



De su boca a tus oídos

**UN MANUAL DE SOBREVIVIENTES por
Y para LAS MUJERES EN PRISION**



**American Friends
Service Committee**

Comité de Servicio de Amigos Americanos



enero 2019

Compilado y editado por

Bonnie Kerness

Director de Programa, Comité de Servicio de Amigos Americanos

Programa de Monitoreo de Prisiones

89 Market St, 6to piso

Newark, NJ 07102

973-643-3192

bkerness@afsc.org

Lydia Thornton

Editor, Programa de Monitoreo de Prisiones

Rachel Frome

Editor, Programa de Monitoreo de Prisiones

Margeaux Biche

Editor, Programa de Monitoreo de Prisiones

Lily Benavides

Traductora, Programa de Monitoreo de Prisiones

El Programa de Monitoreo de Prisiones del Comité de Servicio de los Amigos Americanos es un programa de defensa de los derechos humanos y apoyo que se enfoca en las condiciones de confinamiento en las prisiones de los Estados Unidos. Los abusos contra los derechos humanos que se producen en las prisiones, cárceles y centros de detención de menores y de inmigración de los Estados Unidos son una violación de las leyes internacionales, tales como la Convención de las Naciones Unidas contra la Tortura y la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial, dos tratados que Estados Unidos ha firmado y ratificado. Estos abusos sirven para crear un ciclo de violencia por el cual la sociedad de los Estados Unidos sufre.

AFSC se ha opuesto durante mucho tiempo al uso del confinamiento aislado por parte de las administraciones y ha desafiado las condiciones de las mismas. Continuamos brindando servicios directos en forma limitada, en gran parte a aquellos que solicitan el "Manual del sobreviviente: Supervivencia en régimen de aislamiento". Monitoreo de Prisiones (Prison Watch) publicó este manual por primera vez en 1998 en respuesta a la tortura "sin contacto" reportada por las unidades de aislamiento dentro de las prisiones de EE. UU. Ese manual consta de extensos testimonios que las personas detenidas en unidades de confinamiento solitarias escribieron sobre cómo sobrevivir a estas condiciones ilegales y crueles de confinamiento. El uso de confinamiento aislado no solo no es apropiado para las prisiones estadounidenses, sino que también viola el derecho internacional en la Convención de las Naciones Unidas contra la Tortura.

Declaración al Reportero Especial de las Naciones Unidas sobre la Tortura por Juan Méndez, Noviembre 7, 2014

"SEGREGACIÓN, AISLAMIENTO, SEPARACIÓN, CELULAR, bloqueo, Supermax, el agujero, la unidad de alojamiento seguro... cualquiera que sea el nombre, el confinamiento solitario debe ser prohibido por los estados como una técnica de castigo o extorsión".

"El aislamiento es una medida severa que es contraria a la rehabilitación, el objetivo del sistema penitenciario", subrayó al presentar su primer informe provisional sobre la práctica, calificándolo de naturaleza global y sujeto a abusos generalizados.

El confinamiento solitario por tiempo indefinido y prolongado por más de 15 días también debe estar sujeto a una prohibición absoluta, agregó, citando estudios científicos que han establecido que algún daño mental duradero se produce después de unos días de aislamiento social.

"Teniendo en cuenta que el dolor mental severo o el sufrimiento que el aislamiento puede causar, puede equivaler a tortura o tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes cuando se usan como castigo, durante la detención preventiva. Por tiempo indefinido o por un período prolongado, o personas con discapacidades mentales o menores de edad", advirtió.

Hizo hincapié en la práctica solo en circunstancias muy excepcionales y durante el menor tiempo posible. "En las circunstancias excepcionales en las que su uso es legítimo, se deben respetar las garantías procesales. Insto a los Estados a que apliquen una serie de guía de principios cuando utilicen el régimen de aislamiento", dijo.

No existe una definición universal para el confinamiento solitario ya que el grado de aislamiento social varía según las prácticas, pero el Sr. Méndez lo definió como cualquier régimen en el que un recluso se encuentra aislado de los demás, excepto los guardias, durante al menos 22 horas al día.

En nuestro trabajo de producción de otros recursos para los reclusos, nos quedó claro que era necesaria una publicación que abordara directamente las necesidades de supervivencia especializadas de las mujeres en prisión. Este Manual de supervivencia para mujeres es un recurso creado por y para las mujeres en prisión, que facilitará el apoyo y el bienestar de las mujeres que están detenidas.

La Convención de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) incluye la siguiente declaración:

ARTÍCULO 2

(d) Abstenerse de participar en cualquier acto o práctica de discriminación contra las mujeres y garantizar que las autoridades públicas e instituciones actúen de conformidad con esta obligación.

(g) Derogar todas las disposiciones penales nacionales que constituyan discriminación contra la mujer.

A medida que lee los testimonios y las habilidades de supervivencia que estas increíbles mujeres encarceladas han desarrollado, se vuelve abundantemente claro que la misoginia existe en medidas extremas en nuestros sistemas penitenciarios. El hecho de que se necesita un manual separado para que las mujeres puedan compartir estas habilidades es una declaración en sí misma. Las instalaciones penitenciarias no fueron diseñadas para mujeres. Por lejos que hemos llegado, todavía hay diferencias significativas tanto física como emocionalmente entre hombres y mujeres y así como aquellos que se identifican más allá del género binario. Físicamente, la mayoría de las mujeres son más pequeñas con diferentes necesidades hormonales y fisiológicas. La planta física de cárceles y prisiones no está diseñada para satisfacer esas necesidades; Fueron construidos para los hombres. Entonces, como mujeres, nos adaptamos, nos ajustamos y determinamos nuestra propia supervivencia.

Dedicación

Este manual está dedicado primero que todo a **Marilyn Buck**, quien querría que recordáramos dedicar nuestra continua supervivencia a las miles de mujeres que hemos perdido en el sistema. Con lágrimas, remembranza, honor, y amor nosotros conmemoramos estas mujeres. Les dedicamos este manual a las lecciones que enseñaron a cada una de las que vinieron después acerca del amor, pérdida, tenacidad, sabiduría, alegría, paciencia, como sobrevivir, y prosperar, en un entorno diseñado para destruir.

Adicionalmente, es dedicado a **Andrea Harris**, a quien muchos tuvieron la bendición de conocer, y a unos pocos se les fue permitido compartir sus últimos días. Su decisión no fue pelear contra la muerte, ya que la liberó de las barras. Limpiar su cuarto y empacar sus pertenencias fue un honor singular. El no permitirles tener un memorial para ella, adentro, con sus “hermanas” fue muy doloroso más allá de toda descripción.

Hay muchos que no han sobrevivido su encarcelamiento. A estas mujeres, y aquellas que vienen después de nosotras, les dedicamos este manual, tomamos las lecciones, las bendiciones, y la brillantez de cada una de ellas en cada página, y en cada una de nuestras almas.

Que nunca sean olvidadas.

“Cuando una mujer es encarcelada, ella está supuesta a rendir su libertad, pero no su alma”

-Michelle Williams

Tabla de Contenido

I. Una Hermandad Nacional de Preocupación	Página 7
II. Bienestar	Página 17
III. Vida Social	Página 27
IV. Familia	Página 32
V. Auto-conservación	Página 35
VI. Referencias	Página 52
VII. Recursos: La Comunidad Afuera	Página 52
VIII. Publicaciones del Comité de Servicio de los Amigos Americanos	Página 69
IX. Reconocimientos	Página 70

I. Introducción: Una Hermandad Nacional de Preocupación

Los Estados Unidos de América han sido contruidos sobre las espaldas de las mujeres de color, como fue concebido por Cherrie Moraga y Gloria Anzaldúa en su antología “Esta puente, mi espalda” (versión en español)(1983). Necesitamos alterar el núcleo de cada sistema que la esclavitud, el racismo y la pobreza ha dado a luz, en particular el sistema legal criminal. Hay muchas cosas que podemos hacer para empujar por un cambio social. Debemos detener las violaciones de los derechos humanos, particularmente de mujeres y niñas. Debemos cambiar el perfil económico y racial de las prácticas de detención y sentencia. Debemos descriminalizar la pobreza, las enfermedades mentales, y la identidad poco convencional (Queer no tiene una traducción precisa en el idioma español). Debemos eliminar el aislamiento en solitario, la tortura y el uso de dispositivos de tortura. Debemos apoyar una vigilancia vigorosa de la policía, de la corte, y de los sistemas penitenciarios a través de un proceso de revisión nacional. Necesitamos asegurar el mejoramiento del uso del derecho internacional. Necesitamos desesperadamente redirigir los dólares que van a las prisiones hacia las comunidades y hacia las escuelas donde pertenecen. Y finalmente, debemos alterar la enmienda 13. El vinculo entre pobreza, raza, discriminación, orientación sexual, y encarcelamiento no puede ser negado. Necesitamos una hermandad nacional de preocupación.

El sistema legal estadounidense ejecuta violencia estructural que es especialmente brutal para las mujeres y niñas. La población de mujeres encarceladas es el segmento de más rápido crecimiento en las prisiones (Fuentes, 2013). El número de mujeres encarceladas ha crecido un 700 por ciento desde 1980, con un 1.2 millones de mujeres bajo vigilancia en 2015 (“The Sentencing Project”) (“El Proyecto de Sentencia”). No hay manera de mirar ningún aspecto de la prisión o del sistema legal criminal más amplio sin ser confrontado con el racismo y la supremacía blanca que los prisioneros de color soportan. Si profundizamos en estas prácticas, la función política que cumplen es ineludible. La policía, las cortes, el sistema de prisiones, y la pena de muerte todos sirven como mecanismos de control. La función económica que cumplen es igualmente escalofriante. Creemos que en los Estados Unidos el sistema criminal legal, las políticas de la policía, las cortes, el sistema de prisiones, y la pena de muerte es una manifestación del racismo y del clasismo que gobierna gran parte de nuestras vidas. El sistema legal criminal incumbe a los pobres y a las personas de color.

Muchos entienden la enmienda 13 como el acto que abolió la esclavitud, pero la realidad es que es cierto todo lo contrario; la enmienda 13 garantizaba esclavitud bajo la constitución de los Estados Unidos. Su texto dice: “Ni la esclavitud ni la servidumbre involuntaria, excepto como castigo por un delito por el cual la parte haya sido debidamente condenada, existirá dentro de los Estados Unidos o en cualquier lugar sujeto a su jurisdicción”. Esto claramente le da a los Estados Unidos el derecho de continuar, hacer cumplir, desarrollar y profundizar el trabajo esclavo, especialmente dado el hecho de que el gobierno de los Estados Unidos determina qué califica como delito y quién es culpable, de manera que se demuestra claramente que discrimina a las personas de color, personas queer, personas en situación de pobreza, personas con discapacidad y otras comunidades marginadas.

Con los años, la gente me ha dicho que el sistema de justicia penal no funciona. He llegado a creer exactamente lo contrario: que funciona perfectamente, al igual que la esclavitud, como una cuestión de política económica y política. ¿Cómo es que una joven de color en Newark o Detroit (por ejemplo), que el país considera inútil para la economía, de repente genera entre \$5,000 y \$60,000 al año una vez atrapada en el sistema legal penal? La expansión requerida de los sistemas de control – policía, fianza, tribunales, prisiones (incluidas las prisiones privadas propiedad de corporaciones), y libertad condicional – ha resultado en una enorme burocracia de personas (y dinero), todo con una cosa en común: muchos cheques ganados al mantener a los seres humanos en jaulas. En comparación, un año en la mayoría de las universidades estatales es de un promedio entre \$35,000 y \$40,000 – y al final, los estudiantes son miembros motivados, productivos y que pagan impuestos de esa misma “sociedad”. Esto es ilustrativo que el capitalismo racial es un motivador principal del gobierno de los Estados Unidos: las inversiones, sociales, económicas o de otro tipo, solo se realizan en función de la contribución potencial de un individuo a la economía. Por lo tanto, las personas con privilegios de raza, género y clase tienen acceso a la educación y carreras de mayor ingreso, mientras que aquellos sin estos privilegios son relegados a jaulas, donde el trabajo gratuito se puede extraer de ellos por la fuerza para beneficiar al resto del bien llamado “mundo libre”. Este aumento de los sistemas ha sido una bendición para todos, desde arquitectos, plomeros y electricistas hasta vendedores de alimentos y medicina, cuyos salarios no pueden separarse de su empleo, que se centra en mantener a los seres humanos encarcelados en almacenes humanos. La criminalización de la pobreza es un negocio lucrativo que ha reemplazado la red de seguridad social con una red de arrastre. Dudo que esto se tolerara si estuviéramos hablando principalmente de personas blancas o ricas. No muy diferente de la era estadounidense de la esclavitud, hay una clase de personas que dependen principalmente de personas pobres y cuerpos de color como una fuente de ingresos. El Comité de Servicios de Amigos Americanos (AFSC) siempre ha reconocido la existencia y la continua expansión del sistema penal como una profunda crisis espiritual. Es una crisis que permite que los niños sean demonizados y que legitima la tortura, el aislamiento y el abuso de poder. Es una crisis que se extiende más allá de las cárceles hasta los sistemas escolares y judiciales. Sé que cada vez que enviamos a un niño a la cama con hambre, eso es violencia. Esa riqueza concentrada en manos de unos pocos a expensas de muchos es violencia, esa negación de la dignidad basada en la raza, la clase, la preferencia sexual y la identidad de género es violencia. Y la pobreza y el encarcelamiento son una forma de violencia manifestada por el estado. El Programa de Monitoreo de Prisiones de El Comité de Servicios de Amigos Americanos ha recibido numerosos testimonios de mujeres y niñas en las cárceles de los Estados Unidos que violan docenas de tratados y pactos internacionales. Las condiciones de reclusión en las cárceles de los Estados Unidos violan la Convención de las Naciones Unidas (ONU) contra la Tortura, la Convención de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Racial, el Pacto de las Naciones Unidas sobre los Derechos Civiles y Políticos, la Convención de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Discriminación Contra la Mujer, Las Reglas Mínimas de las Naciones Unidas Para el Tratamiento de los Reclusos, la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y una docena de otras leyes y normas internacionales y regionales. Las prácticas también se ajustan a la definición de genocidio de las Naciones Unidas (ONU) con la que este país tiene una larga historia. La opresión es una condición común a todos los que no tenemos poder para tomar las decisiones que rigen la vida política, económica y social de este país. Somos víctimas de una ideología de inhumanidad sobre la cual se construyó este

país. Las funciones políticas y económicas del encarcelamiento son inevitablemente la esclavitud. Muchas personas con las que trabajo creen que las cárceles son una forma de neo-esclavitud y esclavitud económica.

La Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

ARTICULO 2

Se entenderá que la violencia contra la mujer abarca, pero no se limita a, lo siguiente:

- a. Violencia física, sexual y psicológica que ocurre en la familia, incluyendo maltrato, abuso sexual de niñas en el hogar, violencia relacionada con la dote, violación conyugal, mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales perjudiciales para las mujeres, violencia no conyugal y violencia relacionada a la explotación;
- b. Violencia física, sexual y psicológica que ocurre dentro de la comunidad en general, incluyendo violación, abuso sexual, acoso sexual e intimidación en el trabajo, en instituciones educativas y en otros lugares, tráfico de mujeres y prostitución forzada;
- c. Violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, donde sea que ocurra.

ARTICULO 4

Los Estados deberían condenar la violencia contra las mujeres y no deberían invocar ninguna costumbre, tradición o consideración religiosa para evitar sus obligaciones con respecto a su eliminación. Los Estados deberían aplicar por todos los medios apropiados y sin demora una política de eliminación de la violencia contra las mujeres y, para este fin, debería:

- c. Ejercer la debida diligencia / para prevenir, investigar y, de conformidad con la legislación nacional, sancionar los actos de violencia contra la mujer, ya sea que estos actos sean perpetrados por el Estado o por personas privadas.
- i. Tomar medidas para garantizar que los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley y los funcionarios públicos responsables de implementar políticas para prevenir, investigar y sancionar la violencia contra las mujeres reciban capacitación para sensibilizarlos sobre las necesidades de las mujeres.

