

Escribiendo una nueva historia





Redacción: Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC)
Dirección General de Régimen Penitenciario (DGRP)
Diseño y diagramación: Essencial View

PRIMERA EDICIÓN 2018

Datos personales

Nombre(s):

.....

Apellidos:

.....

Cédula de identidad:

.....

Celular:

.....

Teléfono:

.....

E-mail:

.....

Domicilio:

.....

En caso de emergencia llamar a:

.....

Índice

1. Objetivos.....	7
2. Planificando tu vida.....	8
3. Entidades donde puedes acudir para solicitar información y atención de acuerdo a tus necesidades, en las ciudades de La Paz y El Alto.....	9
3.1 Atención Legal.....	9
3.2 Atención en temas familiares y apoyo psicológico.....	15
3.3 Consejos para buscar trabajo.....	24
4. Cuidando tu salud.....	25
5. Consideraciones sobre educación.....	26
6. Otras actividades para integrarte a tu comunidad.....	27
7. Otras instituciones a las que puedes acudir.....	28
7.1 Brazo Social del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz.....	28
7.2 Refugio municipal de La Paz.....	29
7.3 Refugio de la Mujer en la ciudad de El Alto.....	29
7.4 Centro de Escucha para niñas, niños y adolescentes trabajadores.....	30
7.5 Puntos de Escucha fijos para población en general.....	30
7.6 Centro de Atención Terapéutica (CAT) en El Alto.....	31
7.7 Servicio para la Prevención de la Tortura (SEPRET).....	31

8. Información relevante: Tipos de violencia según la Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia (Ley 348 - Art.7).....	32
9. Dónde puedes denunciar casos de violencia según la Ley 348.....	35
10. Calendario planificador	36
11. Notas.....	50
12. Fechas de cumpleaños	54
13. Directorio telefónico.....	56

Mensaje inicial

Cuando llegas a un centro penitenciario significa que eres una persona que está privada de su libertad y obligada a permanecer en un lugar de encierro. Esta situación provoca una ruptura interna por la tensión emocional dentro del ambiente penitenciario, quedando vulnerada su autodeterminación que conlleva a una cadena de reacciones y distorsiones afectivas con su entorno.

En Bolivia como en otras partes del mundo, la construcción y/o adaptación de edificaciones como cárceles estaban diseñadas solo para hombres, con falta de enfoque de género. Estos en otros factores, ocasionan que las mujeres se conviertan en el sector con mayor vulnerabilidad. A esto se suma que al encarcelar a una mujer se está afectando a su entorno familiar.

En ese contexto, la Dirección General de Régimen Penitenciario dependiente del Ministerio de Gobierno del Estado Plurinacional de Bolivia, ha diseñado un documento denominado: **Estrategia hacia la Reforma Penitenciaria**, que contiene una mirada integral y con enfoque de género a través de los siguientes ejes temáticos 1) Fortalecimiento Institucional, Coordinación entre el sector público y Privado, Alternativas de Reducción al Hacinamiento, 4) Desarrollo de Infraestructura y Equipamiento, 5) Programas de Reinserción Social y Apoyo Post Penitenciario y 6) Seguridad Penitenciaria.

Como dato estadístico, podemos señalar que desde el 2012 se han implementado 6 Decretos Humanitarios de Indulto y Amnistía, llegando a beneficiar a 1.472 mujeres.

Nuestro trabajo se basa en buscar un punto de equilibrio, entre mantener la seguridad y lograr la reinserción social de la persona privada de libertad, en cumplimiento del mandato constitucional.

No podemos ni debemos solo apuntar a la represión bajo el pretexto de mantener el orden o enfocarnos solo en la reinserción social; un verdadero programa de tratamiento considera también el buen comportamiento de la persona privada de libertad durante su reclusión al igual que la convivencia pacífica con sus compañeros.

Escribiendo una Nueva Historia, es una Guía Práctica que ponemos en tus manos para coadyuvar a que puedas tener un reencuentro con todo lo que posiblemente hayas podido desvincularte, y darte sugerencias de planificar ese reencuentro y actividades que puedas elegir.

Finalmente considero que la permanencia de reclusión además de una estadía circunstancial de privación de libertad siempre debe ser considerada como una experiencia para reivindicar el valor más importante del ser humano: LA LIBERTAD.

Jorge López Arenas
DIRECTOR GENERAL DE RÉGIMEN PENITENCIARIO

Hola, me llamo Esperanza y te ayudaré a utilizar esta Guía que ha sido elaborada pensando en tus necesidades.



1. Objetivos:

Brindar información y consejos útiles.

Informar acerca de instituciones a las que puedes acudir para obtener atención gratuita en diversos temas que te preocupan: legal, trabajo, familia, salud, etc.

2. Planificando tu vida

Seguramente pensaste en las causas que te condujeron a tu situación actual y cómo cambió tu vida y la de tus seres queridos. Sin embargo, pronto estarás nuevamente en libertad y tienes que prepararte para cuando llegue ese momento.

Talvez tengas muchas preguntas acerca de tu futuro.

Te propongo que pienses en las acciones que te llevarán a cambiar tu situación actual. Reflexiona:

- ¿Qué quieres lograr en tu vida?
- ¿Cuáles son tus metas a corto y largo plazo?

