



TODO SE PUEDE

La revista de Grupo Martes - FISAT Salesianos Social
AGOSTO 2025

CONTENIDO

Recetario GM

Bechamel

Desde la experiencia

TBC

Historia de vida

Diario de evolución

Historia de vida - prisión

Historia de vida - prisión

Saber más

Ikigai

Búsqueda de empleo

ConVivencias

Batucada

Fábulas



RECETARIO GM

BECHAMEL

S.P

INGREDIENTES

- 30gr harina
- 30gr mantequilla
- 40gr leche
- dos pizcas de sal
- una pizca de nuez moscada
- una pizca de pimienta negra

PASOS A SEGUIR

Para hacer una buena Bechamel cogeremos una de las normas basilaes de la escuela de cocina. Es decir, la proporci3n de 1:1 .

En una tarrina ponemos 30 gramos de mantequilla y en otra 30 gramos de harina blanca. En un recipiente medimos los 40 gramos de leche. Ahora que tenemos todo listo vamos a preparar la Bechamel. En una cacerola peque1a ponemos la mantequilla a disolver a fuego bajo y despu3s a1adimos poco a poco la harina fina para formar un compuesto suave y liso.

En otra cacerola se calienta la leche que despu3s se mezclar3 con la anterior, moviendo siempre a la misma direcci3n.

Cuando se empiece a espesar, tendremos nuestra **Bechamel lista.**

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIA DE VIDA

LMMF



Mi infancia no fue como la de un niño común de mi edad. Nací en una *familia desestructurada*, la única persona por la que recibí cariño fue mi padre, pero ingresó durante varios años en prisión. No he tenido una buena relación con mi madre, tuvo muchos problemas con el alcohol, y eso afectó en cómo nos trataba a mi hermana Sandra y a mí. Sufrí maltrato por parte de mi madre, y eso provocó grandes secuelas en mí. Hasta los 11 años tenía *pesadillas*, tenía ataques de pánico y si notaba que alguien quería hacerme daño pasaba mucho miedo.

A los 12 años murió mi padre tras una grave *enfermedad*. A raíz de esto me volví mucho más **duro**, tenía un gran vacío en mi interior. Ya que para mí, él era mi héroe y mi ejemplo a seguir, un hombre luchador que había cambiado su libertad para que a sus hijos no les faltara nada para comer.

Tras su **muerte** algo cambió en mi *interior*, sobre todo en relación a mi comportamiento. Empecé a tener problemas con mis tíos, que eran los que cuidaban de mí, también me comportaba mal en el colegio. Fue en esta época cuando empecé a juntarme con algunos compañeros que fumaban y eran rebeldes. A mí me gustaba la sensación de hacerme el chulo delante de las chicas, fumar mis primeros canutos para impresionarlas, y empezamos a meternos con los más débiles de la clase para ganarnos una reputación. Aunque a día de hoy pienso que era una fachada para ocultar todo lo que había pasado en mi **niñez**.

Conforme iba creciendo seguía juntándome con estos chavales, a fumar porros todos los días y a faltar a clase. Hasta que un día me expulsaron por *amenazar* a un profesor.

Como quería seguir los pasos de mi **padre**, empecé a juntarme con unos chicos que se dedicaban a robar en la puerta de los centros comerciales, esto me llevó a empezar a tener mis primeros contactos con la policía.

Y como todos los actos tienen sus consecuencias, a los 14 años entré por primera vez en el *centro de menores*, esto se fue complicando durante los años con las diferentes fugas y cambios de centros.

A los 15 años cometí el primer delito grave de robo con fuerza y allanamiento, y fue la primera vez que me pidieron 4 años de estancia en el centro de menores, aunque al final terminé estando 2 años por buen comportamiento. Estos años los recuerdo como los más difíciles, porque no tenía a nadie cuando quería llorar o estaba mal, solo tenía a mis compañeros de centro que eran mi familia.

En cuanto a la adicción, esta fue a peor, a los 18 años empecé a consumir **cocaína**, que me permitía olvidarme de las cosas y estar bien, o eso creía yo, porque terminó siendo peor, y me ha llevado adonde estoy ahora...



DESDE LA EXPERIENCIA

DIARIO DE EVOLUCIÓN

Rosana Pedraza Méndez

Me llamo ROSANA PEDRAZA y voy a contaros desde mi experiencia que yo empecé a escribir mi diario en C.T LOS VIENTOS el día 6 de enero de 2024 y a día de hoy sigo **todos los días escribiendo** todo lo que me ha pasado en el día; todo lo que hago, mis reflexiones, mis estados de ánimo, mis emociones, mis frustraciones...