Las mujeres en las cárceles tienen necesidades únicas para no ser satisfechas. La mayoría de las mujeres en prisión son personas pobres y de clase trabajadora que necesitan trabajo, educación y, a menudo, tratamiento de drogas. Muchas mujeres en las cárceles son sobrevivientes de traumas. Algunas personas en las cárceles de mujeres son transgénero y / o no conformes con el género, pero han sido clasificadas en una instalación en función de su sexo biológico o genitales, no su propio personal; Estos individuos son a menudo altamente visibles. A menudo se convierten en objetivos de violencia transfóbica, brutalidad, aislamiento y atención médica deficiente. A menudo, los prisioneros transgénero son colocados en unidades de custodia de protección involuntaria (confinamiento solitario), lo que los coloca en una mayor violencia a manos de los guardias y mayores crisis de salud mental. Independientemente de si proporciona algún nivel de protección o seguridad, el aislamiento nunca debe ser una alternativa a la población en general. Los impactos físicos, emocionales y espirituales de la reclusión en solitario equivalen a tortura. En un momento en que el término "tortura" se ha convertido en parte de una conversación nacional, debemos pensar seriamente sobre la violencia en nuestros

sistemas de castigo y detención, y exponer y reconocer el trato desproporcionadamente severo de las personas transgénero en prisión. Las personas transgénero experimentan violencia y son perseguidas por su visibilidad dentro del sistema legal penal, pero siguen siendo una comunidad marginada e incomprendida en un mundo indiferente adentro y afuera.

La Convención de las Naciones Unidas contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanas o Degradantes

ARTICULO 1

1. Para los fines de esta Convención, el término "tortura" significa cualquier acto por el cual un dolor o sufrimiento severo, ya sea físico o mental, es intencionalmente infligido a una persona con el propósito de obtener información de él o de una tercera persona o una confesión. , castigándolo por un acto que él o una tercera persona ha cometido o se sospecha que ha cometido, o intimidándolo u obligándolo a él o a una tercera persona, o por cualquier motivo basado en la discriminación de cualquier tipo, cuando dicho dolor o sufrimiento es infligido por o a instancias o con el consentimiento o de acuerdo con un funcionario público u otra persona que actúe en calidad oficial. No incluye el dolor o el sufrimiento que surgen solo de sanciones inherentes o incidentales a las leyes.

2. Este artículo se entiende sin perjuicio de cualquier instrumento internacional o legislación nacional que contenga o pueda contener disposiciones de aplicación más amplia.

ARTICULO 10

1. Cada partido del estado garantizará que la educación y la información con respecto a la prohibición de la tortura se incluyen plenamente en la capacitación del personal de las fuerzas del orden público, civiles o militares, personal médico, funcionarios públicos y otras personas que puedan estar involucradas en la custodia, el interrogatorio o el tratamiento de cualquier persona sujeta a cualquier forma de arresto, detención o encarcelamiento.

2. Cada partido del estado incluirá esta prohibición en las normas o instrucciones emitidas con respecto a los deberes y funciones de dicha persona.

ARTICULO 11

Cada partido del estado mantendrá bajo revisión sistemática las reglas, instrucciones, métodos y prácticas de interrogación, así como los arreglos para la custodia y el tratamiento de las personas sometidas a cualquier forma de arresto, detención o encarcelamiento en cualquier territorio bajo su jurisdicción, con el fin de prevenir cualquier caso de tortura.

ARTICULO 12

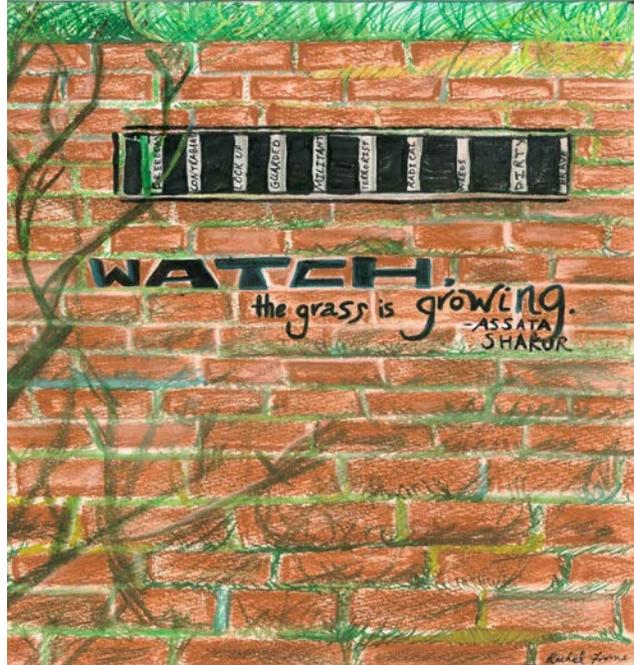
Cada partido del estado se asegurará de que sus autoridades competentes procedan a una investigación pronta e imparcial, siempre que exista un motivo razonable para creer que se ha cometido un acto de tortura en cualquier territorio bajo su jurisdicción.

Los asuntos de la prisión son asuntos de clase, y hasta que los activistas de los prisioneros y los organizadores externos comiencen una oposición real en un nivel más concreto, ni los administradores de la prisión ni el gobierno de los Estados Unidos tienen ningún ímpetu para responder a estas quejas. Necesitamos encontrar formas de llegar a las cárceles de mujeres, así como vamos a tener que encontrar formas de promover nuestra propia conciencia y activismo social y político. La paralización de nuestra gente, hombres y mujeres jóvenes de color sin educación en nuestras cárceles se está

expandingo de maneras desmesuradas que no están relacionadas con la tasa de delincuencia. Se trata de capitalismo y racismo. Se trata de luchar contra el veneno que gotea de la cultura estadounidense, que para mí es una cultura de codicia, sin valores y que teme a la alegría de la diversidad. Necesitamos una hermandad nacional de preocupación entre las mujeres de adentro y de afuera.

**Bonnie Kerness, directora del programa del Comité de Servicio de Amigos Americanos (AFSC)
Programa de Monitoreo de Prisiones (Prison Watch), 2018**

“Cuando me atrevo a ser poderosa, a usar mi fuerza al servicio de mi visión, se vuelve cada vez menos importante si tengo miedo”. – Audre Lorde



Nadie Puede Parar la Lluvia

Assata Shakur

Mira, la hierba está creciendo.
Mira, pero no lo hagas obvio.
Deja que tus ojos vaguen casualmente, ¡pero mira!
En cualquier patio de la prisión, puedes verla crecer.
En las grietas, en las grietas, entre el acero y el hormigón,

Del polvo gris muerto
Las hojas de hierba más valientes se disparan, audaces y llenas de vida.
Mira, la hierba está creciendo.
Está creciendo a través de las grietas.
Los guardias dicen que la hierba está en contra de la ley.
La hierba es contrabando en prisión.
Los guardias dicen que la hierba es insolente.
Es hierba alta, hierba radical, hierba militante, hierba terrorista,

Lo llaman malezas.
Malezas desagradables, malezas negras, sucias, picantes, indias salvajes, mojadas, rosadas,
Malezas comunistas – subversiva!
Y entonces los guardias intentan limpiar la hierba.

Lo sacan de sus raíces.
Lo envenenan con drogas.
Lo destrozan.
Lo rastrillan.
Se han encontrado briznas de hierba colgando en celdas, cubiertas de
Contusiones, “suicidios aparentes”.

Los guardias dicen que la “HIERBA NO ESTÁ AUTORIZADA”.

“NO DEJES CRECER LA HIERBA”.

Puedes espiar la hierba. Puedes encerrar la hierba.
Puedes cortarla, temporalmente,
Pero nunca evitarás que crezca.
Mira, la hierba es hermosa.
Los guardias intentan cortarla, pero sigue creciendo.
La hierba se convierte en un poema.
La hierba se convierte en una canción.
La hierba se pinta a través del lienzo de la vida.
Y la imagen es clara y la letra es verdadera.
Y las voces inquietantes cantan tan dulce y fuerte
Que la gente escuche la hierba desde lejos.
Y la gente comienza a bailar, y la gente comienza a cantar,
Y la canción es libertad.
Mira, la hierba está creciendo.

Gracias.

¿Qué haría Edna?

Según la leyenda, Edna Mahan se preocupaba por las mujeres alojadas en sus instalaciones. A menudo escuchaba a las mujeres decir: “se volcaría en su tumba si viese lo que les estaba sucediendo a las mujeres ahora”. Personalmente, creo que ella saldría de su tumba y levantaría el infierno ante las condiciones que enfrentan las mujeres alojadas en el Centro Correccional de Edna Mahan hoy.

Cuando llegué a Edna Mahan hace 31 años, nunca imaginé que cuando el juez Ronco dijo que estaba siendo sentenciada a 30 años sin libertad condicional, eso significaba que sería penalizada por soportar 30 años de abuso físico, mental, emocional, verbal y espiritual hasta el día que salí. Como algunas personas que nunca habían estado en prisión, todo lo que escuché sobre la prisión fue lo que vi en la televisión o que a veces leía en los periódicos. Sin embargo, esos artículos o clips de noticias no reflejaban la realidad de cómo es realmente la prisión.

Por lo tanto, creo que es mejor que alguien que haya estado encarcelado genuinamente durante décadas le cuente sobre la vida en prisión. El naranja no es el nuevo negro, a menos que esté destinado a simbolizar que más negros que nunca llevan uniformes naranjas en prisiones en todo Estados Unidos. ¿Podrías dejar esos periódicos y apagar tu televisor? Me gustaría tu atención por unos minutos. Permíteme compartir contigo lo que he descubierto sobre la vida en prisión. Mi experiencia es solo eso: mi experiencia. Si nunca has vivido dentro de una prisión, te sugiero que hagas todo lo posible para nunca terminar en una. Tres comidas calientes y un catre son lo único que les espera a los encarcelados.

La vida en el interior es solo eso: la vida. Estás vivo pero ya no tienes permitido vivir, al menos no en los términos que la mayoría consideraría vivir la vida. Estás vivo, pero qué tipo de calidad de vida bajo circunstancias opresivas puede tener alguien? La primera etapa es la transformación. Comienza desde el momento en que tomas tu foto policial, te toman las huellas digitales, cambias tu nombre a un número y te clasifican en una celda o un dormitorio que será tu entorno durante la mayor parte de tu encarcelamiento. Serás identificado por el número que te fue asignado. Lo veo como una agencia que le quita el sentido de ti mismo en el proceso de deshumanización que viene con el encarcelamiento.

El primer día tuve que desnudarme, inclinarme hacia adelante y extender las nalgas. Se sentía humillante tener ojos extraños inspeccionar las partes más personales del cuerpo. No importa en qué época del mes es: debe hacerse cada vez que se mueva en la cárcel de un lugar a otro. En Edna Mahan, por ejemplo, si estás alojado en una seguridad mínima y debe ser llevado al hospital de la prisión para recibir cualquier tipo de atención médica, debe realizar un examen del cuerpo antes de ser transportado y antes de partir. Es sorprendente, especialmente cuando estás totalmente encadenado o esposado. No hay absolutamente nada divertido o de rehabilitación en la experiencia de la prisión. Creo que está diseñado para destruir el espíritu humano. Es un lugar opresivo. Cada aspecto de tu vida es dictado por alguien más. Te hace impotente y, finalmente, sin voz. Una vez que una persona es enviada a prisión, se convierte en civilmente muerta. Pierde casi todos sus derechos y privilegios. La gente ya no te ve como un ser humano que cometió un error; por cualquiera que sea la razón por la que cometiste el error, aún debes tener derecho a tu humanidad.

Es una subcultura en la que solo los fuertes pueden sobrevivir. No, no me estoy refiriendo a la supervivencia física. Estoy hablando de supervivencia espiritual, mental; e incluso entonces, se ha hecho algún daño.

Mi primer año fue extremadamente traumático. Nunca supe lo cruel que podía ser la gente con lo demás y estuve expuesto al conocimiento de la calle porque nunca había sido una persona de la calle. No fui a clubes, pasé el rato en las esquinas, trabajé y fui a la escuela. Había pasado varias pruebas del

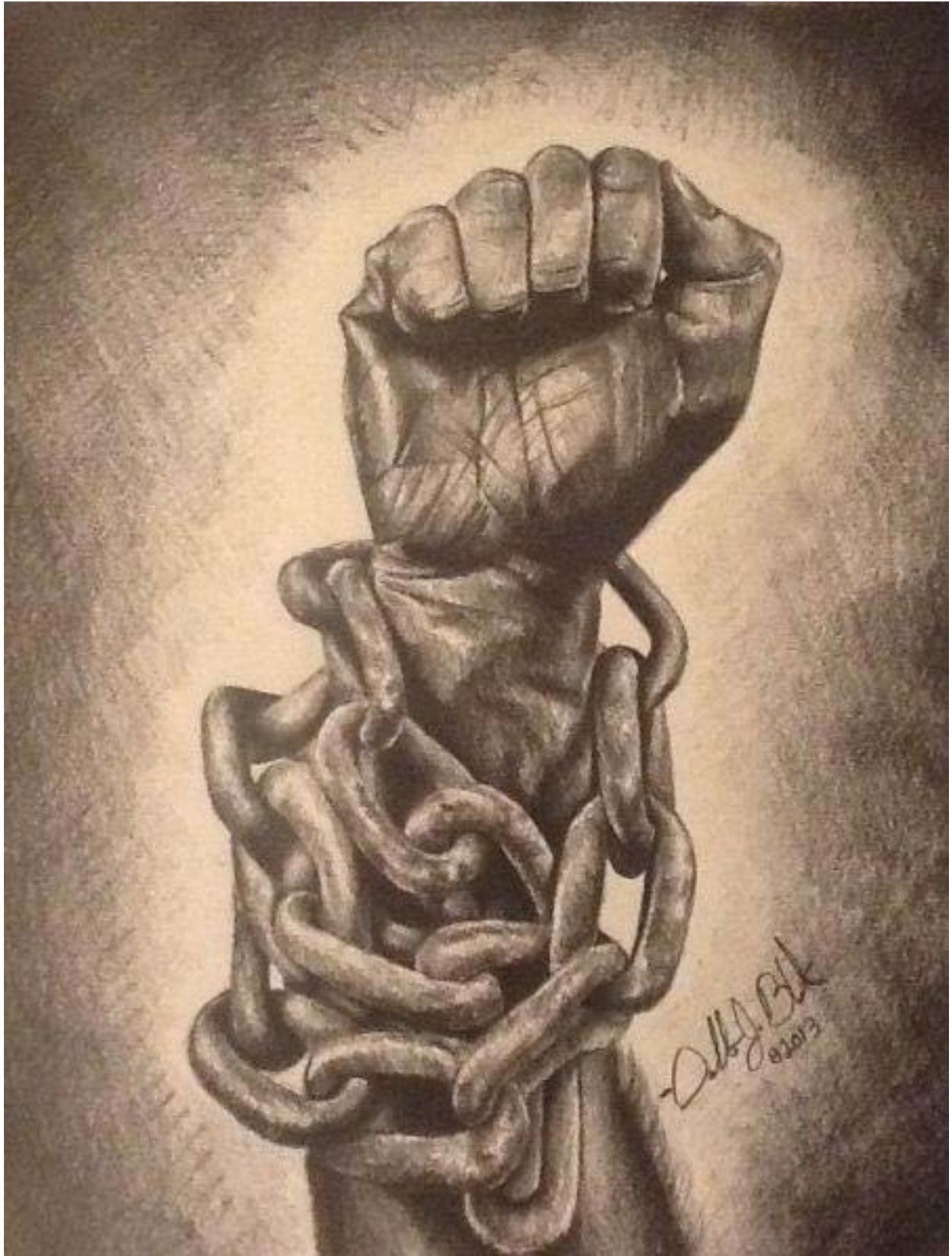
servicio civil e imaginé un futuro que no incluía la prisión, ni siquiera en mis peores pesadillas. No fui criada para engañar, usar mal, manipular y dañar a otros por diversión o ganancia egoísta, no, este asesino convicto se encontró en un mundo en el que se rompieron los lentes de color rosa tan pronto como la puerta de la prisión se cerró detrás de ella.

Mis primeros siete años los pasé entrando y saliendo del confinamiento solitario. Usted nombra la temporada y las vacaciones y yo estaba allí, encerrado en una jaula como un animal salvaje. ¿Por qué? Todos los prisioneros pronto se enteran de que están a merced de sus cautivos. Si a un guardia no le gustas por cualquier razón, puede escribir cualquier tipo de cargo disciplinario que quieras. Y con el daño colateral de ser condenado, existe el estigma de que todos los prisioneros son mentirosos. Serás declarado culpable y castigado.

Recibí cargos de asalto de guardias que nunca estuvieron en mi unidad de vivienda. Todo lo que el oficial disciplinario tuvo que hacer fue revisar el libro de registro en la recepción para ver si esos dos guardias alguna vez estuvieron en el edificio. No! Hubiera sido demasiado trabajo dar unos veinte pasos para verificar mi declaración en la recepción.