Por ejemplo:

- ¿Cómo fortalecerás tu vida familiar con tu pareja, tus hijos y tu entorno familiar?
- ¿Cómo conseguirás ingresos económicos? ¿Buscarás trabajo o qué actividades económicas realizarás?
- ¿Cómo cuidarás tu salud? ¿Quieres tener hijos?

También es importante que pienses cómo lograrás tus metas, es decir, qué acciones debes realizar durante los próximos días, meses e incluso años, para lograr tus objetivos.

Revisa tu plan después de un tiempo. Tal vez tus metas cambiaron, puedes actualizar tu plan.

No olvides que las decisiones y acciones que realices tendrán consecuencias para tí, para tus hijos y para toda tu familia.

Necesitaras todo tu esfuerzo para planificar tu vida, seguramente encontrarás dificultades, pero sigue adelante y verás que poco a poco alcanzarás tu meta.

3. Entidades donde puedes acudir para solicitar información y atención de acuerdo a tus necesidades en las ciudades de La Paz y El Alto

3.1 Atención legal

Es importante que realices el seguimiento a tu proceso judicial hasta su culminación.



Consejos:

Es importante que cumplas con todas las disposiciones legales que te impusieron como: ir al Juzgado o al Ministerio Público cada cierto tiempo para firmar, presentar documentación, etc.

Guarda toda la documentación que se genere dentro de tu proceso.



¿Necesitas orientación y apoyo legal?

Puedes acudir a:

Ciudad de La Paz

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>SERVICIO PLURINACIONAL DE DEFENSA PÚBLICA (SEPDEP) C. Batallón Colorados N° 24, Edificio El Cóndor, Piso 1 y 13. Teléfonos: 2115772 – 2114757 – 2150137</p> <p>Web: www.sepdep.gob.bo</p>	<p>Proporciona asistencia jurídica y defensa penal técnica estatal a toda persona denunciada, imputada o procesada carente de recursos económicos y a quienes no designen abogado para su defensa.</p> <p>Ejerce la defensa técnica de las personas imputadas que hayan sido declaradas rebeldes a la ley.</p> <p>Las personas adultas mayores y menores de 18 años, tendrán acceso directo al servicio.</p>
<p>ZONA CENTRAL SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. 16 de Julio N° 1769, Edif. Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional, Planta Baja. Teléfono: 2158900 int. 8051</p>	<p>Servicios integrales gratuitos para la defensa y restitución de derechos, principalmente para la población en situación de vulnerabilidad. Brinda servicios de orientación jurídica, Patrocinio Legal y Conciliación Extrajudicial.</p>
<p>MAX PAREDES SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. Entre Ríos entre final C. Chorolque y Los Andes N° 1020. Teléfono: 2463320</p>	

<p>DEFENSORÍA DEL PUEBLO Av. Mariscal Santa Cruz N° 1336, entre calles Colombia y Almirante Grau, Edif. Lobima, Piso 2. Teléfono: 2113588 Línea gratuita: 800108004</p> <p>Web: www.defensoria.gob.bo/</p>	<p>Orientación en casos de vulneración de derechos por parte de funcionarios públicos y empresas privadas que prestan servicios públicos (salud, educación, comunicación, electricidad y agua).</p>
<p>CAPACITACIÓN Y DERECHOS CIUDADANOS (CDC) Av. Arce N° 2342, Piso 1, entre calles Belisario Salinas y Rosendo Gutiérrez (lado pizzería Nostra) Teléfono: 2911980 – 2911981</p>	<p>Cuenta con 3 Programas:</p> <p>Prevención de la Violencia hacia la Mujer. Brinda servicios de orientación jurídica y asistencia legal gratuita para mujeres víctimas de violencia.</p> <p>Privados de Libertad. Proporciona orientación jurídica y patrocinio legal gratuito, con prioridad a mujeres y menores de 18 años; y a aquellas personas que se encuentran con libertad condicional.</p> <p>Desarrolla procesos informativos y de capacitación sobre Derechos de las Personas Privadas de Libertad.</p> <p>Iguales ante la Ley. Brinda servicios de orientación jurídica, desarrolla procesos informativos y de capacitación sobre los derechos de las personas LGBTI.</p>

Ciudad de El Alto

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>SERVICIO PLURINACIONAL DE DEFENSA PÚBLICA (SEPDEP) C. Martín Cárdenas, Barrio Ferropetrol, al interior de la Procuraduría General del Estado, 2do Patio, Piso 1 Teléfono: 2115349</p> <p><u>Web: www.sepdep.gob.bo</u></p>	<p>Proporciona asistencia jurídica y defensa penal técnica estatal a toda persona denunciada, imputada o procesada carente de recursos económicos y a quienes no designen abogado para su defensa.</p> <p>Ejerce la defensa técnica de las personas imputadas que hayan sido declaradas rebeldes a la ley. Las personas adultas mayores y menores de 18 años, tendrán acceso directo al servicio.</p>
<p>CEJA – EL ALTO SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. Juan Pablo II, Edif. El Ceibo, Piso 4 Teléfono: 2842546</p>	<p>Servicios integrales gratuitos para la defensa y restitución de derechos, principalmente para la población en situación de vulnerabilidad. Brinda servicios de orientación jurídica, Patrocinio Legal y Conciliación Extrajudicial.</p>
<p>DISTRITO 1 DE EL ALTO SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. Cívica, C. 2, Zona Santa Rosa</p>	