¿Sabéis que os voy a contar?

Que empecé a leer mis primeras hojas y encontré una Rosana muy vulnerable, llorando, sin identidad, con ansiedad, con ganas de consumir, muy hinchada... y ahora me comparo la persona que estoy siendo a la persona que era y me he creado una nueva identidad, he estado trabajando muchos aspectos de mí; hábitos, emociones, miedos.

Todas las noches escribo y reflexiono cómo ha ido el día.

A veces si hay un conflicto y me da bajón, da igual la la hora que sea, si me siento mal lo escribo y os juro que me siento muy bien. Poder descargar, respirar y sentir alivio...

Sigo y seguiré escribiendo. Me da **fuerzas** leer hojas de cómo estaba antes, destrozada por culpa de mi *adicción al alcohol*.



DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIA DE VIDA
CENTRO PENITENCIARIO CASTELLÓN II (ALBOCACER)

ANÓNIMO

De una noche de copas con unos amigos tranquilamente hoy estoy pagando **4 años y medio de condena**. Había bebido algo más de lo habitual y unos "amigos", o mejor dicho, conocidos, se ofrecieron a llevarme en su coche para que no tuviese que conducir. Decidí aceptar sin saber lo que estaban transportando...

Llevaban 27 kg de droga en una maleta y de haberlo sabido jamás me hubiera subido con ellos. Nos pararon en un control de la policía y ahí empezó el verdadero infierno. Nos detuvieron, aunque los demás declararon que yo no tenía nada que ver con la droga.

En Picassent, por decirle a un jefe de seguridad que estaba habiendo un abuso de poder y que no respetaba mis derechos, me metieron más de un mes en un módulo de aislamiento. Un día entraron 3 guardias y me obligaron a solicitar el cambio de centro a Castellón. Como mi pareja estaba viviendo en Sagunto, no me venía mal. Firmé y ese fue otro de los mayores errores de mi vida, ya que no me enviaron a Castellón, si no a Albocácer, a uno de los peores centros penitenciarios (Castellón II) de España, dicho por todos los detenidos que están aquí. Malos tratos por parte de los funcionarios, nos tratan como escorias, pegan a los presos, nos faltan el respeto cuando nosotros les hablamos de la mejor manera posible. La falta de asistencia médica también es impresionante, 3 meses prácticamente para que te vea el médico y, para colmo, todo se cura con paracetamol...



Volviendo a mi experiencia, lo que me ha hecho pasarlo realmente mal era pensar que había dejado sola a mi **pareja**, sin recursos económicos, sin una casa donde poder estar. Además, el pensamiento de que tengo una **hija** de 15 años en Italia y que tengo que pasar 4 años y medio sin poder verla me duele muchísimo.

La suerte que tengo es que mi pareja es una mujer luchadora y fiel, que con gran esfuerzo y sacrificio ha conseguido entrar en un piso de protección en una asociación donde ayudan a personas con dificultades. Ha conseguido hacer un curso de formación laboral y ha encontrado trabajo y está ahí fuera esperando a que salga para que podamos volver a vivir nuestra vida juntos. Gracias a que ella me ingresa algo de dinero no estoy viviendo una situación *precaria*, ya que llevo 1 año y medio pidiendo trabajo, siendo cocinero con más de 20 años de experiencia (aunque aun así me he ofrecido para cualquier tipo de trabajo).

Entré aquí en el módulo conflictivo, estos tipos de módulos son una verdadera jungla, no hay ningún tipo de higiene, está lleno de pulgas y cucarachas, que están en las celdas y en todos lugares. Con paciencia y buen comportamiento conseguí llegar a un módulo de máximo respeto. Entre los presos se exige un **comportamiento impecable**, una estricta higiene, lo que hace que todo sea más llevadero. Durante el día hay posibilidades de hacer talleres de manualidades de varios tipos para que los días transcurran con más rapidez.

El mes pasado hice un curso de formación laboral de jardinería, con la esperanza de tener una posibilidad más de tener un trabajo porque la verdad es que lo necesito para poder ayudar a mi hija y dejar de ser una carga para mi pareja. **Las echo mucho de menos...**



Estoy luchando para que este infierno termine lo antes posible, llevándolo de la mejor manera posible. Este mes he solicitado un permiso de salida, aunque llevo con derecho a él desde hace 4 meses. Lo malo de este centro es que, a diferencia de otros, el equipo no suele dar ningún tipo de beneficios así que seguramente me lo denieguen desde la junta de tratamiento y tendré que presentar recurso al juez de vigilancia con esperanza de conseguirlo. Lo que sí tengo claro es que no dejaré de luchar en ningún momento por mis derechos y mi **LIBERTAD**. Quiero recuperar mi vida, estar de nuevo a lado de mi pareja y poder volver a ver a mi hija, son las personas más importantes para mí.