La discriminación, los cargos falsos, el abuso de poder, las privaciones de las necesidades son algunas de las cosas que hacen que los prisioneros sean amargos en lugar de mejores. Sin embargo, lo que me salvó fue que vengo de una familia muy espiritual. Tengo obispos, evangelistas, predicadores, chamanes, ministros e incluso algunos adoradores satánicos en mi familia. Entonces, la espiritualidad de alguna forma se fortalece en mi familia y fue esa conexión espiritual la que me proporcionó la fuerza para mantener la concentración.

Por Cynthia Cupe



II. Bienestar

La inactividad total en el agujero es inexcusable y perjudicial para su salud. Es cierto que estar acostado en la cama todo el día plantea riesgos para la salud como hipertensión, atrofia muscular, sistema inmune deprimido y latidos cardíacos irregulares. Y sin mencionar problemas de espalda y problemas de cadera. Debe mantener su corazón sano y su cuerpo preparado para la defensa contra enfermedades, estrés e incluso un posible ataque. Recomiendo al menos 45 minutos de ejercicio, 4 días a la semana, usando un par de rutinas de ejercicio progresivo para alternar semana a semana. Sus rutinas deben centrarse en el núcleo, las piernas, la espalda y los brazos, e incluir al menos 10 minutos de cardio cada día. Para cardio, personalmente prefiero el boxeo en la sombra, las rodillas altas, correr en el lugar e incluso bailar.

Para coger más fuerza, prefiero hacer abdominales “burpies”, alpinistas, sentadillas, planchas abdominales y flexiones estilo lagartijas. Para pesas libres, tendrá que ser creativo llenando una funda de almohada o una bolsa de basura con libros y bolsillos pesados, es una idea. Incluso llenar una bolsa de basura o un bote de basura con sábanas y toallas empapadas en agua para agregar peso. De lo contrario, los ejercicios de peso corporal con repeticiones más altas son suficientes. En los días de “descanso”, los ejercicios de yoga y respiración son buenos para meditar y estirar los músculos adoloridos. Los ejercicios liberan endorfinas que dan un efecto natural y ayudan a combatir la depresión. También abre la mente para la energía creativa. Bob Marley era conocido por escribir canciones después de un buen entrenamiento. En cuanto a la dieta, prefiero y recomiendo una dieta vegetariana debido a productos de carne cuestionables y métodos de cocina aún más cuestionables. Y por último, pero no menos importante, beba MUCHA agua. La segregación aquí, y en muchas prisiones, es muy seca y dura para la piel.

Julia “J-Honey” Gregg

Desarrollé varias formas diferentes de ejercicio para diferentes días y condiciones. Una técnica de control utilizada en cada unidad en la que he estado es retener o posponer el tiempo de recreación. Como el ejercicio era una forma muy importante de controlarme para no enojarme o estresarme, fue crucial para mí desarrollar formas de evitar que esta necesidad de ejercicio se convirtiera en una herramienta más que usaran contra mí. Aprendí yoga e hice entrenamiento isométrico con pesas en mi celda, y corrí en las ocasiones en que podía salir a los patios de recreo.

Laura Whitehorn

Las cárceles están diseñadas para privar de muchos privilegios otorgados a los ciudadanos del mundo libre de manera discutible y legítima. Sin embargo, el encarcelamiento de un prisionero aún debe incluir aquellos intangibles que nos permitan soportar el desaliento y la abyección que pueden acabar con la voluntad. Estas clases (clases de universidades) nos recuerdan que somos humanos y capaces. Tenemos sed de conocimiento, iluminación y edificación. Los presos educados se alinean y promueven los objetivos de rehabilitación precisos del DOC, el mejoramiento de las comunidades y satisface las necesidades humanas del preso. ¡Podemos

regresar a la sociedad como ciudadanos empoderados como resultado de la exposición a la academia universitaria!

Ahora, en mi undécima finalización exitosa de una clase universitaria en prisión, puedo decir verdaderamente: “Mi cuerpo está confinado por estas paredes, pero cuando estoy en clase sé que mi mente está libre”.

T.C.

Intento cuidarme física y mentalmente. El dicho es que entré solo, me voy solo. Gran parte de la cocina del comisariato es tan deliciosa como tan poco saludable. Entonces, si te excedes, especialmente durante nuestros períodos cuando anhelamos el chocolate, está bien, pero ten cuidado porque la comida está cargada de sodio y azúcar. No querrás terminar con presión arterial alta y diabetes por todos los almidones. La comida a veces es indefinible porque es de muy baja calidad. Cambié mi preferencia por la vegetariana porque es una bandeja un poco más saludable. Contiene mantequilla de maní para proteínas y muchos frijoles diferentes, que es otra buena fuente de proteínas. Así entonces no tienes que comprar frijoles en el comisariato.

Podemos pedir un paquete de alimentos dos veces al año si no tienes infracciones durante un año; es un programa de incentivos (por lo tanto). Podemos pedir 40 libras de alimentos que van desde verduras, barras de granola, pollo frito de Kentucky, etc. Puedes abastecerse de algunos alimentos más saludables, como cereales con fibra, barras de granola, semillas de lino, etc. También puedes pedir algunas especias como ajo, curry y doblar la comida del estado. Las especias / condimentos se venden en grandes cantidades, pero puedes tener una amiga en quien confíes para comprar una clase y ella compra otra y luego la dividen.

-Anónimo

Tu cuerpo es tuyo, asegúrate de cuidarlo y protegerlo de enfermedades y gérmenes. Cuida lo que comes. La comida de la prisión no siempre es limpia ni fresca. Mantén tu mente limpia, revisándote en todo momento, el autocuidado es muy importante para la supervivencia.

Consigue verduras cuando puedas. La comida frita mata los gérmenes y no comas mucho azúcar o almidón. Debes vigilar tu peso o se te caerá encima. Enjuaga la lechuga, y come mucha ensalada y fruta. Toma mucha agua y jugo cuando lo tienen.

-Phyllis Hardy

Consejos de una mujer transgénero en un centro para hombres sobre cómo sobrevivir en segregación administrativa (niveles superiores)

1. Trata de mantener una postura respetuosa con los reclusos y el personal por igual porque el personal controla quien se queda y quien se va. A pesar de que otros reclusos se encuentran en tu situación, es mejor ser respetuoso con ellos, ya que podría crear una situación con otro recluso que te seguirá durante años sin resolver.
2. Encuentra cosas que hacer para pasar tu tiempo productivamente, como escribir canciones, poemas o leyendo. Las manos ociosas son el patio de recreo del diablo.
3. Recuerda que los hombres odian el rechazo. Hay maneras de decirle a alguien que no estás interesado sin que lastime tanto su orgullo. Si eres demasiado duro en tu tono, puede que le preocupe cómo piensan los demás y tratará de presumir delante de ellos.
4. Es mejor permanecer soltero, pero si es necesario, ten cuidado de "estar con" más de un hombre. Estás jugando un juego peligroso cuando juegas con las emociones de alguien. No hay una forma segura de tener relaciones sexuales. Muchos hombres tienen diferentes problemas de salud que esconden. Solicita documentación para asegurarte de que su salud esté a la altura del código (en ese momento). Ten cuidado de que él no esté jugando con más de un compañero. Algunas opciones no terminan bien.
5. Céntrate en un objetivo; elabora un calendario de cuándo deseas ser puesto en libertad o que tu custodia sea reducida. Mantente libre de mala conducta.
6. Elige a tus amigos de cerca. Recuerda que estás encerrado con prisioneros que están encerrados por tener algún tipo de problema y algunas de estas personas disfrutaban de continuar con ese mismo comportamiento. No hagas chismes ni difundas rumores ya que esto solo te mantendrá en constante conflicto.
7. Algunos tipos (depredadores) harán cualquier cosa para llevarte en contra de tu voluntad, creando situaciones en las que necesitarías su ayuda! Recuerda que es solo una estratagema. Algunos bien podrían estar detrás de esa situación. No te endeudes. Si alguien quisiera exprimirte por dinero, podría mantenerte continuamente debiéndole simplemente llevándote. O su deuda podría pasar de preso a preso. Los hombres ven a los transexuales como el eslabón más débil y jugarán con eso. Si hay algo que no tienes, ¡considera no utilizarlo o si el riesgo lo vale!
8. Muchos transexuales y homosexuales se juntan con otros reclusos en una relación por dinero. Recuerde que si un hombre se siente usado, puede causarte daño. Muchos muchachos creen que te poseen después de que te han comprado tanto. Entonces piensa en eso, si te das cuenta de que su dinero se ha ido, ¿entonces qué? Muchos hombres están en prisión porque se sintieron traicionados por familiares, amigos, esposas o novias y una vez traicionados nuevamente, podrías estar en una situación difícil, si no imposible, de salir.

-Anónimo

Yo hice ganchillo y tejido de punto casi constantemente. Es creativo y hace pasar el tiempo. También leí muchos libros y escribí muchas cartas. Disfruté caminando por el recinto. Caminar era un buen ejercicio y un buen alivio del estrés. Tampoco me involucré en drama o conflicto.

Eso trae mucho estrés y es una cosa que debes evitar siempre que sea posible. El yoga fue algo más que me ayudó a sobrellevarlo. Debes hacer todo lo posible para ser proactivo con respecto a tu propia salud y tener mucho cuidado con lo que comes, especialmente si tienes presión alta o cualquier otro problema de salud. Si estás herido o enfermo ve al médico lo antes posible. Eso no quiere decir que siempre hagan algo por ti, pero al menos tendrás documentación. Avisa a alguien en el exterior lo antes posible, en caso de que necesites a alguien que te apoye allá afuera.

-Chrissa Matthews

T'ai Chi Ch'uan

Este artículo es para que sepas los beneficios que puedes recibir de la práctica regular del T'ai Chi Ch'uan.

T'ai Chi es una forma de arte marcial que enfatiza lograr el equilibrio dentro de uno mismo a través de movimientos lentos y respiración profunda. Se originó en China y se conoce a veces como "meditación en movimiento". Si lo practicas regularmente, notarás un aumento de energía para enfrentar el día, estarás más tranquilo, capaz de manejar situaciones que generalmente terminarían en conflictos o discusiones. T'ai Chi se puede usar para defensa personal y está diseñado para tratar con un oponente de la manera menos violenta.

Los beneficios para la salud de T'ai Chi cada día han sido probados en pruebas realizadas por expertos médicos. Ha reducido la presión arterial, ayudado a personas con asma y problemas cardíacos. Puede ser practicado por jóvenes, viejos, débiles y fuertes.

Como he estado practicando T'ai Chi todos los días, he superado la depresión. Mi perspectiva de la vida ha cambiado de negativa a positiva, y eso es decir algo debido a mi larga exposición al sistema penitenciario. Lo mejor de T'ai Chi es que con tan solo 10-25 minutos cada mañana, puedes afrontar el día con la cabeza, el corazón y el cuerpo firmes. Te beneficiarás física, espiritual, emocional y mentalmente. Este no es la cura milagrosa del vendedor de aceite de serpiente. FUNCIONA, pero solo obtienes de él lo que pones en él. Tai Chi trabaja para mí; Sé que puede funcionar para ti.

Anónimo

Tomé muchos cursos por correspondencia diferentes. Hay muchos cursos gratuitos por correspondencia disponibles para prisioneros. Aprendí a leer y escribir griego y hebreo. Obtuve un título en Educación Religiosa y otros. Cada vez que se ofrecía un programa, me inscribía. Era importante aprovechar cualquier oportunidad que brindara la prisión. Si ofrecían una clase de fontanería, montacargas o incluso terapia de arte, yo iba. Me di cuenta de que si no me mantenía ocupado y no estimulaba mi mente a aprender y hacer cosas nuevas, entonces el tiempo iba a sacar lo mejor de mí. No tenía sentido sentarse a jugar a las cartas y mirar televisión.

Mantenerse ocupado con cosas positivas es muy importante en la prisión.

Cuanto más una persona abra su mente para aprender, mejor será su vida. No es tanto que no tendrás ningún problema, pero te ayudará a lidiar con ellos mejor. Porque Porque has aprendido cosas nuevas y ahora puedes ver una situación dada de diferentes maneras.

Leí libros de autoayuda sobre cómo lidiar con diferentes traumas infantiles, desde el abuso sexual hasta la violencia doméstica e hice tiempo para practicar algunas de las técnicas mencionadas en esos libros. Nos conocemos a nosotros mismos mejor que nadie, así que cuando algunas cosas no funcionaron o instintivamente supe que ciertas cosas no me convenían, no lo intenté. Sobrevivir en prisión significaba que tenía que asumir toda la responsabilidad de sanarme y cambiarme. Abrazar las cosas que no podía cambiar me permitió avanzar en la vida. Creo que tuvo que ver conmigo tomando una decisión consciente de no permitir que mi pasado determinara mi futuro.

-Cynthia Cupe

Finalmente comencé a bailar, a hacer ejercicio y cambié mis hábitos alimenticios. Lo que pensé que era lo peor que me había pasado se convirtió en lo mejor que me había pasado. Verás, a medida que pasaba el tiempo, a medida que pasaban los años, noté que estaba físicamente en una prisión, pero mi mente estaba libre y clara como nunca antes. Estaba físicamente libre en las calles, pero mi mente estaba encerrada. Quiero decir que mi pensamiento estaba nublado y confundido. Hubo momentos en que no sabía si iba o venía. Los primeros seis meses dejé que el tiempo me afectara y un día algo hizo clic. Me di cuenta de que si iba a estar en prisión por mi condena de diez años, sería mejor que lo aprovechara. Comencé a renovar mi mente leyendo mi Biblia. Mi percepción sobre mí mismo, mi vida y las cosas en mi vida comenzaron a cambiar. Me mantuve ocupado tomando clases, haciendo programación y trabajando. Elegí despertarme todos los días, a pesar de estar encarcelado, con una actitud positiva. No fue fácil, pero mi fe en Dios fue la que me mantuvo en marcha. Había aprendido a poner mi total confianza en Él. Tenía a mi familia y amigos y afortunadamente eran mi sistema de apoyo, pero dejé a cuatro hijos y hasta este punto de sus vidas, todo lo que tenían era yo.

Deberal Rogers

Ocho actividades constructivas para un prisionero encerrado

1. Estudia un área de derecho u otro aprendizaje que sea útil para ti y para otros (un idioma, arte, historia, etc.). Desarrolla una experiencia en un área que otros no tienen. Comparte tu aprendizaje e información con otros.
2. Organiza a un familiar o amigo para que haga trabajo de apoyo en la prisión en el exterior. Convencelo de la importancia de conectarse con un grupo de apoyo de la prisión en el exterior que esté trabajando para cambiar el complejo penitenciario / industrial. Dile a tus seres queridos que no lloren, sino que se organicen.
3. Escribe sobre tus sentimientos y emociones de manera que las personas externas puedan tener una idea de tu humanidad y tus preocupaciones. Deshace la imagen de los prisioneros como monstruos egoístas, brutales e indiferentes. Deja que otros vean las cualidades individuales de cada persona en su interior, su potencial de cambio.
4. Mantén una crónica de las condiciones opresivas en prisión. Pónlo a disposición de otros que puedan documentar el efecto deshumanizante que la crueldad tiene en las personas encarceladas. Se específico y ayuda a romper la sugerencia cínica de que la prisión es un "club de campo" donde la gente no tiene que trabajar.

5. Haz ejercicio físico para mantener tu cuerpo en forma. Abstente de actividades físicas y conductas que sean perjudiciales para tu salud.
6. Escribe a periódicos, representantes electos y otros para describir las condiciones en la prisión. No solo te quejes de tu propio caso, sino que educa al lector sobre cómo las prisiones destruyen a las personas en lugar de mejorarlas.
7. Aprovecha cada oportunidad que tengas para crear solidaridad entre los prisioneros. Analiza los problemas que separan a los prisioneros unos de otros: racismo, homofobia, etc. Ayuda a los prisioneros a respetar las diferencias y el espacio de los demás. No permitas que la administración de la prisión te separe de otros prisioneros mediante interrogatorios o sobornos.
8. "Escribe poesía, cuentos, novelas o cualquier otro tipo de ficción que permita que tu mente se libere de los límites de las cuatro paredes. Expande las paredes a través de tu imaginación y creatividad". (Cita de Luis Talamantez)

-Louis Hiken, Proyecto de Ley de Prisiones, Gremio Nacional de Abogados

Aprende algo, comprométete a estudiar algo y a usar la mente, así crecerás en lugar de verte disminuida por la experiencia. Escribe cartas, obtén amigos por correspondencia si es necesario; ten alguna comunicación activa con el exterior. Para mí, como criatura política, era esencial obtener una suscripción a un periódico importante. (Luego logré compartirlo pasándolo de contrabando a otro prisionero en la unidad). Tuve la suerte de tener amigos que contribuyeron para conseguirme el periódico. En las cárceles de mujeres y en la mayoría de las unidades de control, no se proporcionan medios de comunicación.