<p>DISTRITO 2 – EL ALTO SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. Villazón entre Av. 15 de Agosto, por inmediaciones de la fábrica “La Francesa” Sector Cruce Villa Adela, Urbanización Villazón.</p>	<p>Servicios integrales gratuitos para la defensa y restitución de derechos, principalmente para la población en situación de vulnerabilidad. Brinda servicios de orientación jurídica, Patrocinio Legal y Conciliación Extrajudicial.</p>
<p>DISTRITO 4 – EL ALTO SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. Misael Saracho y Carabobo frente a la plaza Réplica Murillo, Zona Estrellas de Belén.</p>	
<p>DISTRITO 6 – EL ALTO SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. Pacífico esquina C. Tiquina, Zona Alto Lima 2da. Sección, frente a la Sub-Alcaldía del Distrito 6</p>	
<p>DISTRITO 7 – EL ALTO SERVICIOS LEGALES INTEGRALES DE JUSTICIA PLURINACIONAL (SIJPLU) Av. Señor de Lagunas, Zona San Roque, Urbanización Señor de Lagunas</p>	

DISTRITO 8 – EL ALTO
SERVICIOS LEGALES
INTEGRALES DE JUSTICIA
PLURINACIONAL (SIJPLU)
 C. Tocorpuri, Zona Senkata lado
 Sub-Alcaldía

Servicios integrales gratuitos para la defensa y restitución de derechos, principalmente para la población en situación de vulnerabilidad. Brinda servicios de orientación jurídica, Patrocinio Legal y Conciliación Extrajudicial.

DEFENSORÍA DEL PUEBLO
 Av. Juan Pablo II esquina C. 6
 N° 75 (altura Cruz Papal)
 Teléfonos: 2112572 – 2112573

Orientación en casos de vulneración de derechos por parte de funcionarios públicos y empresas privadas que prestan servicios públicos (salud, educación, comunicación, electricidad y agua).



3.2. Atención en temas familiares y apoyo psicológico

Tu familia es muy importante para tu proceso de reinserción.

Tu familia te extrañó mucho durante tu ausencia y seguro que tú a ellos, ahora que están juntos otra vez, tienen la oportunidad de seguir adelante.



Consejos:

Sé sincera con tu familia, expresa el amor que sientes por ellos, conversa sobre el tiempo que estuviste ausente. Si al principio no te comprenden trata de entenderlos, ten paciencia y hagan planes para el futuro.

Procura mantener un ambiente de armonía en tu casa.

Si sufres violencia denúnciala, no te calles.

Pasa tiempo con tu familia en tareas cotidianas, por ejemplo: acompaña a tus hijos a sus actividades deportivas, culturales, etc. Recuerda que los padres son el ejemplo de los hijos.



Talvez tu relación de pareja terminó durante tu ausencia. Busca orientación legal de acuerdo a tu caso.

¿Necesitas orientación y apoyo por problemas con tu pareja o tus hijos? ¿Necesitas apoyo psicológico? Puedes acudir a:

Ciudad de La Paz

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>MACRODISTRITO COTAHUMA PLATAFORMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA Servicio Legal Integral Municipal Defensoría de la Niñez y Adolescencia C. José Saravia N° 101, Zona Tembladerani (detrás del Estadio Bolívar). Teléfono: 2421112</p>	
<p>MACRODISTRITO MAX PAREDES PLATAFORMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA Servicio Legal Integral Municipal Defensoría de la Niñez y Adolescencia Av. Entre Ríos esquina Chorolque y Los Andes (detrás del Cementerio General). Teléfono: 2456242</p>	<p>Se asumen acciones inmediatas para la restitución de derechos que fueron vulnerados, brinda patrocinio legal gratuito en instancias administrativas, policiales y judiciales para la prosecución de los procesos hasta conseguir una sentencia.</p>
<p>MACRODISTRITO PERIFÉRICA PLATAFORMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA Servicio Legal Integral Municipal Defensoría de la Niñez y Adolescencia Av. Prolongación Manco Kapac, esquina Chuquisaca. Teléfono: 2456027</p>	



<p>MACRODISTRITO ALTO SAN ANTONIO PLATAFORMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA Servicio Legal Integral Municipal Defensoría de la Niñez y Adolescencia Av. Josefa Mujía Teléfono: 2238766</p>	
<p>MACRODISTRITO SUR MALLASA PLATAFORMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA Servicio Legal Integral Municipal Defensoría de la Niñez y Adolescencia C. 16 de Obrajes (frente a la rotonda de Següencoma). Teléfono: 2788105</p>	<p>Se asumen acciones inmediatas para la restitución de derechos que fueron vulnerados, brinda patrocinio legal gratuito en instancias administrativas, policiales y judiciales para la prosecución de los procesos hasta conseguir una sentencia.</p>
<p>MACRODISTRITO CENTRO PLATAFORMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA Servicio Legal Integral Municipal Defensoría de la Niñez y Adolescencia Av. Mariscal Santa Cruz, Edif. Dante, Bloque B, Piso 1.</p>	

**MACRODISTRITO ZONGO – HAMPATURI
PLATAFORMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA**

Servicio Legal Integral Municipal
Defensoría de la Niñez y Adolescencia
Av. Mariscal Santa Cruz, Edif. Dante, Bloque B, Piso 1.
Teléfono: 2286700

Se asumen acciones inmediatas para la restitución de derechos que fueron vulnerados, brinda patrocinio legal gratuito en instancias administrativas, policiales y judiciales para la prosecución de los procesos hasta conseguir una sentencia.