Como sabía, ayer me vino **denegado** el permiso de salida, y para que os hagáis una idea de cómo están aquí las cosas, me dan 2 motivos por habérmelo denegado:

1. **Principio de cumplimiento de condena de importante cuantía** *(siendo una condena inferior a 5 años y habiendo cumplido ya casi 2 años).*
2. **No hay suficientes garantías de que haga un buen uso del permiso** *(como si tuvieran una bola de cristal para poder ver el futuro).*

Estos son los motivos sin fundamentos que me dan...

Lo más absurdo es que en otras prisiones de España esto no pasa, ocurre solo en la comunidad valencia y, más concretamente, en *Albocasser*. No se respetan los derechos de los presos, las personas del equipo siguen sus propias leyes. No entiendo cómo desde instituciones penitenciarias de Madrid no intervienen en estas cosas y consienten llevar este funcionamiento.

Ojalá algún día alguien pueda y haga algo para que las cosas puedan cambiar, porque desde aquí no se hace absolutamente nada, las personas cambian a peor porque para ellos solo somos un negocio redondo.

Con esto termino esta carta, espero que se termine rápido esta **pesadilla** que estoy viviendo...

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIA DE VIDA - PRISIÓN

Anónimo

Reflexionando me he dado cuenta que en ciertas ocasiones he dicho en el grupo de prevención de recaídas que no he tenido una adicción fuerte como tal por el hecho de no consumir a diario... Tengo que reconocer que el tipo de consumo que he tenido ha sido suficiente para destruir todas las cosas buenas que tenía, tanto relaciones personales como de carácter económicas.

Creo que este **autoengaño** viene provocado porque durante toda mi vida me he visto rodeado de personas que se han autodestruido por culpa de las adicciones, como mis propios padres (mi madre llegó a suicidarse), amigos y personas cercanas a las que he visto perderlo absolutamente todo. No he acabado así, quizá por eso el autoengaño, pero como dice el refrán: "en un mundo de ciegos el tuerto es el rey"

Pues joder, yo no quiero ser **tuerto**...



SABER MÁS

IKIGAI

Gabriel Navarro Hernández

Hola soy Gaby, usuario del piso de los chicos de grupo martes.

En la búsqueda constante de una vida plena y con sentido, emerge el concepto japonés de **Ikigai** (生きがい). Esta hermosa palabra no tiene una traducción directa al español, pero se acerca a la idea de "la razón de ser" o "aquello por lo que vale la pena vivir". El Ikigai se encuentra en la intersección de cuatro elementos fundamentales:

- **Lo que amas:** Aquellas actividades que te apasionan y te llenan de energía.
- **Lo que el mundo necesita:** Las contribuciones que puedes ofrecer a la sociedad.
- **Por lo que te pueden pagar:** Tu profesión o vocación que te sustenta económicamente.
- **En lo que eres bueno:** Tus talentos y habilidades naturales.

Cuando estos cuatro círculos se superponen, se revela tu Ikigai, ese punto dulce donde la satisfacción personal se une a la utilidad para los demás. No se trata necesariamente de encontrar una única "gran" vocación, sino más bien de identificar esas pequeñas y grandes cosas que dan significado a tu día a día. Descubrir tu Ikigai es un viaje personal y a menudo requiere introspección y exploración. No es una meta que se alcanza de la noche a la mañana, sino un proceso continuo de *autoconocimiento* y *adaptación*.

Al cultivar tu Ikigai, te acercas a una vida más equilibrada, feliz y con un profundo sentido de propósito. Es una invitación a vivir con intención, apreciando cada momento y contribuyendo de manera única al mundo que te rodea.

SABER MÁS

El término Ikigai se compone de dos palabras japonesas: **Iki** (い), que se refiere a la vida, y **Kai** (か), que por rendaku da lugar a gai y significa “la realización de lo que uno espera y desea”.

En la cultura de Okinawa, el Ikigai se concibe como “una razón para levantarse por la mañana” es decir, una razón para disfrutar de la vida.

La palabra ikigai se utiliza generalmente para indicar la fuente del valor de la propia vida o las cosas que hacen que la vida valga la pena. En segundo lugar, las palabras se utilizan para referirse a las circunstancias mentales y espirituales en las que las personas sienten que sus vidas son valiosas. Descubrí esta filosofía por parte de mi profesor de Auxiliar de almacén y me veo muy reflejada en ella.