Laura Whitehorn

Yo mantuve un diario. Es muy útil si puedes escribir tus sentimientos. Te ayuda a procesar tus emociones. Te sugiero inscribirse en cualquier programa que consideres que te ayudará a mantenerte ocupada, a crecer como persona, así como los programas diseñados para ayudarte a permanecer fuera de la prisión una vez que seas liberada. Algunas cárceles ofrecen tratamiento de drogas y alcohol, y si tienes un problema de abuso de sustancias te recomiendo participar.

Chrissa Matthews

"Cuando las puertas de la prisión se cierran detrás de un recluso, no pierde su calidad humana; su mente no se cierra a las ideas; su intelecto no deja de alimentarse de un intercambio libre y abierto de opiniones; su anhelo de autoestima no termina; tampoco concluye su búsqueda de la autorrealización. En todo caso, la necesidad de identidad y autoestima son más apremiantes en el deshumanizante ambiente carcelario".

—Thurgood Marshall, Juez de la Corte Suprema de los Estados Unidos, *Procunier v. Martinez*, 1974



Arte por Julia “J-Honey” Gregg

Creo firmemente en un dios universal. La fe fue la clave que me motivó a seguir adelante bajo circunstancias tan opresivas. Recé constantemente. Estudié la Biblia y el Corán. Me convertí en cristiana, musulmán, testigo de Jehová, practiqué hinduismo, estudié zen y budismo y finalmente comencé a practicar siddha yoga. Y fue cuando comencé a aprender a meditar que podía ver las cosas con más claridad. Pude recuperar la paz interior y no permitir que las personas de mi entorno cambien quién soy en mi núcleo. Dejé de ver el abuso que tuve que pasar en prisión como algo personal. No era un reflejo de quién era yo: revelaba lo que había en sus corazones. Aprender yoga me ayudó a ser más disciplinada y sentirme más conectada con el dios universal. Sentí que, independientemente de lo que tenía que enfrentar, tenía un propósito subyacente. ¿Qué estaba tratando de enseñarme el universo?

Cynthia Cupe

Mi mente es contrabando

(para todos ustedes que permanecen despiertos por la noche usando sus plumas como luz)
(VOZ) ¿Estás autorizado a dar a luz ese pensamiento? Posesión ilegal de cualquier material que altere la seguridad de la institución se considera CONTRABANDO y es tratado como tal. Cualquier pensamiento requiere vigilancia meticulosa, inspección y, si se aprueba, un escolta editará de forma segura cualquier palabra al ser liberada desde la corteza frontal hasta las cuerdas vocales. Están claras las reglas sobre CÓMO pensar?

(YO) Todos desarrollamos tácticas para nuestro grado de comprensión y las mentes complacientes necesitan agitación, para ser despertadas, no puedes poner un dispositivo de rastreo en mis palabras, solo cítame. Las tácticas de registración no me pueden silenciar, nunca lo hicieron. No esperes que me trague tu abusiva aversión con amargura porque he pasado la autodestrucción. Ninguna ley de mordaza puede silenciar las heridas alfabéticas de la primera línea, no le dices al dolor que sea obediente porque puede volverse mortal. He visto el genocidio del alma a lo largo de los años, la complacencia debería venir con señales de advertencia: limitará tu capacidad de actuar cuando sea necesario, cerrará tu intuición, obligándote a que te quedes en una esquina, sin espacio, ni elección. Y eso es exactamente lo que más extraño, hay siempre una fusión entre mis huesos y mi espíritu, subversiva, ilimitada. Me miro en el espejo todas las mañanas y abro la boca para pasar una inspección completa de mi lengua, solo asegurándome de que El Departamento de Correcciones no ha puesto uno de esos dispositivos de censura que suelen ofrecer a la población como "programación necesaria", tácticas conspicuas en un mundo donde EL MIEDO se usa como arma. Es por eso que tengo que pasar una inspección completa de mi lengua. ¿Te dije que hablo en lenguas? Sil Lenguas liberadoras.

(VOZ) Ponga sus manos sobre su boca para que no podamos verlo.

(YO) ¡NO LO HARÉ!

(VOZ) El Código Penal 10A, subcapítulo 4.1 establece en la Sección de Actos Prohibidos que posesión o introducción de un arma no autorizada, pero no limitada a, una mente afilada que será confiscada y no contrabando. TIENES DERECHO A DECIR CUALQUIER COSA MIENTRAS NO DIGAS NADA EN

(YO) Hmmm, así es como sobreviven las opresiones, pero gritaré como un amputado al darse cuenta que le quitaron la extremidad. ¿Todavía puedes sentirlo, aún en movimiento, aún siendo parte de ti, incluso cuando estás desmembrado y desechado? ESTO (la mente, el corazón) representa una amenaza. Atrévete a ser un contrabando en un mundo en amenaza. Piensa lo que debes hacer, haz lo que te ponga en la lista negra. Quiero decir, no puedes negar la liberación de mi comunidad para siempre. De todos modos, estamos bajo vigilancia, una registradita en cada podio para la poesía que incita, registradita en cualquier calle debido a las luces defectuosas que estaban funcionando como mi espíritu: SIN ROMPER, registradita en las bodegas de ventas al por menor y en los patios de la prisión, como el toque de Braille descifrando cada sílaba. Toca mi pasión, la que me obliga a afirmar mi valía y pasar de contrabando mis palabras a la libertad para que otros puedan emerger y ver la EMERGENCIA, UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS, el sonido del soporte de vida monitoreado de mi corazón que falla. Conozco tus movimientos, tus regulaciones bárbaras, ADELANTE, despójame como el bloque de subastas. Desnúdame hasta que puedas ver los nervios, los músculos, la sangre que late desde este cuerpo.

ESTO ES SANGRE DE GUERREROS. Mírame, no puedes aniquilar el sonido, es el universo abierto, OMMMMMMM, ritmos eternos que se expanden a pesar de que fueron prohibidos. Soy un contrabando ambulante en un mundo en amenaza, detenme en la frontera, pregúntame si tengo la documentación adecuada para hablar mientras me lanzas insultos (spic). Sí, yo soy SPICTA-CULAR oliendo tu miedo desde las fronteras lejanas. SOY UN CONTRABANDO AMBULANTE en un mundo en amenaza. Déjame ser ese virus propagándose, adelante, estornuda para poder bendecirte con la capacidad de buscar lo que te quitaron hace mucho tiempo antes de que te dieras cuenta de que era tuyo para empezar.

Hace mucho tiempo antes de que alguien decidiera
vender tu voz
como una verdad
silenciosa
no te preguntas a veces
¿Cómo llegó el mundo a donde está?...
a donde está?

- Bibi Chehata

Aprende un nuevo idioma. En el bloque A no había ningún diccionario de Español/Ingles, entonces cogí una Biblia en ingles y una en español en la misma versión y así aprendí. Familiarízate con las pólizas y procedimientos, el proceso para poner quejas y la cadena de mando. Es algo importante saber tus opciones. Lee sobre un tema nuevo. Me gusta leer ensayos que no sean de ficción, libros de negocios, biografías, y libros de auto-empoderamiento.

Empieza a escribir tu autobiografía, o una memoria acerca de un tiempo específico en tu vida. Graba tus sueños. Lee el diccionario y empieza a aprender y a usar palabras nuevas. Haz lo que sea necesario para mantener tu mente estimulada!

Las mujeres tendemos a procesar nuestras emociones diferente a los hombres. Te sugiero que mantengas un diario, para que registres tus estados de ánimo y pensamientos del día. Escribe cartas a tu ser supremo. Para que encuentres tu centro cuando te sientas muy emocional, te puedes ayudar con meditación y oración. También, nombrando afirmaciones positivas y cosas por las que estas agradecida y poniéndolas a la vista inmediata te ayuda a combatir el sesgo de negatividad de una mente errante. Cuando el personal de salud mental hace sus rondas, no tienes que hablar con ellos, pero puedes pedir paquetes de ayuda personal y papel para escribir para que puedas trabajar en ti misma.

Julia "J-Honey" Gregg

Para evitar que YO sea

Me he rendido. Estoy tomando mi corazón
fuera de mi pecho para usarlo como una maldita obra de arte
Tal vez, tal vez, si está AQUÍ lo verás y me verás
darme cuenta de que estás matando, destruyendo mi espíritu, nunca seré libre

Pero ahora veo, estoy equivocada, de nuevo no es tan impactante
dejar que todos vean esta parte de mí, solo les da la llave de la cerradura
Simplemente voy a dejarlo aquí, tal vez algún día a alguien le importará
ver este goteo ... destruido ... tal vez algún alma amable verá esta parte allí

No puedo seguir usando esto, mi corazón va tan lento, como gateando
básicamente la sangre ya se ha ido toda, mi piel es de un blanco pálido mortal
Así que me arrastraré a algún lugar que nadie más pueda ver
para mantenerme alejada de aquellos que me impedirían ser libre ...

—L. Thornton



III. Vida Social

Tu mente es tu mejor arma, ¡así que mantenla afilada! Mantén correspondencia con centros de recursos, grupos activistas, iglesias, publicaciones, periódicos, boletines, etc. y ofrece tu visión; poesía, artículos, obras de arte y cualquier otra cosa. No esperes que siempre vas a obtener una respuesta, pero te sorprenderás. Esto te da un sentido de propósito afuera de ti y dirige tu enfoque más allá de la cultura de la prisión. Me doy cuenta que que voy a pasar gran parte del día escribiendo y dibujando.

-Julia "J-Honey" Gregg

Desarrollé una actividad creativa que me permitió admirar mi propia creatividad humana, es decir, dibujar, escribir, hacer cosas de lo que está disponible, etc. Recordándome que mi lugar en el universo era de un ser humano sensible, amoroso y creativo, no un animal enjaulado, fue útil. (¡Es por eso que tantos prisioneros producen increíbles dibujos en bolígrafo!)

-Laura Whitehorn

Levantarse

Por Julie Walker

Tengo que levantarme de este estado institucionalizado en el que estoy embelesado, nunca negociando por más, sino decidiéndome por menos. Miedo de hablar cuando llegue el momento de ser escuchado. Quiero elevarme por encima de mi mentalidad pequeña. Siempre debo pensar fuera de la caja. Probé muchas opciones, abrí puertas que se cerraron de golpe en mi cara. Debo tomar lo que me dan y dejar el resto. No tengas miedo de pedir lo que necesitas. Debo ELEVARME por encima del diseño establecido para institucionalizar mi mente y mantener mi cuerpo perpetuamente subyugado detrás de las rejas, debo estar alejado de aquellos que están cegados por la ignorancia y aquellos que están enredados en una miríada de su propio odio y desprecio. Mi odio ha sacado lo mejor de mí, pero no es demasiado tarde, porque he superado mis circunstancias kármicas. Camino por un terreno más alto, y aunque estoy confundido, mi mente es libre como una tundra rugiente. Quiero escribir grandes palabras, capturar y despertar mentes. Quiero enseñar y ser enseñado; amar y ser amado, y ser retenido por las limitaciones no autoproclamadas. Quiero superar la desigualdad de género, la desigualdad racial y la indiferencia económica que separa a las personas. Quiero levantarme contra la violación en prisión, en forma de intercambio por privilegio de oficial a preso. Es una VIOLACIÓN cuando estás en la posición de poder y abusas de ese poder contra las mujeres débiles, rotas, lastimadas y desesperadas. Quiero superar el

odio de la próxima mujer cuando, de hecho, solo me estoy odiando a mí misma. Hoy, lo grito todo desde un pedazo de papel en blanco, sobre como quiero LEVANTARME mañana. Le grito a los documentos de formalidad como he RESUCITADO.

Me tomé el tiempo para comprenderme y no aceptar las etiquetas que la prisión y otros me arrojaron. Tuve que recuperar mi propio sentido de identidad. La gente puede llamarte de cualquier forma, pero no tienes que responder a lo que te llaman. Claro, hubo momentos en que estaba enojada como el infierno y fue mi ira lo que me motivó. Luego hubo momentos en que el deseo de venganza me motivó. Además, hubo momentos en los que vi a otras mujeres abusadas o se les negó el tratamiento médico que las llevó a la muerte y eso me motivó. Sentí que tenía que ser su voz y vivir para que otros pudieran saber lo que les sucedió. Hubo una variedad de cosas que me permitieron soportar 30 años de prisión. Y de ninguna manera fue fácil, pero estoy agradecida de que todavía estoy de pie. Supongo que las palabras de Malcom X "por cualquier medio necesario" era mi mantra. Sin embargo, eso no significaba vender mi alma al diablo haciendo cosas que dañarían a otros. Fue la fe de que solo Dios puede juzgarme lo que me ayudó a sobrevivir a Edna Mahan y mi deseo de ser mi mejor yo.

Por supuesto, no todas las culturas carcelarias funcionan de la misma manera, pero puedes sobrevivir si te fijas metas a largo y corto plazo y eres realista al respecto. La automotivación, la autodeterminación, la eliminación de la negatividad y la elección de tu mejor opción te llevarán lejos. La conclusión es que tienes que hacer el trabajo y hacer lo que se debe hacer para llegar al lugar donde quieres estar. Enfócate, un día a la vez.

Cynthia Cupe

Nuestro tiempo

por Dawn M. Frazier

Los recuerdos son todo lo que tenemos ahora
porque a través de las millas estamos ..
En mente y corazón estamos juntos,
físicamente el otro está lejos ...
El cartero es nuestro mejor amigo,
porque él entrega nuestro amor cada día ...
Ansiosamente esperamos su regreso,
esperando que nos traiga otra carta ...
Tus cartas me hacen reír y llorar
me dan fuerza, coraje y esperanza ...
Sabiendo que me amas y me extrañas,
me hace más fácil hacer frente ...
Nuestro amor nos llevará por la vida, porque
es verdad y viene del corazón ...

Sé que nuestro amor es especial y único,
porque todos dijeron que nos separaríamos ...
Estaremos juntos a través de nuestras cartas,
mientras esperamos que termine nuestro tiempo ...
Solo cuando tengamos nuestros halos y alas,
Es nuestro momento de estar juntos de nuevo...

ARTADVANTAGE
Every Story Has a Story.

(MOTHERS IN PRISON) (GOT KIDS)



**ASSATA
SHAKUR**

GAVE BIRTH TO
HER BABY (IN)
PRISON..



TWINKLE,
TWINKLE
LITTLE STAR
HOW I WONDER
WHAT YOU ARE

PREGNANT
IN
(PRISON)

'One of the
WORST
places
on
earth'



**We
See
You**

FEB.
2017

WHEN YOU FOLLOW
YOUR HEART

Collage by Ojore Lutalo

kerness.b@verizon.net

Collage by Ojore Lutalo

LA VENTAJA DEL ARTE

Cada Historia Tiene una Historia

(MADRES EN PRISIÓN) (TIENEN NIÑOS)

ASSATA SHAKUR

DIO LUZ A SU BEBE (EN)

PRISIÓN...

BRILLA,

BRILLA

PEQUEÑA ESTRELLA

ME PREGUNTO QUE ERES

EMBARAZADA

EN

(PRISIÓN)

Uno de

LOS PEORES

LUGARES

EN LA TIERRA

POR FAVOR REGRESAR AL **TE** FEB. 2017

AMOR **VEMOS**

AMOR ES...

CUANDO SIGUES

TU CORAZÓN

**Las manos de mi hijo
ojos de un niño mirándote
dedos pequeños agarrando a lo grande
inhalando olor a bebé limpio
o sucio, olor de jugar todo el día
me dice que todavía hay maravillas**
@LThornton

IV. Familia

Si tienes hijos, puedes continuar siendo padre desde la prisión. Solo recuerda que ellos te aman y tú los amas, y haz cosas para enviarles a casa. Intenta pensar en ellos como un factor motivador para seguir mejorando y esforzándote por dar un mejor ejemplo a pesar de las circunstancias. Si has perdido la custodia o sus derechos, como madre natural, el vínculo que tienes con sus hijos es único e irremplazable, y las decisiones que tomes aún los afectan.