CENTRO TERAPÉUTICO MUNICIPAL

C. Prolongación Manco Kapac esquina Chuquisaca.

Brinda terapia psicológica especializada individual, familiar y grupal con enfoque de género, para generar habilidades de afrontamiento.

INSTITUTO DE TERAPIA E INVESTIGACIÓN SOBRE LAS SECUELAS DE LA TORTURA Y LA VIOLENCIA ESTATAL (ITEI)

Av. 6 de agosto N° 2006
Edif. V Centenario, Piso 1, Oficina 1.
Atención lunes a viernes de 09:00 a 13:00 y de 14:30 a 18:30
Email: emma.bolshia@itei.org.bo
Teléfonos: 2154091 – 2911916

Atención a personas privadas de libertad en post-penitenciario.

AREA DE REHABILITACIÓN

Atención psicológica y psicoterapéutica. A las personas ex privadas de libertad y familia nuclear.

Atención médica a las personas ex privadas de libertad y familia nuclear.

AREA DE FORMACIÓN

Talleres sobre:
Prevención de la salud mental y/o física.

Ciudad de El Alto

Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM) y Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA)

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>SLIM EN EL DISTRITO 1 Zona Santa Rosa, C. 6, al interior de la subalcaldía del Distrito 1, Piso 2 al lado de la piscina olímpica. Celular: 69960528</p>	<p>SLIM: Realiza acciones de prevención, protección, atención, defensa y restitución de derechos, a través de una atención interdisciplinaria en casos de violencia.</p> <p>DNA: Prevención, protección y atención de casos de violencia en contra de niños, niñas y adolescentes.</p>
<p>DNA EN EL DISTRITO 1 Zona Villa Dolores, Iglesia Virgen del Rosario, en plena plaza Obelisco. Celular: 69960863 Teléfono: 2184100</p>	
<p>SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 2 Zona Santiago II, Av. 6 de Marzo entre la Av. 1 y la C. “B” Celular SLIM: 69960527 Celular DNA: 69960862 Teléfono DNA: 2816393</p>	

SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 3

Zona Pacajes Caluyo, lado mercado Pacajes, cerca del Cruce Mayo, plaza Pacajes, C. "F", al lado de SEGIP, Sub Alcaldía D-3.

Celular SLIM: 69960852

Celular DNA: 69960861

Teléfono: 2832083

DNA EN EL DISTRITO 3 YUNGUYO

Zona Villa Adela Yunguyo, avenida Larecaja entre C. Cajuata y C. del Deporte, a una cuadra de la Av. Bolivia, al interior del Seguro Escolar de Salud Obligatorio (SESO)

Celular: 69960860

SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 4

Zona Estrellas de Belén entre Sub Alcaldía del Distrito 4 y CRP Elizardo Perez, C. Boyaca frente al colegio Adventista "San José", a una cuadra de la plaza Murillo de El Alto.

Celular SLIM: 69960851

Celular DNA: 69960534

Teléfono: 2860617

SLIM:

Realiza acciones de prevención, protección, atención, defensa y restitución de derechos, a través de una atención interdisciplinaria en casos de violencia.

DNA:

Prevención, protección y atención de casos de violencia en contra de niñas, niños y adolescentes.

SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 5

Zona Puerto de Mejillones lado Sub Alcaldía, Distrito 5, Av. Julián Apaza, Av. Trinidad y Tobago

Celular SLIM: 69960526

Celular DNA: 69960859

SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 6

Av. Sucre entre calles Ingavi y Sucre a una cuadra de la C. final Castillo, lado colegio "Adrián Castillo Anexo" detrás de la gasolinera Alto Lima.

Celular SLIM: 69960866

Celular DNA: 69960858

SLIM:

Realiza acciones de prevención, protección, atención, defensa y restitución de derechos, a través de una atención interdisciplinaria en casos de violencia.

DNA:

Prevención, protección y atención de casos de violencia en contra de niñas, niños y adolescentes.

SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 7

Zona San Roque, carretera Copacabana, entre colegio San Roque y Centro de Salud San Roque, al interior de la Sub Alcaldía del Distrito 7, Planta Baja.