La búsqueda del sentido de la vida y la importancia de ella misma... me encantaría seguir con esta filosofía.



SABER MÁS

BÚSQUEDA DE EMPLEO

Francisco Ramón Landete Tortosa

Actualmente me encuentro en búsqueda de empleo.

A mi me gustaría volver a trabajar en mi oficio, que es alicatador de suelos, porque es ahí donde yo me defiendo muy bien y donde yo me siento realizado.

Además, este oficio me lo enseñó mi padre y en su momento fue muy duro para mí porque su manera de enseñarme fue muy exigente.

Pero gracias a esa exigencia hoy podría decir que soy muy perfeccionista, llegando al punto de repasar todo entre 2 y 3 veces, para que todo quede bien colocado, plano y ajustado.

Por otra parte, no cierro puertas a otros oficios. Actualmente me encuentro haciendo unas prácticas en un supermercado, y me encuentro muy agusto ya que es algo nuevo para mí.

Si soy sincero, no me desagrada el poder trabajar en el supermercado, ya que tendría mejor calidad de vida, ganaría un poquito menos de dinero, pero tendría una jornada establecida y cuando terminara, tendría tiempo para mi, para mis hijos y para hacer mi deporte.

Esto lo escribí hace unas semanas, y actualmente me encuentro **trabajando** en mi oficio. Un día antes de terminar el curso, un constructor me llamó, me dijo que si estaba disponible para trabajar, yo le respondí que sí.

Gracias a mi espera y paciencia hoy me encuentro trabajando, tengo que decir que de momento la jefa y el encargado se están portando muy bien conmigo y mis compañeros tienen mucha paciencia, y son muy comprensivos.

CONVIVENCIAS

BATUCADA

Rosa Ana Pedraza Méndez

Un día, el grupo acudimos a una clase de batucada donde nuestra querida Isa ensaya todas las semanas y pudimos disfrutar de una tarde maravillosa.

Fuimos los chicos y chicas de los pisos, Carolina e Irene, alumnas en prácticas, y nuestra Isa.

En verdad, cuando estás allí te olvidas de todo. Es una manera de descargar y olvidas

Fue una experiencia maravillosa ya que nos reímos mucho, estuvimos tocando y a la misma vez bailando, era muy complicado combinar el bailar con tocar el instrumento. Teníamos que estar muy concentrados.

Los instrumentos de la batucada son:

- REPIQUE
- CAJA
- MEDIO
- FONDO

Teníamos a **FEDE**, que es el *maestro* y a **ALBA**, su novia, que a la vez se dedica también a la música. Fede nos corregía y nos decía en todo momento cómo mover los pies. Fue muy agradable.

Dicha escuela se llama **kultrún**, ellos tocan por las calles, transmiten mucha alegría y la gente baila y son un equipo estupendo.

Pienso que es un hobby que ayuda mucho personalmente a controlar tus emociones y a fomentar el círculo social.

FÁBULAS

PARA EL MUNDO

Anónimo - prisión

Érase una vez, un pájaro que iba volando cuando de repente se vio sepultado por un montón de mierda. Al parecer, este pasaba justamente por debajo de un caballo mientras defecaba. Justo después, un gato se acercó al pájaro, lo desenterró y se lo comió.

Moraleja: no todo el que te echa mierda encima es tu enemigo y no todo el que te saca de la mierda es tu amigo.

Anónimo - prisión

Algo tan bonito como el amor, como es posible que se pueda enredar tanto. Con lo sencillo que parece... Pero de sencillo nada, el amor es algo que se trabaja día tras día, poder disfrutar del aroma del café a tu lado, esas miradas furtivas, esa risa tonta entre los dos... El amor se gana poco a poco y eso es lo bonito.

A veces el amor no siempre es amor verdadero, es interesado. A la luz de la luna se dicen promesas con una copita de vino pero esas promesas a veces se esfuman como las olas del mar.

"Lo sencillo y bonito es tener a esa persona que te ame de sol a estrellas"

Anónimo - prisión

Cuántos tiempos pasados, cuántas historias creadas, cuantos momentos vividos, cuántos sueños sin realizar. La vida te da y te quita, son momentos, somos pasajeros, somos seres de quita y pon, la realidad es que cada uno de nosotros seremos algún día solamente un recuerdo.

Recuerda que solo tú puedes ser recordado como un momento más.

**WELCOME
TO THE
FAMILY!**