-Julia "J-Honey" Greg

Mantente conectado con las personas involucradas en mantener el sistema legal disponible para los reclusos, la familia y las organizaciones que trabajan para ayudar a hacer cambios en el sistema judicial/Oficina de Prisiones, y/o ayudando a los reclusos a restaurar sus vidas cuando regresan a casa, especialmente organizaciones que ayudan en el exterior para ayudarte con tus hijos.

-Phyllis Hardy

Obtén el periódico de su ciudad si puede pagarlo, o pídele a alguien que te dé una suscripción. Cualquier tipo de boletines informativos dirigidos a presos y noticias legislativas en tu estado contiene información importante. Mira las noticias si tienes acceso a la televisión. El contacto con familiares y amigos cuando sea posible es muy útil.

-Chrissa Matthews

La clave es mantenerte en contacto muy regular con tu hijo a través de cartas, llamadas telefónicas, tarjetas y regalos, y mantener a tu trabajador informado sobre las clases de crianza u otros programas que estás haciendo.

El problema para los padres encarcelados es que a menudo son invisibles, por lo que debes intentar ser lo más visible posible para tu trabajador social, juez, abogado y la agencia. Asegúrate de que todos los involucrados en el caso entiendan que tu compromiso con tu hijo es muy alto.

Documenta todo lo que haces. Mantén un registro con las fechas de las llamadas telefónicas a tu hijo y trabajador social, guarda copias de las cartas, mantén los certificados de los programas. Mostrar un interés sostenido en tu hijo puede evitar que se presente un caso de terminación o ayudarte a ganar.

Reglas mínimas para el tratamiento de los reclusos

ARTÍCULO 8

Las diferentes categorías de prisioneros se mantendrán en instituciones separadas o partes de las instituciones teniendo en cuenta su sexo, edad, antecedentes penales, la razón legal de su detención y las necesidades de su tratamiento.

a) Hombres y mujeres serán detenidos en la medida de lo posible en instituciones separadas; en una institución que recibe tanto a hombres como a mujeres, el conjunto de los locales asignados a las mujeres estará completamente separado.

ARTÍCULO 23

1. En las instituciones de mujeres habrá alojamiento especial para todos los servicios necesarios de cuidado prenatales, posnatales y tratamiento. Se harán arreglos siempre que sea posible para que los niños nazcan en un hospital fuera de la institución. Si un niño nace en prisión, este hecho no se mencionará en el certificado de nacimiento.
2. Cuando se permita que los lactantes permanezcan en la institución con sus madres, se tomarán medidas para una guardería con personal calificado, donde los lactantes se colocarán cuando no estén al cuidado de sus madres.



V. Autoconservación

Viviendo ahora

"Más personas aprenderían de sus errores si no estuvieran tan ocupados negándolos". Estaba hojeando un libro al azar y vi esa cita. Se ha convertido en un punto focal de mi rehabilitación. ¿Fue un error que participé en ese asesinato? No, eso fue intencional. ¿Fue un error cuando cometí mi primer delito y fui a prisión? No, eso fue el resultado de querer dinero rápido. ¿Fue un error cuando volví a prisión tres veces más con nuevos casos? No, esas fueron decisiones. Mis errores fueron el constante señalar con el dedo, negar, culpar, desviar, el rechazo descarado de cualquier responsabilidad por mis acciones. ¿Fue un error que recibí una condena de por vida sin libertad condicional (LWOP)? No, honestamente puedo decir que me gané esa sentencia. Avance rápido 20 años después.

He hecho las paces con mi vida detrás de estos muros de hormigón. Si nunca hubiera llegado a prisión, nunca habría tenido la oportunidad de aprender cosas nuevas, como la reparación de motores pequeños, cuidado de jardines o la carpintería. Mi vida habría seguido por un camino destructivo de odio, dolor y pérdida. Solo cuando mi vida fue interrumpida y fui expulsada del mundo, comencé a ver mis dones, talentos, fortalezas y mi verdadera esencia, junto con mis defectos, patrones de pensamiento distorsionados y áreas que necesitaban mejorar.

Me perdí viniendo de un hogar, vecindario y comunidad disfuncionales. Nunca habría adquirido las habilidades de razonamiento deductivo o cómo usar el juicio y la razón al tomar decisiones críticas. Ahora puedo pensar antes de mis acciones y representar la naturaleza de sus consecuencias. Puedo aumentar mi conciencia cognitiva y controlar mis respuestas a los escenarios cotidianos, incluso los desagradables. Cambié mi mundo desde detrás de estos muros de hormigón. Como resultado, me he convencido de que soy una buena persona. Valgo algo mejor. No tengo que ejercer abuso, ira, violencia o dolor. Puedo luchar por más.

Para todos los que tienen sentencias de por vida sin libertad condicional (LWOP) y para las personas que luchan con la idea de su tiempo, sé que es difícil estar aquí cuando cada molécula de tu cuerpo quiere estar en otro lugar. Sin embargo, te estás haciendo daño al no vivir en el ahora. También te estás haciendo daño si no comienzas el viaje hacia la autorreflexión, el mejoramiento, el crecimiento y, en última instancia, el cambio. Como sentenciados a vida sin libertad condicional, es posible que nunca salgas de la cárcel. Entonces la pregunta que te hago es: "¿Cuándo viviré si no es ahora?"

-Laverne Dejohnette

Estoy planeando por adelantado para mi futuro. Según el juez que dicta la sentencia, tengo mucho tiempo. Pero cada situación puede cambiar. He tomado un programa de reingreso llamado Transición

Exitosa y de Reentrada (Successful Transition And Reentry S.T.A.R.S). Recientemente lo abrieron a las mujeres con tiempo. Ofrecieron certificados de nacimiento y tarjetas de seguridad social gratis. Ellos guardan tus documentos hasta que te liberen. Esto es algo que tengo ahora y una cosa menos de la que preocuparme cuando salga en libertad. He tomado todos los programas y clases que ofrece la prisión. Debes mantener tu mente activa y abierta a nuevas ideas. Recientemente tomé una clase de señalamiento de tráfico. Nunca en mi vida soñaría que consideraría dirigir el tráfico, pero pagan bien y contratan a ex convictos. Nunca sabes lo que puedes aprender de uno de los grupos o clases que tomas. También me inscribí en las clases universitarias NJ STEP; el conocimiento es poder. No importa tu edad o situación, aprovecha los programas para obtener tu Diploma de Educación General (GED) o programas universitarios.

-Anónimo

Debes conocer tus derechos y conocer todas sus reglas. Eso significa las reglas que se supone que debes seguir y todas las reglas que los policías deben seguir. Luego asegúrate que los policías y tú cumplan las reglas el 100% del tiempo. ¡Confía en mí, los policías odian las reglas más que los prisioneros! Cuando sigues todas las reglas reales y luego las mantienes en el mismo estándar, ¡te quitas efectivamente mucho poder de la policía sobre ti, el prisionero!

Cuando rompas una regla y te atrapen, ¡NO MIENTAS! Admite tu culpa y asume toda la responsabilidad. Hacer esto te construirá una poderosa fortaleza de confiabilidad y credibilidad. Cuando admites que eres culpable y aceptas toda la responsabilidad, surge la buena voluntad. El tiempo en la corte será extremadamente indulgente (después de que tenga un historial establecido de franca honestidad) Los administradores te tomarán más en serio y todo el personal, incluso algunos policías aprenderán a confiar en ti. Después de haber establecido una reputación de prisionero completamente honesto, ningún policía tendrá el coraje de escribir cargos falsos en tu contra (a menos que sea un imbécil), y ese imbécil sí escribe un cargo falso sobre ti, entonces tienes tu fortaleza de confianza y credibilidad perfecta para recurrir a una investigación real y confiar en tu palabra y con eso casi siempre se demostrará tu inocencia, ¡siempre y cuando sea realmente 100% honesto!

¡Siempre haz preguntas! ¿Los policías te faltan al respeto verbalmente o te dicen cosas que pretenden ofenderte o molestarte? Si quieres algo que actualmente no está permitido, ¡no seas astuto con tu método de acceso para conseguirlo! Solicite a la Administración, solicite al comisionado de Departamento de Correcciones (DOC), escribe, escribe, escribe y haz llamadas telefónicas. ¡Pídele a la familia que haga llamadas telefónicas, todas con el objetivo de cambiar la regla o restricción!

-Michelle Angelir

impotente y sin esperanza.

Hago muchas obras de arte, desde tarjetas hasta pinturas. No estoy entrenada en arte ni tengo muchas habilidades, pero las obras de arte son una terapia para mí, al igual que escribir prosa y poesía. Leo mucho, de hecho leo para dormirme por la noche. Miro mucho las noticias. Me gusta escuchar sobre el mundo exterior, incluso si es negativo. También compro revistas para leer sobre cosas de afuera.

La mayor habilidad de supervivencia para mí es nunca perder la esperanza y estar preparada para ir a casa todos los días. Lo mejor es que me mantengo ocupada. Trato este tiempo como lo haría en el mundo exterior. Trabajo a tiempo completo y tomo una clase universitaria cada año. Voy a grupos de recuperación, trabajo en el gimnasio y tengo tiempo para socializar con amigos y familiares. También escribo a la gente. Tengo muchos pasatiempos y planeo para mi futuro. En general, uso mi tiempo productivamente.

C.B.

La gente tomará nota de una persona dedicada. Mantente en tu carril. Asume la responsabilidad de tu comportamiento, decisiones y tus propios fracasos personales. Deja que la integridad y la honestidad te preserven. El buen juicio es el poder de juzgar correctamente y seguir el curso de acción más sólido. Básicamente, presta atención a tu entorno.

Informa tus problemas en papel. Escribe la fecha y hora de tus quejas, esto es muy importante. ¡Sé fuerte y mantente en la lucha, recuerda que una rueda chirriante se hace escuchar! (es decir, no te rindas ni permitas que nadie te intimide). Hazla diferencia.

-D. Stout

Soy consciente de mi entorno y de quién está a mi alrededor, al igual que en la calle. No caminas por las calles sin mirar a tu alrededor. Siempre ayuda a otro interno, no es su culpa que estés allí. Recuerda que su negocio es suyo, y también lo es el de la otra persona. Nunca preguntes "por qué estás en prisión". Eso es un no, no, si quieren decírtelo, está bien... no le des información familiar a otro recluso.

- Phyllis Hardy

Haz un horario para mis días, en lugar de permitir que la policía determine mis días. Tener varios horarios diferentes y alternarlos para evitar que todos los días se derritan en similitud, y para realizar un seguimiento de qué día y fecha fue, etc. Usar señales externas, como cambios en la luz, cambios de turno, ruidos regulares desde fuera de mi celda, para realizar un seguimiento del tiempo. Las primeras

semanas notaba un sonido u otra ocurrencia objetiva, luego gritaba a los policías para saber qué hora era, etc.

Saber cuáles son los objetivos de tu enemigo te ayuda mucho a resistirte a ceder terreno. En mi caso, en los días en que me sentía (y era) particularmente maltratada y abusada, siempre podía encontrar esperanza y fortaleza al sentir que era un honor estar en condiciones de control, de la forma en que el presidente Mao lo decía en esa vieja cita: solíamos amarlo tanto que pensamos que era bueno ser odiado por el enemigo. Por ejemplo, para algunas personas mantenerse ocupado es importante; Para otros, tal vez la quietud y el pensamiento interno es importante. Los recursos, internos y externos, que cada preso tiene disponibles también hacen una gran diferencia.

-Laura Whitehorn

Soy una prisionera transgénero actualmente encarcelada. Vivo en una cultura que piensa que está bien tratarme de manera diferente o "menos que". Todos merecemos un futuro mejor. Estoy luchando por un futuro diferente al que actualmente nos empujan adentro de la garganta. Creo que cualquier ser humano debería sentirse seguro para expresar quiénes somos, donde sea que estemos, sin temor a que el terror patrocinado por el gobierno nos obligue a volver a nuestros asientos asignados”.

Para mí, esto es guerra.

Estas son mis demandas no negociables para prisioneros transgénero:

1. Disponibilidad de todos los artículos de propiedad disponibles para los presos de su misma identidad de género y nivel de seguridad.
2. Mandato obligatorio para todo el personal del Departamento de Correcciones para hacer referencia a los prisioneros con los pronombres apropiados que sean consistentes con su identidad de género.
3. Alojamiento para el aseo y mantenimiento acorde con su identidad de género.
4. Acomodación para asignaciones de celda que elimina la posibilidad de "discriminación por poder", al obligar al preso a ir a la celda con alguien que no es un depredador sexual, pero que tiene creencias antiéticas que someterán al preso a un ambiente de vida intolerable.

Si hay alguien por ahí leyendo esto que quiere agregar combustible al fuego, estoy llevando estas demandas a los tribunales federales para que reconozcan todos los derechos de los prisioneros transgénero. Lo que no tengo actualmente es asesoría legal o los fondos para contratar asesoría legal, pero espero que haya una comunidad más allá de las cercas que se preocupe tanto como yo por la próxima generación de niños que de lo contrario serán asesinados con desprecio y condenación.

Eso se detiene aquí. Se detiene ahora. ¿Quién está listo?

-K.B.

Las mujeres en el interior deben hacer oír su voz escribiendo a sus congresistas y mujeres, senadores, etc. cuando son maltratadas y escribir todo lo que les pasa. También enviar esas cartas a sus familiares o un amigo de confianza para enviarlas por correo a quien le hayan escrito.

-Cynthia Cupe

Redención por el Asesino Poético

El enemigo ataca de nuevo.

La subyugación comienza

La víctima se convierte

En el perpetrador

Porque son unos quejumbrosos

Hoy, toda esperanza cesa

Como "yo"

Caer en un millón de pedazos

Cuestionando mis motivos

¿Estoy realmente dedicado a mis causas? ...

Y mientras mi cinta mental se detiene

Recuerdo como

La ley es

Y como no es

Diseñado para

Alguien como yo en mente

Ser un beneficiario

De su 'funcionario

Pero el sistema no puede romperme
Y como mi familia
Me abandona
Nada más puede sacudirme
Estos grilletes ni siquiera pueden
Refrenarme
Porque todo mi dolor
Me hará libre
Las manos que deberían levantarme
Me están empujando hacia abajo
Pero de alguna manera lo sé
Estoy de vuelta a casa
Mi poesía puede ser
Sin sonido
Pero la redención
La redención se encontrará
Entonces, mientras yacía en el suelo
Golpeado y atado
Mi cabeza esta ensangrentada
Pero sin ceder
A mi madre muerta le juré
Que seguiría empujando
Porque ves
Ella lo sabía
Que estaba destinado a fracasar... Pero ...

Prevaleceré

Me levantaré de esta cárcel

Pondré los pies sobre

Las playas de mi nacimiento

Y mis lecciones valdrán la pena

Todo el dolor que he soportado

Y me sentiré seguro

Porque los policías

No podrán recogerme

de las calles

Para dejarme atar sábanas

Alrededor de mi cuello diciendo:

"Qué diablos, la vida es una perra

y luego mueres "

No yo no

Voy a nadar

A través de las entrañas

Del infierno

Y sobrevivir para contar la historia

De cómo el sistema le falla a las personas

Redención

La redención no será para los

muchos

Que nunca tuvieron ninguna
Redención
Será nuestro estado mental.
voy a encontrar
El camino más rápido
a tal destino
Porque con eso todos nos podemos relacionar
Así que espero
Y yo debato
Sobre lo que haré
Con mi nueva
Fuente de poder
Será que vacilaré
En mi hora más oscura
O recordaré
Danzar
Porque la Redención...
Es nuestra.



TORMENTED

©Hyung-Rae, 2001
Teoh (Hyung-Rae) Tarselli

Arte por Todd Tarselli

Exhale...

Por Tia Ryans

¿Supervivencia? He sobrevivido muchas cosas en el transcurso de mis 31 años. La supervivencia es una palabra que se queda corta en lo que realmente quiero hacer. Sobrevivir significa continuar viviendo o existiendo, especialmente a pesar del peligro o las dificultades y lograr seguir adelante en circunstancias difíciles. Estoy muy olvidadiza en estos días. Me he acostumbrado tanto a simplemente sobrevivir a eso. Creo que a veces olvido vivir y disfrutar la vida, disfrutar mi libertad. Olvidé que ya no tengo que contener la respiración en anticipación de la próxima caída, el próximo golpe o la próxima decepción.