Celular SLIM: 69960524

Celular DNA: 69960857

<p>SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 8 Zona Tarapacá “D” Av. Estela Ponce a cuatro cuadras de la estación de servicio “Mundial”, al interior de la Estación Policial Integral EPI D-8 Celular SLIM: 69960523 Celular DNA: 69960855</p>	<p>SLIM: Realiza acciones de prevención, protección, atención, defensa y restitución de derechos, a través de una atención interdisciplinaria en casos de violencia.</p> <p>DNA: Prevención, protección y atención de casos de violencia en contra de niñas, niños y adolescentes.</p>
<p>SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 12 Zona Ampliación San Pedro de Laja, Av. San Pedro interior Sub Alcaldía Distrito 12. Celular SLIM: 69960522 Celular DNA: 69960856</p>	
<p>SLIM Y DNA EN EL DISTRITO 14 Zona Bautista Saavedra, Av. Bautista Saavedra, lado cancha sintética Bautista Saavedra interior del Centro Tecnológico. Por la carretera a Copacabana desvío Bautista Saavedra a tres cuadras. Celular SLIM: 69960012 Celular DNA: 69960012</p>	

<p>DEFENSORÍA DE REACCIÓN INMEDIATA Y PENAL Zona Ferropetrol al interior de la FELCV Celular: 69960527</p>	<p>Atención en casos urgentes de vulneración de derechos de niños y mujeres, como diferentes tipos de violencia, casos de trata y tráfico, proxenetismo, entre otros.</p>
<p>DNA TERMINAL INTERDEPARTAMENTAL Zona Villa Bolívar “A”, Av. Evadidos de Paraguay a la altura del colegio Andrés Bello. Celular: 69960525</p>	<p>Emisión y control de permisos de viaje de niñas, niños y adolescentes.</p>
<p>DNA TERMINAL INTERPROVINCIAL Zona Villa Esperanza, al interior de la terminal provincial Celular: 69960050</p>	
<p>DNA AEROPUERTO Al interior del Aeropuerto Internacional de El Alto</p>	
<p>DEFENSORÍA DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA, 24 HORAS Y ALBERGUE TRANSITORIO Zona San Juan Bautista, al interior de la parroquia San Juan Bautista, al lado de la plaza las Banderas, a cuatro cuadras antes de llegar a la Radio San Gabriel Celular: 69960531 – 69960535 Teléfono: 2836200</p>	<p>Alojamiento y atención a niñas y niños abandonados o en situación de distintas formas de violencia.</p>

3.3. Consejos para buscar trabajo

Es importante que tengas ingresos económicos que te permitan el sustento diario de ti y de tu familia.

Si trabajas tendrás mayores posibilidades para mejorar tu calidad de vida y te mantendrás activa.



Consejos:

A la hora de buscar un empleo mantén una actitud positiva.

Sé amable cuando te entrevisten, consulta todas las dudas que tengas sobre: horarios laborales, salario, días de trabajo, etc.

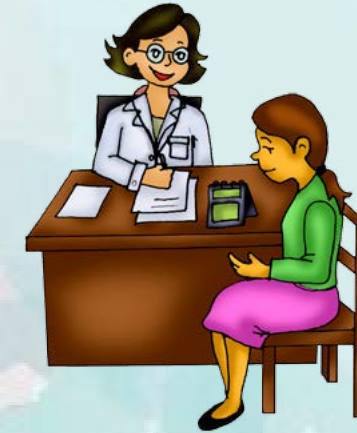
Cuando consigas un trabajo, sé responsable y cumple con los horarios y las tareas que te encomienden.

No es fácil ahorrar pero trata de hacerlo, verás que no te arrepentirás.



4. Cuidando tu salud

No esperes a que te duela algo para preocuparte por tu salud. Varias enfermedades inician con leves molestias. Los controles médicos son importantes.



Consejos:

Acude al Centro de Salud más cercano a tu casa, consulta los horarios de atención, sobre los servicios que prestan, las campañas de prevención que hay, programas de salud sexual y reproductiva, entre otros.

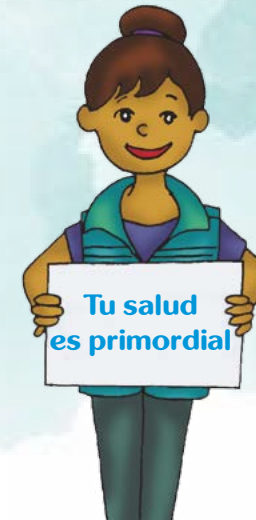
Gestiona tu atención de acuerdo a tus necesidades.

Trata de alimentarte sanamente y no te automediques.

Si estás embarazada, no olvides acudir a los controles pre y post natales.

Consulta acerca de métodos anticonceptivos y su aplicación.

Evita el consumo de alcohol o drogas, hacen mucho daño a tu salud física y mental.



5. Consideraciones sobre educación

La formación y capacitación son fundamentales para mejorar tu vida y conseguir mejores fuentes de trabajo.

Nunca es tarde para aprender, puedes elegir pasar cursos cortos o capacitación técnica para desarrollar un oficio.

Si no concluiste el colegio, puedes hacerlo. Después podrás iniciar una carrera universitaria o una carrera a nivel técnico superior.

Existe una variedad de ofertas académicas gratuitas. Acude a los Centros Educativos que más te interesen.

Consejos:

Si te inscribiste en algún curso, sé responsable, asiste puntualmente, realiza las tareas que te asignen y esfuérate por aprender cada día. Verás que no te arrepentirás.

Sé amable con tus compañeras, compañeros de curso y profesores, podrían convertirse en tus mejores amigos.

Acude puntualmente a tus evaluaciones y gestiona tu certificado.



