono: 957 401909

e-mail phcordoba@phcordoba.com

REUNIONES Y SEMINARIOS MENSUALES PARA TODOS LOS FAMILIARES DE CTI (Asistencia obligatoria)

LUGAR: Acogida, Seminarios: 13:00 horas

Los días:

24 Mayo (T\P Rafa Cumplido) reunión 12:30 horas

25 Mayo (T\P Patricia) Iniciación 12:00 horas y

Monitores 13:30 horas

29 Junio (T\P Rafa Cumplido) Seminario

Experiencia Personal

EL TEMOR ES FALTA DE CONFIANZA

El temor se ha extendido por el mundo. Lo vemos y lo escuchamos cada día en los telediarios. Está presente en forma de guerras, asesinatos, codicia, y mucho más. El temor es falta de confianza en nosotros mismos. Debido a eso no confiamos en la Vida. No confiamos en que estamos protegidos en un plano superior, de modo que necesitamos controlarlo todo en el plano físico. Es lógico, pues, que sintamos miedo porque no podemos controlar todo en nuestra Vida.

Quando deseamos superar nuestros temores aprendemos a confiar. Esto se llama dar “el salto de fe”, confiar en el Poder interior que está conectado con la Inteligencia Universal. Confiar en lo que es invisible en lugar de únicamente en el mundo físico y material.

No quiero decir que nos quedemos cruzados de brazos sin hacer nada, sino simplemente que si confiamos vamos a pasar por la Vida con mucha más facilidad.

Mientras más conectes con el Poder que hay dentro de ti, más libre estarás en todos los ámbitos de tu VIDA. □□

Puertas Abiertas

¡Alegría!

La definición de la palabra “alegría” se queda cortísima al hablar de la experiencia vivida en las puertas abiertas aquí en la CTI junto a las familias que pueden venir.

La comunicación con la familia es esencial para que los vínculos entre ellos y nosotros no se deterioren. La verdadera cercanía y cariño con los nuestros se aumenta con las puertas abiertas aquí en “La Casa”.

TEMOR



CONFIANZA



Yo creo que todo lo que necesito saber se me irá revelando poco a poco. Confío en que se me cuida y se me protege, aun cuando no tenga el control físico de todo lo que sucede a mí alrededor.

Quando surge un pensamiento de temor, en realidad lo que intenta es protegerme. Te sugiero que le digas:

“Sé que quieres protegerme y aprecio tu deseo de ayudarme. Gracias”.

Reconoce que el pensamiento de temor está ahí para cuidar de ti. Quando tienes un susto de tipo físico, tu cuerpo bombea adrenalina para protegerse del peligro. Lo mismo sucede con el temor que fabricamos en la mente. Observa tus miedos e identifícalos. Ellos no son tú. Piensa en el miedo de la misma manera en que piensas en una película:

Lo que ves en la pantalla no está ahí en realidad. Las imágenes que se mueven son solamente trazos de celuloide que cambian y desaparecen con rapidez. Nuestros temores vienen y con la misma rapidez que esas imágenes, a no ser que insistamos en aferrarnos a ellas.

Tú decides.

José Manuel GH

Las familias pasan a “La Casa” y ven lo que hacemos en nuestras responsabilidades diarias, conocen las instalaciones y conocen el entorno en el que estamos. Forman parte de la dinámica, interactúan con nosotros de forma más positiva y constructiva. Se quedan más tranquilos al vernos aquí y comprobar que estamos en un lugar no tan negativo.

¡Ojala fueran más a menudo!

José Manuel GH

Seminarios

En la casa se nos ofrecen seminarios prácticamente todos los miércoles. La mayoría de ellos los llevan a cabo los terapeutas de la CTI, y cuando no son ellos, invitan a profesionales del Centro Penitenciario para también ofrecernos sus conocimientos durante parte de la mañana.

Comparten su tiempo y nos transmiten valores que vamos fomentando en nuestra persona.

Desde que me encuentro aquí en la CTI, (aproximadamente 7 meses) han venido en repetidas ocasiones y nos han hablado de muy variados temas, siempre con el fin de enriquecernos personalmente.

Nos han hablado del VIH. Vino un ATS del Equipo médico del Centro Penitenciario y nos brindó su tiempo para informarnos y escuchar nuestras opiniones. También en repetidas ocasiones ha sido Francisco, el maestro, quien nos ha ofrecido parte de su tiempo para enseñarnos; nos ha hablado de La Seguridad Social y lo que necesitamos saber nosotros a nivel de ayudas, tanto para cuando salgamos de prisión como para quienes necesitan pensiones de invalidez, etc.

Francisco, a su vez, también invita a compañeros suyos para que vengan a pasar parte de su tiempo con nosotros. Fue Carmen, la maestra, quien también estuvo aquí dándonos un seminario sobre **LA PAZ**.

En repetidas ocasiones ha venido José Manuel, el coordinador deportivo del Centro Penitenciario.

Nos ha brindado conocimientos sobre "El Deporte y la Nutrición". En las dos últimas ocasiones también ha sido él quien ha vuelto para hablarnos acerca de "PADRES EN PRISIÓN".

Todos ellos han sido compañeros nuestros durante el tiempo que han estado aquí en La Casa.

Gracias por ayudarnos por compartir con nosotros vuestro tiempo y experiencias.

Continuad mostrando vuestra ayuda porque os necesitamos.

Os queremos

Frase para pensar:

**El que
tiene un
¿POR
QUÉ?**

para vivir

**Puede
afrontar
cualquier
¿CÓMO?**