Sobreviví 9 años de abuso sexual a manos de mi padrastro y he sobrevivido a incontables años de abuso verbal, físico y mental por parte de mi madre. Entonces, estaba bien preparada para sobrevivir los más de 10 años que pasé dentro del complejo industrial de la prisión. Hay muchas historias públicamente conocidas de mujeres abusadas por oficiales correccionales y el diseño general opresivo de la prisión. Todos son verdad Solía escuchar mientras estaba adentro para "no creer nada de lo que oyes y la mitad de lo que ves". Ahora me río de eso y estoy aquí para decirte que creas todo lo que escuchas de los testimonios de lo que las mujeres no solo vieron sino que sobrevivieron dentro de los muros de la reclusión.

Fui a confinamiento solitario más de 20 veces durante el curso de mi estadía en el Centro Correccional para Mujeres Edna Mahan. Admitiré que a veces preferí el confinamiento solitario sobre la población general cuando recibía mi parte justa de abuso verbal y acoso sexual por parte del personal de la prisión; Permítanme añadir que se juró proteger a la población carcelaria. Escasamente fui testigo de como nos protegían unos de otros, y mucho menos del personal. Hay una camaradería inquebrantable hacia los guardias de la prisión por la que muchas mujeres han sentido esa gran cantidad de represalias. Estando en confinamiento, solo estás medio protegida de esas verdades horripilantes. Simplemente lo usaría como un escape mental y literal. Recuerdo a todas las damas paradas en nuestras puertas, gritando a través de la grieta de una pulgada de ancho en la puerta, jugando un juego llamado In The Mix. Las reglas del juego eran que una persona cantaba unos segundos de una canción y cuando gritaban "en la mezcla", la siguiente persona seguía inmediatamente con una canción de su elección. No se podía repetir ninguna canción o quedabas descalificado y nunca sabías cuándo las personas se detendrían abruptamente, así que tenías que prestar atención. Fue un juego alegre que nos ayudó a escapar de nuestro horror actual y llevarnos a un lugar de reminiscencia. Las canciones generarían recuerdos de tiempos y lugares más felices y, por supuesto, todos compartiríamos esas historias, con nada más que un tiempo infinito en nuestras manos. El ahorcado era otro juego que podíamos gritar a través de la rendija de las puertas para aferrarnos a la cordura y la humanidad que pudiéramos encontrar dentro de nosotros mismos. La risa es clave para la supervivencia y, a través de toda nuestra confusión del sistema legal criminal o las luchas verbales y físicas entre nosotras, en confinamiento solitario todas éramos iguales. Hubo un tiempo tácito de curación y comprensión de nuestra situación actual en que nos ayudamos mutuamente a sobrevivir.

Me pregunto si alguna de esas grandes pruebas por ahí incluye el agotamiento del alma que viene de la mano con la supervivencia. ¿No merecemos ser más que contenido? ¿Podemos ser felices con solo algunos brotes de vida? Por qué nuestra felicidad siempre radica en hacer que todos los que nos rodean sean más felices que lo que alguna vez lo fuimos nosotros?. Existe una conexión obvia entre el extenso abuso que sufren las mujeres y el resultado final siendo una sentencia en prisión. Entonces, sí, con convicción, puedo decir que he sobrevivido, pero no me olvido de que no sé si merezco más que eso. ¿Cuándo, cómo, hago más que solo sobrevivir? Ya no quiero contener la respiración, quiero exhalar ..

Alambre de Púas

(por AjeeDaPoet)

Los rayos del sol conectan con rizos de alambre de púas

Brillantes rayos de fuego

La luz rebota de vuelta a los cielos

Viviendo en el infierno

Confinado en una celda

Corazón envuelto en hilo de metal puntiagudo

Jugando con la mente

Tonos oscuros de gris

Oscuridad profunda pero no ciega

Luz artificial

Chupando la luz viva

Esta sentencia en solitario no tiene nada que ver con el

crimen

¿Qué hora es?

Día y noche ya no tienen un comienzo o un

final

La realidad y las alucinaciones pretendiendo combinarse
Como bola de torneo se mezclan
Luchando por la supervivencia
La mentalidad creó amigos
Algo positivo
Algunos condenan
Empujando a través de golpes mentales de piedra fría
El sistema de fundición de piedras
Porque no es bueno para el hombre estar solo
Casa de hormigón
Palmas palpitantes presionando contra las orejas
Protegiendo los tímpanos de ser soplados
Tratando de silenciar gritos
Gemidos desgarradores de almas
Espejismos de hogar
Los recuerdos se convierten en tsunami de destruir simetrías
Fluyendo a través de dedos temblorosos
Incapaz de sostener
Interruptor de emociones
Control perdido
Contracción involuntaria
Higiene inhumana manchada
Picazón en la piel
Sobrecalentado
Congelado

Sistema inmunitario enfermo

Mismo espacio pequeño

Comer, mear y cagar

En ninguna parte de esto encaja el espíritu de la humanidad

El "bing" donde la vida en lo mental ya no canta

El "agujero" fue diseñado únicamente para destruir el alma humana.

Donde los guardias de la prisión se convierten en dioses de control

No hay forma de escapar

Las mujeres son golpeadas, menospreciadas y violadas

Más que cualquier otro

El confinamiento solitario es el calabozo del infierno para las personas de color

La aceptación de este comportamiento es inaceptable.

Esas leyes deben ser acabadas

Las vidas se están perdiendo física, espiritual y mentalmente.

El dinero es el nombre del juego.

Gran jefe

Hay un alto precio a pagar por este tratamiento.

Y las almas se ven obligadas a pagar el costo

Levántate y llama para una salida inmediata

del encierro solitario

Detiene la tortura!

FINALMENTE...

Para cada mujer que haya cumplido condena, ya sea en prisión, cárcel o institución, y que haya sido lo suficientemente valiente como para responder a una solicitud de compartir, que otras puedan sobrevivir un poquito más fácil, mejor o simplemente puedan respirar y saber que otras sobrevivimos, no solo te reconocemos, sino que te HONRAMOS: tu fuerza, tu coraje y tu habilidad para expresar con palabras lo que es completamente indescriptible. Reconocemos tu dolor, pero no es todo lo que eres: eres un Guerrero del Espíritu y emergerás como un Fénix si eliges volar.

Saludamos a quienes no lo lograron, que pasaron solos, sin familia de su sangre. Tenían a la familia de hermanas que habían construido a su alrededor, a quienes les ENCANTARON incuestionablemente, pero rara vez se les permitió cuidar de ellas como se merecían.

Aquellas que han caminado en nuestros zapatos conocen los pequeños dolores, los momentos en los que simplemente no puedes creer que aquí es donde estás, y los dolores gigantes, la rendición de tu hijo un día después del nacimiento, la llamada que anuncia la muerte de un miembro de la familia, y no poder ir a verlos a su próxima parada y mucho más.

Honramos a cada uno que lee esto. Te honramos. Bendecimos tu espíritu y tu conocimiento, tu gracia y tu determinación. NUNCA eres solo un recluso, un apellido o un número. Ustedes son Madres, Hermanas, Hijas, Tías, Primas, Mejores Amigas, Amantes, Esposas y mucho más: cada una tiene en su interior un espíritu indomable que no debe dejar que nada de lo que le suceda o le sucederá se extinga. Ustedes son los sobrevivientes, las Reinas y los Soñadores, SABEN con certeza lo que es mejor y, a través de sus palabras, su sabiduría, su voluntad para compartir; Has hecho la diferencia. Aprecia ese conocimiento y transmite las lecciones, incluso con la esperanza de que vendrán muchos menos después de ti, sé un guía y maestro para los jóvenes; tanto los tuyos como los que encuentres. Simplemente al respirar, tú marcas la diferencia: elije abrazar cada respiración, elije ser el cambio que desees ver. Elije prosperar, no solo sobrevivir. Elige la vida, porque ya has experimentado una parte del otro lado.

Tienes valor. Tienes talento. Tienes amor. Nunca dejes que nadie robe estos regalos.

-Lydia Thornton, Editora

Mujer Rinoceronte

Por Assata Shakur

Mujer rinoceronte
que nadie quiere y que todos usan.
Dicen que estás loco
porque no estás lo suficientemente loco
como para arrodillarte cuando te dicen que te arrodilles.
Oye, mujer grande,
con cicatrices en la cabeza
y cicatrices en el corazón
que nunca parecen sanar,
vi tu luz
y estaba brillando.
Les diste amor
Te dieron una mierda.
Te entregaste.
Te dieron Hollywood.
Ellos te ronronean
porque sabes cómo rugir
y respaldarlo con realidad.
Mujer rinoceronte,
gran mamá en un pequeño mundo.

Cerraste los ojos

y el neón giró dentro de tu cabeza

porque afuera estaba oscuro.

Leíste tu Biblia

pero Dios nunca vino.

Tu papá te hubiera amado,

pero qué dirían los vecinos.

Te odian mamá

porque expones su locura.

Y su crueldad.

Pueden ver en tus ojos

mil pesadillas

que ellos han hecho realidad.

Mujer de color. Baad mujer.

Viste tu grandeza en tu pecho como una insignia

porque lo has ganado.

Mujer fuerte. Amazonas.

Viste tus cicatrices como joyas

porque fueron compradas con sangre.

Te llaman loco.

Y casi te hicieron

creer esa mierda.

Te llamaron feo.

Y te escondiste

detrás de ti y

te revolcaste en su vergüenza.

Mujer rinoceronte,

este mundo es ciego

y ligero de mente

y no puede ver

lo hermosa que eres.

Vi tu luz.

Y estaba brillando

VI. Referencias

Goldstein, J. (2017). Las reclusas embarazadas dicen que una cárcel federal no es lugar para ellas, y algunos jueces están de acuerdo. *New York Times*. New York: The New York Times Company.

Moraga, C., Anzaldúa, G. y Bambara, T.C. (1983) Este puente me llamó la espalda.

Kitchen Table / Women of Color Press. New York.

Silverstein, J. (2017). Docenas de reclusas del condado de Milwaukee se han visto obligadas a dar a luz mientras están encadenadas, la demanda alega. *New York Daily News*. New York: Zuckerman.

Oficina de Drogas y Crimen de las Naciones Unidas. (2015) Las Reglas de Mínimo Estándar de las Naciones Unidas para el Tratamiento de Prisioneros. *Las Naciones Unidas*. Viena

VII. Recursos: La Comunidad Afuera

La Alianza de Familias por Justicia apoya, capacita y moviliza a familias de personas encarceladas y personas con antecedentes penales para organizar su poder de voto y sus habilidades de abogacía para lograr un cambio sistémico.

Alianza de Familias por la Justicia
8 W. 126th Street, 3er piso
New York, NY 10027
Teléfono: 347-973-0580.

Black and Pink es una organización voluntaria que conecta a los amigos por correspondencia LGBTQ a través de su sitio web, distribuye un boletín mensual de escritura principalmente de prisioneros queer / trans, y aboga por las necesidades específicas de los prisioneros cuando es posible, al tiempo que trabaja para abolir el complejo industrial de la prisión en su conjunto.

Black and Pink
614 Columbia Road
Dorchester, MA 02125
Correo electrónico: members@blackandpink.org

Books Through Bars es una organización dirigida por voluntarios que distribuye libros y materiales educativos gratuitos a personas encarceladas en PA, NJ, NY, MD, DE, VA y WV. Books Through Bars cree que la educación, no el encarcelamiento, es la respuesta a los efectos devastadores que la desigualdad social, educativa y económica tiene en las comunidades.

Books Through Bars
4722 Baltimore Avenue
Philadelphia, PA 19143
Teléfono: 215-727-8170
Correo electrónico: info@booksthroughbars.org

California Prison Focus es un grupo de derechos humanos y derechos civiles que investiga las condiciones en las unidades de control / aislamiento (SHUs) de California, organiza y defiende los derechos de los prisioneros, y proporciona materiales legales de autoayuda. Escribanos para la lista de publicaciones.

California Prison Focus
1904 Franklin Street, Suite 507
Oakland, CA 94612
Teléfono: 510-836-7222
Correo electrónico: contact@prisons.org

Critical Resistance busca construir un movimiento internacional para terminar con el complejo industrial penitenciario (PIC) desafiando la creencia de que enjaular y controlar a las personas nos hace seguros. Creen que las necesidades básicas como la comida, el refugio y la libertad son lo que realmente hace que nuestras comunidades estén seguras. Como tal, su trabajo es parte de las luchas globales contra la desigualdad y la impotencia. El éxito del movimiento requiere que refleje las comunidades más afectadas por el PIC. Debido a que buscan abolir el PIC, no pueden apoyar ningún trabajo que extienda su vida o su alcance.

Chuco's Justice Center
1137 E. Redondo Boulevard
Inglewood, CA 90302
Teléfono: 510-444-0484.
Correo electrónico: crla@criticalresistance.org

Garden State Equality es la organización estatal de defensa y educación de New Jersey para la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales y transgénero. GSE lideró los esfuerzos en el estado para garantizar la no discriminación de las personas transgénero y no conformes con el género, aprobar la ley contra el acoso más exhaustiva del país, poner fin a los esfuerzos de cambio de orientación sexual y expresión de género y llevar la igualdad matrimonial al Estado Jardín .

Garden State Equality
40 South Fullerton Ave
Montclair, NJ 07042
Teléfono: 973-473-5428.
Correo electrónico: contact@gardenstateequality.org

GLAD trabaja a nivel nacional para crear una sociedad justa y libre de discriminación basada en la identidad y expresión de género, el estado del VIH y la orientación sexual a través de litigios estratégicos, promoción de políticas públicas y educación. Como parte de este trabajo, GLAD maneja asuntos legales relacionados con GLBTQ y prisioneros VIH positivos.

GLAD
30 Winter Street, Suite 800
Boston, MA 02108
Correo electrónico: gladlaw@glad.org

Just Detention International es una organización de salud y derechos humanos que busca poner fin al abuso sexual en todas las formas de detención.

Just Detention International
3325 Wilshire Boulevard, Suite 340
Los Ángeles, CA 90010
Teléfono: 213-384-1400
Correo electrónico: info@justdetention.org

Lesbian and Gay Insurrection es una organización de base que realiza acciones directas y educación para un cambio social radical desde una perspectiva Queer. Produce el periódico bimensual "ULTRAVIOLETA", que es gratuito para los presos.

Lesbian and Gay Insurrection
3543 18th Street, # 26
San Francisco, CA 94110
Teléfono: 510-434-1304
Correo electrónico: info@lagai.org

Lambda Legal lleva a cabo su trabajo legal principalmente a través de casos de prueba seleccionados por la probabilidad de su éxito al establecer precedentes legales positivos que afectarán a las personas LGBT y a las personas afectadas por el VIH. Lambda Legal recientemente representó a un prisionero trans con éxito en una demanda contra el sistema penitenciario de Texas.

Lambda Legal
120 Wall Street, piso 19
New York, NY 1005-3919
Teléfono: 212-809-8585

LGBT Books to Prisoners es una organización dirigida por voluntarios que envía libros y otros materiales educativos, de forma gratuita, a las personas LGBT identificadas en prisión en todo Estados Unidos.

LGBT Books to Prisoners
426 West Gilman Street
Rainbow Book Cooperative
Madison, WI 53703
Correo electrónico: lgbtbookstoprisoners@gmail.com

La misión de National Council For Incarcerated and Formerly Incarcerated Women and Girls (La misión de el Consejo Nacional para Mujeres y Niñas Encarceladas y anteriormente Encarceladas) es poner fin al encarcelamiento de mujeres y niñas mediante la creación de un movimiento basado en la hermandad, la solidaridad y los derechos humanos.

National Council
42 Seaverns Avenue
Boston, MA 02130

Correo electrónico: info@thecouncil.us

National Public Radio (La Radio Pública Nacional generalmente abreviada NPR) es una organización estadounidense de medios de comunicación sin fines de lucro financiada con fondos públicos y privados que sirve como sindicador nacional de una red de 900 estaciones de radio públicas en los Estados Unidos. Escriba a Prison Watch (Programa de Monitoreo de Prisiones) para averiguar su estación local.

Pacifica Foundation (Fundación Pacífica) es una organización estadounidense sin fines de lucro que posee cinco estaciones de radio operadas de forma independiente, no comerciales y respaldadas por oyentes, conocidas por su orientación política progresista / liberal. Escribales, o escriba a Prison Watch (Programa de Monitoreo de Prisiones) para averiguar su estación local.

Pacifica Foundation
1929 Martin Luther King, Jr. Way
Berkeley, CA 94704-1037

Teléfono: 510-848-6767

PFLAG (Padres, Familias y Amigos de Lesbianas y Gays) una a personas que son lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgénero y queer con familias, amigos y aliados. PFLAG se compromete a promover la igualdad a través de su misión de apoyo, educación y defensa.