6. Otras actividades para integrarte a tu comunidad

En tu comunidad existen organizaciones como: junta de vecinos, centros de madres, iglesias, organizaciones deportivas y otros.

Integrarte a estas organizaciones te facilitará el proceso de reintegración a la comunidad. Tendrás nuevas amistades, te mantendrás activa y seguramente aprenderás nuevas habilidades sociales.

Consejos:

Acude a las reuniones de manera puntual, sé cordial y cumple con las tareas que te encomienden.

Sé amable, te sentirás mejor al conocer a otras personas con intereses similares.



7. Otras instituciones a las que puedes acudir:

7.1 Brazo Social del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>BRAZO SOCIAL C. Colombia esquina Mariscal Santa Cruz. Atención de lunes a viernes de 09:00 a 12:00 y de 14:30 a 19:00.</p> <p>Parroquia Exaltación, ubicada en la C. Tarapacá esquina Max Paredes cerca de la Garita de Lima Atención los jueves de 09:00 a 12:00. Teléfono: 2319905</p>	<p>El proyecto de Brazo Social del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz gestiona y brinda apoyo social a personas y familias de escasos recursos o en situación de pobreza, identificando sus necesidades emergentes y gestionando su atención integral, articulando la participación y el compromiso de la sociedad civil, individual y organizada para mejorar sus condiciones de vida.</p> <p>Gestiona y brinda apoyo biopsicosociolegal, solicitudes de apoyo psicológico, orientación legal, gestiones de atención médica a bajo costo y/o gratuito, donación de medicamentos, ropa, alimentos, material escolar, gestiones de documentos de identidad, gestiones de aparatos ortopédicos, gestiones de inhumación en gratuidad y otros de acuerdo a las necesidades de personas y familias de escasos recursos o en situación de pobreza del Municipio de La Paz.</p>

7.2 Refugio municipal de La Paz

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>REFUGIO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE LA PAZ Av. Villalobos y Zabaleta, frente al mercado Campesino Zenobio López. Es un centro de día, que atiende los miércoles y viernes de 15:00 a 18:30 hrs. Teléfono: 2319905</p>	<p>Es un espacio físico en el cual se construye relaciones entre las personas en situación de calle, además en la cotidianidad de cada actor involucrado, el refugio se constituye en un espacio de seguridad para la población en situación de calle, donde acuden a buscar apoyo de manera que permita tejer vínculos y relaciones de trabajo entre el equipo y la persona en situación de calle.</p> <p>Brinda servicios de duchas, lavandería comunitaria, cocina común, ropero comunitario, terapia ocupacional, dinámicas motivacionales, capacitaciones en repostería y escucha activa.</p>

7.3. Refugio de la Mujer en la ciudad de El Alto

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>REFUGIO DE LA MUJER Zona Senkata 79, Av. Incahuasi al lado del coliseo. Celular: 69960868</p>	<p>Albergue para mujeres víctimas de violencia, se brinda alojamiento, asesoría legal y capacitación en ramas técnicas, liderazgo y derechos.</p>

7.4. Centro de Escucha para niñas, niños y adolescentes trabajadores

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>CENTRO DE ESCUCHA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE LA PAZ PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TRABAJADORES</p> <p>C. Uruguay esquina Montes, Edif. Martín Rivas Piso 1.</p> <p>Atención de lunes a viernes de 09:00 a 12:00 y de 14:30 a 19:00</p> <p>Teléfono: 2319905</p>	<p>Son espacios donde pueden acudir niñas, niños y adolescentes trabajadores para recibir acciones de prevención, atención y cuidado para el apoyo de las diversas problemáticas y condiciones de vulnerabilidad a la que están expuestos.</p> <p>Se brinda apoyo psicopedagógico y social de acuerdo a sus necesidades emergentes, prestando servicio de trabajo social, apoyo escolar, apoyo psicológico, talleres lúdicos recreacionales y atención de salud preventiva.</p>

7.5. Puntos de Escucha fijos para población en general

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>PUNTOS DE ESCUCHA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE LA PAZ, DIRIGIDO A POBLACIÓN EN GENERAL – EPI COTAHUMA</p> <p>Calle Huallparrimachi, al lado del mercado Strongest. Atención los días martes de 09:00 a 12:00.</p> <p>Parroquia Exaltación</p> <p>C. Tarapacá esquina Max Paredes cerca a la Garita de Lima.</p> <p>Atención los jueves de 09:00 a 12:00.</p> <p>Teléfono: 2319905</p>	<p>Son espacios donde brindan contención emocional, información, educación, comunicación y fortalecimiento comunitario.</p> <p>Escucha activa para la identificación temprana de problemáticas sociales a fin de que no desemboquen en consumo adictivo u otros.</p>

<p>PUNTOS DE ESCUCHA MÓVILES</p> <p>Plaza Eguino, entre calles Illampu y Murillo</p> <p>Atención los días martes de 15:00 a 18:00.</p> <p>Plaza Alonzo de Mendoza, entre calles Evaristo Valle y Bozo.</p> <p>Atención los días martes de 15:00 a 18:00.</p> <p>Teléfono: 2319905</p>	<p>Son espacios donde brindan contención emocional, información, educación, comunicación y fortalecimiento comunitario.</p> <p>Escucha activa para la identificación temprana de problemáticas sociales a fin de que no desemboquen en consumo adictivo u otros.</p>
---	--

7.6 Centro de Atención Terapéutica (CAT) en El Alto

Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>CENTRO DE ATENCIÓN TERAPÉUTICA (CAT)</p> <p>Zona Santiago II en plena Av. 6 de Marzo, entre Av. 1 y la C. "B"</p> <p>Celular: 69960869</p>	<p>Orientación y tratamiento individual, familiar, grupal, psicosocial, para niñas, niños, adolescentes y personas adultas que sufrieron algún tipo de violencia.</p>

7.7 Servicio para la Prevención de la Tortura (SEPRET)

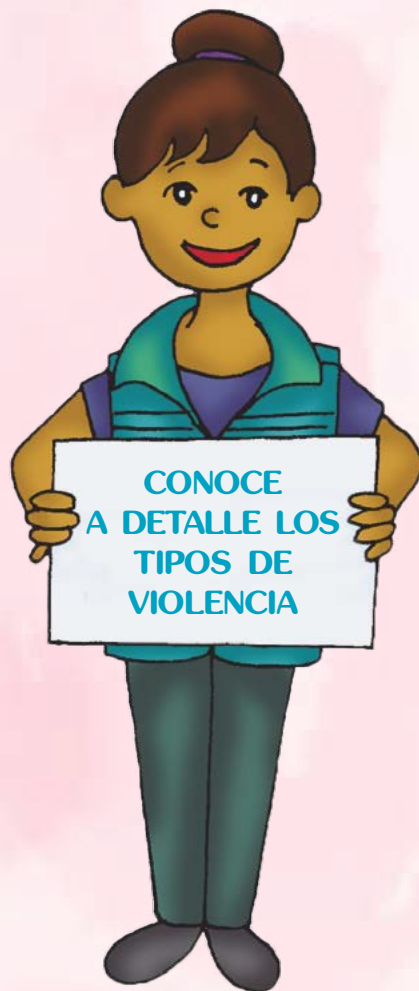
Institución / Dirección	Casos que atienden
<p>SERVICIO PARA LA PREVENCIÓN DE LA TORTURA (SEPRET)</p> <p>Av. Mariscal Santa Cruz N° 1392, Edif. Cámara Nacional de Comercio, Piso 4, Oficina 401.</p> <p>Teléfono: 2112942</p> <p>Correo electrónico: SEPRET.bolivia@gmail.com</p>	<p>Recepción de denuncias en casos de tortura.</p> <p>Seguimiento a investigaciones y procesos por tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes.</p>

8. Información relevante:

Tipos de violencia según la Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia (Ley 348 art. 7)

¿Conoces los tipos de violencia?

1. Violencia física
2. Violencia feminicida
3. Violencia psicológica
4. Violencia mediática
5. Violencia simbólica y/o encubierta
6. Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre
7. Violencia sexual
8. Violencia contra los derechos reproductivos
9. Violencia en servicios de salud
10. Violencia patrimonial y económica
11. Violencia laboral
12. Violencia en el sistema educativo plurinacional
13. Violencia en el ejercicio político y de liderazgo de la mujer
14. Violencia institucional
15. Violencia en la familia
16. Violencia contra los derechos y la libertad sexual
17. Cualquier otra forma de violencia



1. Violencia física: Toda acción que ocasiona lesiones o daño corporal.

2. Violencia feminicida: Es la acción de extrema violencia que causa la muerte de la mujer por el hecho de serlo.

3. Violencia psicológica: Conjunto de acciones de desvalorización, que provocan la disminución de la autoestima, depresión, incluso el suicidio.

4. Violencia mediática: Producida por los medios masivos de comunicación, que promueven la sumisión y/o explotación de las mujeres.

5. Violencia simbólica y/o encubierta: Son los mensajes, imposiciones sociales, creencias religiosas que reproducen y consolidan relaciones de dominación naturalizando la subordinación de las mujeres.

6. Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre: Es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, amenaza u otras, que afecta a la reputación de la mujer.

7. Violencia sexual: Es toda conducta que vulnera el ejercicio a una vida sexual libre segura, con autonomía y libertad sexual de la mujer.

8. Violencia contra los derechos reproductivos: Es la acción u omisión que impide, limita o vulnera el derecho a la información, orientación, atención y a decidir el número de hijos, es decir, a ejercer su maternidad segura.

9. Violencia en servicios de salud: Es toda acción que omite, niega o restringe el acceso a la salud de las mujeres.

10. Violencia patrimonial y económica: Es toda acción u omisión que controla o priva la disposición de sus ingresos económicos o los medios indispensables para vivir.

11. Violencia laboral: Es toda acción en el ámbito de trabajo, que vulnera el ejercicio de sus derechos laborales.

12. Violencia en el sistema educativo plurinacional: Es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres en el sistema educativo.

13. Violencia en el ejercicio político y liderazgo de la mujer: Son actos de presión, persecución, hostigamiento o amenazas contra mujeres candidatas, electas o designadas o en ejercicio de la función político – pública.

14. Violencia institucional: Toda acción discriminatoria y deshumanizada que retarde o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido.

15. Violencia en la familia: Toda agresión física, psicológica o sexual cometida hacia la mujer por su pareja o su familia.