PFLAG
1828 L Street NW, Suite 628
Washington D.C., 20036

Teléfono: 202-467-8180

Correo electrónico: info@pflag.org

The Pride Center of New Jersey (El Centro del Orgullo de New Jersey) es un lugar acogedor donde gays, lesbianas, bisexuales, transgénero, queer, intersexuales y los que auto-cuestionan su sexualidad, hombres, mujeres y adolescentes pueden encontrarse, socializar, compartir, crear vínculos, crecer en la autoconciencia y prosperar.

The Pride Center of New Jersey

85 Raritan Avenue, Suite 100

Highland Park, 08904-2701

Teléfono: 732-846-2232

Correo electrónico: host@pridecenter.org

Prison Activist Resource Center (PARC) (Centro de Recursos para Activistas de las Prisiones) es un grupo abolicionista de prisiones comprometido a exponer y desafiar todas las formas de racismo institucionalizado, sexismo, capacidad, heterosexismo y clasismo, específicamente dentro del Complejo Industrial de la Prisión (PIC). PARC cree en la construcción de estrategias y tácticas que fomenten la seguridad en nuestras comunidades sin depender de la policía o el PIC. Producimos un directorio gratuito para los reclusos que lo soliciten, y buscamos trabajar en solidaridad con los reclusos, ex reclusos, sus amigos y familiares.

PARC

P. O. Box 70447

Oakland, CA

Teléfono: 510-893-4648

Correo Electrónico: prisonactivist@gmail.com

Prison Legal News (PLN) (Noticias Legales de la Prisión) un proyecto de la organización sin fines de lucro Centro de Defensa de los Derechos Humanos, es una revista mensual de 72 páginas que informa sobre asuntos de justicia penal y de prisión, litigios civiles relacionados con la prisión, con énfasis en los derechos de los prisioneros.

Prison Legal News

P.O. Box 1151

1013 Lucerene Ave.

Lake Worth, FL 33460

Teléfono: 561-360-2523

Correo electrónico: info@prisonlegalnews.org

La misión de Prison Radio (Radio Prisión) es desafiar las prácticas policiales y judiciales injustas que resultan en encarcelamiento masivo, racismo y discriminación de género. Hacen esto al traer las voces de hombres, mujeres y niños al debate público y al diálogo sobre crimen y castigo. Sus transmisiones de radio ayudan a estimular al

público a examinar cuestiones centrales que crean crímenes y aumentan la privación de derechos. Sus materiales educativos sirven como catalizadores para el activismo público, fortaleciendo los movimientos para el cambio social. Las producciones de Prison Radio ilustran las perspectivas y el valor humano intrínseco de los más de 7.1 millones de personas bajo control correccional en los Estados Unidos y aquellos no servidos por el sistema de justicia.

Prison Radio

P.O. Box 411074

San Francisco, 94141

Teléfono: 415-648-4505

Correo electrónico: info@prisonradio.org

The Sylvia Rivera Law Project (SRLP) (El Proyecto de Ley Sylvia Rivera) trabaja para garantizar que todas las personas sean libres de auto-determinar la identidad y expresión de género, independientemente de sus ingresos o raza, y sin enfrentar hostigamiento, discriminación o violencia. SRLP proporciona servicios legales para y realiza trabajos de organización por y para personas trans, no conformes con el género e intersexuales que son personas de color y de bajos ingresos.

Sylvia Rivera Law Project

127 W. 24th St, 5th floor

New York, NY 10011

Teléfono: 212-337-8550

Correo electrónico: info@srlp.org

Transgender Law Center's Detention Project (El Proyecto de Detención del Centro de Derecho del Transgénero) trabaja para poner fin a los abusos que las personas transgénero y no conformes con el género (TGNC) experimentan en prisiones, cárceles, detención de inmigrantes, hospitales estatales y otras formas de detención, así como a manos de la policía. Escríbeles acerca de los problemas de TGNC, o para obtener copias de su lista de informes y publicaciones disponibles, incluyendo Seguridad Adentro: Problemas que Enfrentan los Prisioneros Transgénero y las Soluciones de Sentido Común para Ellos, y Abogando por ti mismo Mientras estás bajo Custodia en California (Safety Inside: Problems Faced by Transgender Prisoners & Common Sense Solutions to Them, and Advocating for yourself While in Custody in California).

Transgender Law Center

1629 Telegraph Avenue, Suite 400

Oakland, CA 94612

Teléfono: 510-380-8229

Connecticut

American Job Centers (Los Centros de Empleo Estadounidenses) ofrecen ayuda para encontrar trabajos a personas previamente encarceladas; los Centros de Empleo Estadounidenses en Bridgeport y Hartford también ofrecen talleres que están diseñados para ayudarlos en sus esfuerzos para reingresar en la sociedad y la fuerza

laboral. Los talleres se centran en educación y capacitación, búsqueda de empleo y técnicas de trabajo en red, preparación de hojas de vida (resume) y solicitudes de empleo, técnicas efectivas de entrevista de trabajo, como manejar las preguntas del empleador sobre delitos graves y programas especiales de empleo para personas previamente encarceladas .

AMERICAN JOBS CENTERS - BRIDGEPORT: Taller para ciudadanos en reingreso

2 Lafayette Square

Bridgeport, CT 06604

Teléfono: 203-455-2700

The Work Release Program (Programa de Liberación Laboral) enfatiza el empleo y el apoyo para la prevención de recaídas. Los residentes están preparados para el mundo laboral con preparación para empleo, búsqueda, y asistencia para la retención de empleo. El programa ofrece a los residentes la oportunidad de aprender nuevas habilidades a través de la gestión de casos individuales y grupales. Otros servicios incluyen restauración de identificación, asistencia de servicios médicos, análisis de orina al azar, capacitación en habilidades para la vida, administración de dinero / finanzas, y salida de prisión / planificación de cuidado posterior. Los residentes también pueden participar en oportunidades educativas y vocacionales del área.

Work Release Program

Program Manager: Bob Rametta

121 Washington Street

Hartford, CT 06106

Teléfono: 860-543-8929

Correo electrónico: dthompson@cpa-ct.org

Resettlement Program (Programa de Reasentamiento) brinda servicios integrales de administración de casos de reentrada (pre / post) y necesidades básicas para aproximadamente 75 personas anualmente. El programa está basado en la premisa de que todas las mujeres y hombres involucrados en el sistema de justicia penal, sean acoplados con un apoyo significativo de modelos a seguir, mentores, y la comunidad. Enterprise House tiene fortalezas y recursos que pueden movilizarse para abordar y superar desafíos. El programa actúa como un puente que conecta a las personas con las agencias comunitarias que son fundamentales para garantizar una vivienda adecuada, tratamiento (abuso de sustancias y salud mental), reunificaciones, empleo, educación, alimentación, ropa y otras necesidades de la vida.

Resettlement

110 Bartholomew Ave. Suite 4020

Hartford, CT 06106

Teléfono: 860-522-7400

Este innovador proyecto de demostración crea oportunidades sostenibles basadas en la comunidad para una reentrada exitosa. El éxito se logra combinando empleo y capacitación empresarial, servicios de apoyo, colaboración interinstitucional y una comunidad impulsada hacia el éxito. Enterprise House ofrece un entorno con altas expectativas de éxito y estándares de comportamiento impulsados por sus compañeros, con apoyo profesional, ambiente positivo y pro-social que cambia al ciudadano que regresa de la dependencia del encarcelamiento a la integración comunitaria y la autosuficiencia.

Family Re-Entry | Enterprise House

Downtown West

75 Washington Avenue

Bridgeport, CT 06604

Teléfono: 203-576-6924

Florida

Project 180 (Proyecto 180) de Florida busca romper este ciclo proporcionando clases de educación laboral y educación financiera para los reclusos, además de una serie anual de conferencias de reentrada para el público en general. Nuestro objetivo actual es abrir un programa residencial a largo plazo, las 24 horas, los 7 días de la semana para los re-ingresados que desean cambiar sus vidas. Project 180 busca construir una comunidad, no cárceles.

Project 180

P.O. Box 25684

Sarasota, FL 34277-2684

Teléfono: 941-677-2281

Correo electrónico: ceo@project180reentry.org

His Healing Hand Ministries (Los Ministerios de su Mano Sanadora) es un ministerio impulsado por el propósito de trabajar con los que están detrás de las rejas, los que regresan después de un tiempo, los que están en libertad condicional, o aquellos que tienen un pasado criminal. El ministerio no es sectario y está ubicado en el área metropolitana de Orlando en Florida Central, brindando ayuda para el reingreso, la renovación y la recuperación para aquellos en nuestra comunidad. También enseñamos a los que se preparan para el reingreso al salir de las cárceles del Estado de Florida, las instalaciones correccionales federales y las cárceles seleccionadas del condado. El ministerio proporciona estos recursos para permitir que una persona tenga una mejor transición en nuestras comunidades.

His Healing Hand Ministries

P.O. Box 1854

Goldenrod, FL 32733

Teléfono: 407-219-7625

Durante su entrenamiento en el trabajo (on-the-job training OJT), obtendrás el conocimiento, las habilidades y las competencias necesarias para realizar trabajos básicos de carpintería y construcción en un sitio de trabajo real, construyendo Casas Diminutas, trabajando con Habitat for Humanity y otros diversos proyectos de construcción. Los empleados aprenderán en un entorno en el que deberán practicar el conocimiento y las habilidades que se enseñan en clase. Los empleados utilizarán herramientas manuales y eléctricas, para aprender a realizar su trabajo futuro de manera efectiva.

Second Chance Tiny Homes Program

South County Office

1601 16th Street S.

St. Petersburg, FL 33705

Teléfono: 727-954-3993 x207

Correo electrónico: stars@exoffender.org

En el Culmer Center (Centro Culmer), brindamos servicios a más de 4,000 clientes al año con servicios de apoyo y capacitación laboral. Los clientes son principalmente personas previamente encarceladas, pero también trabajamos con otras personas que tienen barreras para el desempleo, incluidos los veteranos, las personas con discapacidad, las personas sin hogar y los afectados por la adicción. Cada año, de esos 4,000 clientes que atraviesan las puertas de Transition, aproximadamente 400 son colocados en trabajos permanentes.

Culmer Center

1550 N.W. 3rd Avenue, Building C

Miami, FL 33136

Teléfono: 305-571-2001

Operation New Hope Community Development Corporation (Corporación de Desarrollo Comunitario Nueva Esperanza) reconstruye comunidades de bajos ingresos ofreciendo capacitación y empleo a los residentes del vecindario, el 60 por ciento de los cuales son personas con antecedentes penales. Operation New Hope trabaja con las iglesias del área para proporcionar habilidades de construcción, así como mentores para cada participante. La participación en el programa varía de tres meses a un año, después de los cuales los graduados pueden ser ubicados en trabajos privados de la industria de la construcción. Operation New Hope evalúa a los solicitantes antes de salir del encarcelamiento y trabaja en estrecha colaboración con el Departamento de Correcciones de Florida.

Operation New Hope Community Development Corporation

1321 N. Main Street

Jacksonville, FL 32206

Teléfono: 904-354-4673

Correo electrónico: kahope@fdn.com

The House of Hope, una organización de fe, ofrece refugio y colocación laboral a personas recientemente liberadas con antecedentes penales. El abuso de sustancias, el manejo del enojo y el asesoramiento espiritual también están disponibles. Los participantes presentan su solicitud a través del departamento de capellanes de las instalaciones correccionales seis meses antes de su fecha de liberación anticipada. La capacidad del programa es de cinco residentes. El personal de House of Hope utiliza la Oficina de Servicios de Empleo del Departamento de Trabajo (One Stop Career Center) y contactos del programa para obtener empleo para sus participantes. El tiempo de residencia varía de tres a seis meses.

House of Hope

P.O. Box 12113

Gainesville, FL 32604

Teléfono: 352-376-3964

Illinois

Chicago Books to Women in Prison (Libros para Mujeres en Prisión en Chicago) es una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro, voluntaria y financiada por donaciones, que distribuye libros de bolsillo (incluidos libros en español) de forma gratuita a mujeres encarceladas en todo el país, incluidas las mujeres trans en las cárceles de hombres. No envían libros a las cárceles fuera del condado de Cook, IL. Envían tres libros en un paquete. Proporcione varias opciones de género o tema.

Chicago Books to Women in Prison

4511 N. Hermitage Avenue

Chicago, IL 60640

INDIANA

En McKinney Wrongful Conviction Clinic (Clínica de Convicción Injusta de McKinney), los estudiantes de la Facultad de Derecho Robert H. McKinney de la Universidad de Indiana representan a clientes indigentes que buscan alivio de condenas erróneas en Indiana en procesos estatales de habeas corpus o posteriores a la condena. Los casos estatales se aceptan en cooperación con la Oficina del Defensor Público del Estado. Acepta casos de inocencia real; Casos de ADN y sin ADN; considerará incendios provocados, síndrome del bebé sacudido y casos de abuso infantil.

Indiana Univ McKinney School of Law

530 W. New York Street, Room 111

Indianapolis, IN 46202-3225

Teléfono: 317-274-5551

Midwest Pages to Prisoners (Páginas del Medio Oeste para Prisioneros) ofrece libros gratis a los prisioneros en estos nueve estados del Medio Oeste solamente: IA, IN, KS, MN, MO, ND, NE, OK y SD.

Midwest Pages to Prisoners

P.O. Box 1324

Bloomington, IN 47402

Teléfono: 812-727-0155

Correo electrónico: mwpp@pagestoprisoners.org

Oakland City University Prison Ministries Projects (Proyectos de Ministerios Penitenciarios de la Universidad de Oakland City) ofrece oportunidades educativas a los reclusos en las siguientes instalaciones de Indiana: Instalaciones Correccionales de Branchville, Instalaciones Correccionales de Madison, Instalaciones Correccionales de Miami, Instalaciones Correccionales de Rockville, Instalaciones Correccionales de Newcastle y la Prisión para Mujeres de Indiana. Grados ofrecidos: Grados de asociado y licenciatura. Programas ofrecidos: Asociado en Ciencias Aplicadas, en Artes Culinarias, Administración de Alimentos, Calefacción / Aire Acondicionado y Refrigeración, Soldadura, Horticultura, Tecnología Informática, Administración de Empresas, Servicios Humanos.

Oakland City University Prison Ministries Projects

138 N. Lucretia Street

Oakland City, IN 47660

Teléfono: 812-749-1224

Maine

Set Free in Maine (Liberado en Maine) es una organización religiosa de 10 años de antigüedad. Se ofrece capacitación laboral y de habilidades para la vida a las personas previamente encarceladas cuando son liberadas. Set Free in Maine tiene una carpintería en funcionamiento que les da empleo. Los ingresos generados por la venta de muebles son el mecanismo de financiación del programa. Las referencias al programa son hechas por organizaciones religiosas que operan dentro del sistema penitenciario. La tutoría individual comienza de tres a seis meses antes de la salida de la prisión. Los reclusos son emparejados con un mentor en el área a donde el recluso va a regresar. Set Free in Maine intenta satisfacer las necesidades individuales, como vivienda y ofrecer grupos de control del enojo.

Set Free in Maine

RR 1, 674 Riverside Road

Augusta, ME 04330

Teléfono: 207-622-4709

Maine tiene 23 Oficinas de Servicios de Empleo (One Stop Career Centers) que ayudan a quienes buscan trabajo a encontrar empleo. Se dispone de información y servicios sobre mercados laborales, evaluación de habilidades,

redacción de hojas de vida y técnicas de entrevista. Las referencias para mejorar las habilidades y la capacitación laboral también están disponibles. El número de la línea directa del Centro de Carreras es 1-888-457-8883.

Bureau of Employment Services Maine Department of Labor

55 State House Station

Augusta, ME 04333

Teléfono: 207-624-6390

The Northern Maine Regional Reentry Center NMRRRC (El Centro Regional de Reingreso del Norte de Maine) está diseñado para ayudar a hombres y mujeres que son de Maine y son condenados por una ofensa al gobierno federal con una reintegración exitosa de regreso. Bajo supervisión y monitoreo cercano, nuestro equipo brinda a los residentes tratamiento (incluyendo asesoramiento mental y sobre drogas y alcohol), oportunidades educativas y vocacionales que se centran en reducir la reincidencia. Nuestros programas son sensibles a la identidad de género y están basados en la evidencia, y proporcionan a hombres y mujeres con oportunidades para practicar habilidades de vida recién adquiridas. Nuestro objetivo es reducir la reincidencia y preparar a nuestros clientes para que regresen a sus comunidades con las habilidades que necesitan para construir una vida mejor.