16. Violencia contra los derechos y la libertad sexual: Es toda acción u omisión, que impida o restrinja el ejercicio de los derechos de las mujeres a disfrutar de una vida sexual libre, segura, afectiva y plena.

17. Cualquier otra forma de violencia que dañe la dignidad, integridad, libertad o que viole los derechos de las mujeres.

9. Dónde puedes denunciar casos de violencia según la Ley 348

Si sufres violencia, denúnciala. El art. 42 de la Ley 348, señala que todo hecho de violencia puede ser denunciado por la víctima o cualquier persona que conozca un delito.

Puedes acudir a:

1. Policía Boliviana.
2. Ministerio Público.

Sin embargo, para promover la denuncia puedes acudir a las siguientes instituciones:

1. Servicios Legales Integrales Municipales.
2. Defensorías de la Niñez y Adolescencia.

Cuando la persona agredida sea menor de 18 años, acude a:

1. Los Servicios Integrados de Justicia Plurinacional.
2. Servicio Plurinacional de Defensa de la Víctima.
3. Autoridades indígena originario campesinas, cuando corresponda.



10. Calendario planificador

Noviembre 2018

◦ 2 Día de Todos Santos

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Noviembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Diciembre 2018

◦ 25 Navidad

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
		31

Diciembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Enero 2019

- 1 Año Nuevo
- 22 Día del Estado Plurinacional

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	

Enero

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero 2019

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	
10	20	

Febrero

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo 2019

- 4-5 Carnavales
- 8 Día Internacional de la Mujer
- 19 Día del Padre

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	

Marzo

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril 2019

- 19 Viernes Santo

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Abril

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo 2019

◦ 1 Día del Trabajo ◦ 27 Día de la Madre

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
		31

Mayo

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio 2019

◦ 20 Corpus Christi ◦ 24 San Juan
◦ 21 Año Nuevo Aymara

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Junio

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio 2019

◦ 16 Aniversario de La Paz

Agosto 2019

◦ 6 Día de la Patria
◦ 17 Día de la Bandera

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	

Julio

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	

Agosto

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septiembre 2019

◦ 21 Día de la Primavera

Octubre 2019

◦ 11 Día de la Mujer Boliviana
◦ 20 Fundación de La Paz

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Septiembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Octubre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

31

Noviembre 2019

◦ 2 Día de Todos Santos

1 _____ _____	11 _____ _____	21 _____ _____
2 _____ _____	12 _____ _____	22 _____ _____
3 _____ _____	13 _____ _____	23 _____ _____
4 _____ _____	14 _____ _____	24 _____ _____
5 _____ _____	15 _____ _____	25 _____ _____
6 _____ _____	16 _____ _____	26 _____ _____
7 _____ _____	17 _____ _____	27 _____ _____
8 _____ _____	18 _____ _____	28 _____ _____
9 _____ _____	19 _____ _____	29 _____ _____
10 _____ _____	20 _____ _____	30 _____ _____

Noviembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre 2019

◦ 25 Navidad

1 _____ _____	11 _____ _____	21 _____ _____
2 _____ _____	12 _____ _____	22 _____ _____
3 _____ _____	13 _____ _____	23 _____ _____
4 _____ _____	14 _____ _____	24 _____ _____
5 _____ _____	15 _____ _____	25 _____ _____
6 _____ _____	16 _____ _____	26 _____ _____
7 _____ _____	17 _____ _____	27 _____ _____
8 _____ _____	18 _____ _____	28 _____ _____
9 _____ _____	19 _____ _____	29 _____ _____
10 _____ _____	20 _____ _____	30 _____ _____
		31 _____ _____

Diciembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

12. Fechas de cumpleaños



Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fechas de cumpleaños



Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:

Fecha:

Nombre:



13. Directorio telefónico



Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....



Directorio telefónico



Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Nombre:
 Institución:
 Correo:
 Teléfono:Celular:.....

Agradecimientos

La elaboración de esta cartilla fue posible gracias al apoyo e información brindada por las siguientes instituciones:

Capacitación y Derechos Ciudadanos (CDC)

Defensoría del Pueblo

Gobierno Autónomo Municipal de El Alto

Gobierno Autónomo Municipal de La Paz

Instituto de Terapia e Investigación sobre las Secuelas de la Tortura y la Violencia Estatal (ITEI)

Servicio para la Prevención de la Tortura (SEPRET)

Servicio Plurinacional de Defensa Pública (SEPDEP)

Servicios Legales Integrales de Justicia Plurinacional (SIJPLU)

Bibliografía

- Sistematización del taller de recolección de insumos (22 de mayo del 2018).
- Manual para Operadores de Establecimientos Penitenciarios y Gestores de Políticas para Mujeres encarceladas. UNODC, 2008.
- Entrevistas a mujeres privadas de libertad.

2018

Octubre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Diciembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2019

Enero

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Agosto

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septiembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*No te rindas, por favor no cedas
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda
y se calle el viento.*

*Aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños.*

*Porque la vida es tuya y tuyo también
el deseo, porque cada día es un
comienzo nuevo, porque ésta es la
hora y el mejor momento.*

Fragmento del poema
"No te rindas"
de Mario Benedetti