Volunteers of America Northern New England

14 Maine Street, Suite 100

Brunswick, ME 04011

Teléfono: 207-373-1140

New Jersey

The Stages to Enhance Parole Success Program (Las Etapas para Mejorar el Éxito del Programa de Libertad Condicional) ofrece alojamiento, desarrollo de habilidades para la vida, asesoramiento sobre abuso de sustancias, capacitación profesional, educación, colocación laboral, gestión financiera y servicios de apoyo de transición. NOTA: Este es un programa patrocinado por la Junta de Libertad Condicional del Estado de NJ (NJ STATE Parole Board)

Stages to Enhance Parole Success Program

New Jersey State Parole Board Division of Community Programs

P.O. Box 862 Trenton, NJ 08625

Teléfono: 609-292-4257 x5

Ready4Work (Listo para Trabajar) es un programa nacional que está disponible para las personas previamente encarceladas que desean comenzar de nuevo. Sin embargo, se aplican restricciones para los que han cometido crímenes violentos y sexuales. La estipulación también se aplica con respecto al estado de liberación. Debe ser liberado recientemente, en libertad condicional, acusado recientemente o arrestado en el último año. Para obtener información detallada, comuníquese con

Ready4Work

Volunteers of America Delaware Valley

531 Market Street

Camden, NJ 08102

Teléfono: 856-854-4660

The Newark Office of Reentry (La Oficina de Reingreso de Newark) ofrece trabajos de transición en cuidado de jardines y construcción ligera a través del Programa de Trabajos de Transición (Transitional Jobs Program). El Programa de Reconexión de Oportunidades (The Opportunity Reconnect Program) también ofrece a ex prisioneros que buscan empleo, vivienda, ropa, servicios familiares y asistencia legal que están disponibles a través del programa. Gateway ID es otro programa provisto para quienes necesiten obtener tarjetas de identificación.

Newark Office of Reentry

NJRC at Greater Newark Conservancy

32 Prince Street

Newark, New Jersey 07103

Teléfono: 973-642-4646

The Resource Center (El Centro de Recursos) es el programa no residencial más antiguo de la Asociación de New Jersey sobre Corrección o NJAC (NJ Association on Correction) y sirve como un centro de atención para personas previamente encarceladas.

El objetivo del Centro de Recursos es ayudar a los clientes a ser autosuficientes y productivos dentro de la comunidad. Los asuntos de mayor importancia para los reclusos recientemente liberados es que tengan empleo, vivienda y se ajusten a los estándares de la comunidad. El personal trabaja con los clientes para eliminar estas barreras y ayudar en su transición. Se brindan servicios de administración de casos a corto plazo que ayudan a los clientes con necesidades de emergencia, estabilización de la comunidad y asistencia general para convertirse en ciudadanos productivos en la comunidad. El centro proporciona una dirección postal, uso del teléfono, servicio de mensajería e información / referencias a recursos de la comunidad. Transitional Housing (Vivienda de Transición) se proporciona en el sitio para las personas aprobadas que están bajo la supervisión de New Jersey State Parole Board (la Junta de Libertad Condicional del Estado de New Jersey, Intensive Supervision Program (Programa de Supervisión Intensiva, o Probation (el período de prueba).

Middlesex County Resource Center & Transitional Housing Program

143 Remsen Avenue

New Brunswick, New Jersey 08901

Teléfono: 732-247-2770

Ohio

InsideOUT LGBTQ Inmate & Formerly Incarcerated Support Program at Stonewall Columbus (Programa de Apoyo InsideOUT para reclusos y excarcelados LGBTQ en Stonewall Columbus) es un programa creado para actuar como un puente para apoyar, alentar y proporcionar recursos sólidos para los reclusos LGBTQ dentro de las instalaciones correccionales locales y las personas LGBTQ anteriormente encarceladas que están volviendo a ingresar a la población general. El programa facilita las visitas grupales a las instalaciones correccionales por parte del personal de

Stonewall Columbus y otros, y organiza una variedad de programas sociales, grupos de apoyo terapéuticos y dirigidos por pares, servicios de asesoramiento y más. Stonewall Columbus no proporciona, en este momento, soporte directo de reentrada.

InsideOUT | Stonewall Columbus

1160 N. High Street

Columbus, OH 43201-2411

Teléfono: 614-930-2266

Correo electrónico: rbrewer@stonewallcolumbus.org

The Women's Re-Entry Network (La Red de Reingreso de Mujeres) es un programa dentro de Community Reentry que se enfoca completamente en mujeres con antecedentes penales. Los servicios incluyen evaluación, manejo intensivo de casos, asesoramiento individual y grupal y clases para padres. La red también ofrece información y referencias para vivienda, empleo y otras necesidades. Cuenta con oficinas en la cárcel del condado y en la prisión local para mujeres que ofrecen grupos de apoyo y gestión de casos. La Red actúa como un puente hacia los servicios externos para las mujeres que están siendo liberadas.

Women's Re-Entry Network

1468 West 25th Street

Cleveland, OH 44113

Teléfono: 216-696-7535

The Women's Project of the Ohio Justice & Policy Center (El Proyecto de Mujeres del Centro de Justicia y Política de Ohio) ofrece una lente sensible al género e informada sobre el trauma para ayudar a las mujeres con antecedentes penales, tanto en prisión como a eliminar las barreras basadas en antecedentes penales para la reintegración comunitaria y para asegurar su liberación.

Ohio Justice & Policy Center | The Women's Project

215 East 9th Street Suite # 601

Cincinnati, OH 45202

Teléfono: 513-562-3200

Correo electrónico anaiman@ohtoinc.org o ismith@chloipc.org

The Abolitionist Law Center o ALC (El Centro de Derecho Abolicionista) es una firma de abogados de interés público inspirada en la lucha de los presos político y politizados, y organizada con el propósito de aboliendo el encarcelamiento masivo basado en la clase y la raza en los Estados Unidos. Para lograr este objetivo, el ALC se involucra en litigios en nombre de personas cuyos derechos humanos han sido violados en prisión, produce programas educativos para informar al público en general sobre los males del encarcelamiento masivo y trabaja para desarrollar un movimiento de masas contra el sistema penal estadounidense, construyendo alianzas y fomentando la solidaridad entre las divisiones sociales.

The Abolitionist Law Center

P.O. Box 8654

Pittsburgh, PA 15221

Teléfono: 412-654-9070

Correo electrónico: info@abolitionistlawcenter.org

The AIDS Law Project of Pennsylvania (El Proyecto de Ley de SIDA de Pennsylvania) es una firma de abogados sin fines de lucro de interés público que brinda asistencia legal gratuita a personas que viven con VIH y SIDA, incluidos los presos de la Pennsylvania. Se habla inglés y español.

AIDS Law Project of Pennsylvania

1211 Chestnut Street, Suite 600

Philadelphia, PA 19107

Teléfono: 215-587-9377

Book 'Em es una organización sin fines de lucro, que ofrece voluntarios y envía libros educativos gratuitos y material de lectura de calidad a los prisioneros en Pennsylvania solamente. Los presos pueden solicitar libros por materia.

Book 'Em

c / o Thomas Merton Center

5129 Penn Avenue Pittsburgh, PA 15224

Teléfono: 412-361-3022 x4

Correo electrónico: bookempgh@gmail.com

The Center for Returning Citizens TCRC (El Centro para los Ciudadanos en Regreso) asiste a los ciudadanos que regresan en la transición del encarcelamiento a la sociedad al proporcionar capacitación laboral, asistencia de vivienda, servicios de asesoramiento, asistencia legal y referencias. TCRC ayuda a individuos, familias y comunidades con los impactos adversos del encarcelamiento.

The Center for Returning Citizens

3850 Germantown Avenue

Philadelphia, PA 19140

Telefono: 215-223-1680

Hearts on a Wire (Corazones en un Alambre) es un grupo de personas con variantes trans y de género que construyen un movimiento para la determinación de la venta de género, la justicia racial y económica, y el fin de vigilar y encarcelar a nuestras comunidades. Ofrece un boletín gratuito para personas encarceladas y detenidas. Escribir para ser agregado a su lista de correo.

Hearts on a Wire

1315 Spruce Street

William Way Center

Philadelphia, PA 19107

Correo electrónico: heartsonawire@gmail.com

The Lewisburg Prison Project LPP (El Proyecto de Prisión de Lewisburg) aconseja y ayuda a los presos que les escriben cuando estos se encuentran con un tratamiento percibido como ilegal o injusto. Su área de cobertura geográfica incluye cuatro instituciones federales (Allenwood, Lewisburg, McKean y Schuylkill), 11 prisiones estatales de Pensilvania y 34 cárceles del condado en el distrito medio de Pensilvania. LPP también distribuye publicaciones a prisioneros en todo el país a una tarifa nominal. Una lista parcial de sus boletines legales incluye los siguientes títulos: Investigación Legal, Derechos Religiosos, Primera Enmienda, Acceso a los Tribunales, Remedios Administrativos Agotados, Audiencias Disciplinarias, Discriminación Racial / Religiosa, Asaltos y Derechos Médicos. LPP también distribuye el Manual de Derechos de los Prisioneros (2009, 142 páginas), así como otra información legal por correo. Envíe un Self Addressed Stamped Envelope SASE (Sobre Estampado con Dirección de Retorno) para obtener una lista completa de las publicaciones disponibles.

Lewisburg Prison Project

P.O. Box 128

Lewisburg, PA 17837

Teléfono: 570-523-1104

Correo electrónico info@lewisburaprisonproject.org

The National Clearinghouse for the Defense of Battered Women (El Centro Nacional de Información para la Defensa de las Mujeres Maltratadas) asiste a los equipos de defensa en casos de sobrevivientes de violencia doméstica acusados de delitos relacionados con su abuso. No brindan representación o asesoramiento legal directo ni ningún servicio social, sino que brindan información y recursos a los equipos de defensa en cualquier etapa del proceso legal en un esfuerzo por aumentar la probabilidad de un resultado mejor y más justo. Una organización sin fines de lucro muy pequeña, hacen lo que pueden para responder a las solicitudes de asistencia con prontitud, pero responder a las cartas puede llevar mucho tiempo, por lo que es mejor llamar. Aceptan llamadas por cobrar de mujeres encarceladas que son maltratadas y tienen personal que habla español.

National Clearinghouse for the Defense of Battered Women

125 S 9th Street, Suite 302

Philadelphia, PA 19107

Teléfono: 215-351-0010 (para llamadas por cobrar), o 800-903 0111 x3

The Pennsylvania Innocence Project (El Proyecto de Inocencia de Pensilvania) solo atiende casos de personas inocentes quienes han sido injustamente condenados y agotados sus recursos. El Proyecto aborda casos con o sin evidencia de

ADN, y considerará incendios provocados, síndrome del bebé sacudido y casos de abuso infantil.
Pennsylvania Innocence Project

1515 Market St, 3rd Floor

Temple University Beasley School of Law

Philadelphia, PA 19102

Teléfono: 215-204-4255

Correo electrónico: innocenceprojectpa@temple.edu

Prison Health News (Noticias de Salud de la Prisión) es un boletín trimestral y un recurso de salud. Su boletín se publica cuatro veces al año y se esfuerza por elevar las voces, la experiencia y los conocimientos de las personas encarceladas actualmente y anteriormente. Responden a todo tipo de preguntas de salud de personas en las cárceles y prisiones de todo Estados Unidos. Escribanos para una suscripción gratuita o con preguntas de salud. Los números anteriores se pueden descargar desde el sitio web en <https://fight.org/programs-and-services/prison-health-news/>.

Prison Health News

1207 Chestnut Street, 2nd Fl

Philadelphia, PA 19107

Phone: 215-525-0460 x 417

Prisoner Visitation and Support PVS (Visitas y Apoyo a Prisioneros) es una visita a nivel nacional que tiene 300 voluntarios en los Estados Unidos que visitan solo prisioneros federales y militares. Su objetivo es visitar a cualquier prisionero federal o militar que desee recibir una visita con prioridad especial pagada a los presos en el corredor de la muerte, en confinamiento solitario o aquellos que están cumpliendo largas condenas. Los voluntarios de PVS visitan una vez al mes, con servicios de visitas limitados para prisioneros de habla hispana.

Prisoner Visitation and Support

1501 Cherry Street

Philadelphia, PA 19102

Teléfono: 215-241-7117

VIII. Publicaciones del Comité de Servicio de los Amigos Americanos

The Fortress Economy (1990)

<https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/Fortress%20Economy.pdf>

Lessons of Marion: The Failure of a Maximum Security Prison – A History and Analysis, with Voices of Prisoners(1993)

<https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/LessonsofMarion1985.pdf>

Survivors Manual - Surviving in Solitary (Fifth Printing November 2015)

<http://www.afsc.org/image/survivors-manual>

The Prison Inside the Prison - Control Units, Supermax Prisons, and Devices of Torture (2003)

<https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/PrisonInsideThePrison.pdf>

Inalienable Rights – A Human Rights Perspective (2009)

<https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/IRights57025.pdf>

Our Children's House – a Pamphlet and a One Act Play of Testimonies of Imprisoned Children (2009)

<https://www.afsc.org/document/our-childrens-house-one-act-play>

Torture in United States Prisons (2011)

https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/torture_in_us_prisons.pdf

Survivors Speak: Prisoner Testimonies of Torture in United States Prisons and Jails (2014)

<https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/Survivors%20Speak%20-%20AFSC%20CAT%20Shadow%20Report%202014.pdf>

Torture in New Jersey Prisons(2015)

https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/TORTURE%20IN%20NEW%20JERSEY%20PRISONS_0.pdf

Aging in Prison: A Human Rights Problem We Must Fix (2017)

<https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/Aging%20in%20prison%20report%202017.pdf>

LGBTQ + Prisoner Resource Guide (2017)

https://www.afsc.org/sites/afsc.civicactions.net/files/documents/LGBTQ%20prisoner%20resource%20brochure%202017_WEB%20%281%29%20v.2.pdf

De Adentro hacia Afuera: Un Boletín Informativo de Prisioneros para Aliados Interesados (recurrente)

IX. Agradecimientos

Hay cientos de personas (estudiantes, activistas, defensores, familiares y más) que, en pequeña y gran escala, han contribuido con su tiempo, pensamientos, energía y talento a esta publicación. El reconocimiento principal es para Bonnie Kerness, del Programa de Monitoreo de Prisiones de AFSC, quien primero reconoció la NECESIDAD de un manual separado para mujeres, y luego trabajó incansablemente para asegurarse de que no solo se hiciera, sino que se hiciera de una manera que nuestras hermanas MERECEAN. Su incansable defensa y pasión durante más de 40 años de trabajo adormecedor de almas no reciben suficiente reconocimiento, aunque ella preferiría ninguno. Pero hay que decirlo, porque quedan pocos de la generación que dedicarían sus vidas al servicio de aquellos invisibles, no escuchados y abandonados. Esos individuos VEN lo invisible, ESCUCHAN lo inaudito y rescatan, incluso en las formas más pequeñas, las esperanzas de aquellos que han sido abandonados. Se ha dicho anteriormente, pero vale la pena repetir que nuestros otros reconocimientos van fuertemente a las personas que están dentro, y liberaron a quienes se tomaron el tiempo y la energía para alcanzar el interior para devolver a nuestras hermanas que todavía están atrapadas, física, mental y espiritualmente.

-Lydia Thornton, Editora

Mi agradecimiento personal a Lydia Thornton, quien ha sido nuestra "planta baja", nuestra roca y luz de guía para avanzar este Manual; a Rachel Frome, que contribuyó tanto de sí misma, su talento y el ojo de su artista y su paciencia, a Margeaux Biché, cuya atenta aportación y atención al detalle siempre fue tan valiosa, y a Cynthia Cupe, que muestra el coraje que se necesita para sobrevivir. Esperamos que este Manual ayude a promover el concepto de un santuario interno para la supervivencia y la curación. Tu cuerpo está preso, no tu espíritu o tu mente.

--Bonnie Kerness, Directora

Si estamos verdaderamente comprometidos a terminar con la opresión y la violencia, entonces debemos estar comprometidos el uno con el otro. Entonces debemos vivir de la simple verdad de que nos necesitamos unos a otros. Nos necesitamos el uno al otro.

- Mia Mingus, Organizadora Comunitaria de Justicia de Discapacidad y Justicia Transformadora.

Contáctanos:

Comité de Servicio de los Amigos Americanos | Programa de Monitoreo de Prisiones
89 Market Street, 6th Floor
Newark, NJ 08609
973-643-3192



**American Friends
Service Committee**

**1501 Cherry Street
Philadelphia, PA 19102-1403
afsc.org**