

## 7 pequeños relatos: siete historias de vida.



### Títulos y autoras (seudónimos):

*"Para ser libre". ALICIA*  
*"Solo Green lo sabe". CAROLINA*  
*"El jardín secreto". CLAUDIA*  
*"La hormiga". MARIA*  
*"Llovió la desgracia". MARIANA*  
*"Lo que más me gusta". PALOMA y*  
*"Todo tiene su tiempo". SILVIA*

*"Sorprende la cantidad de coincidencias biográficas entre los relatos: Intimismo, sueños, deseo de ser alguien, proyectos vitales frustrados, recuerdos agradables del padre, ingenio mental para adaptarse a la realidad y superar los problemas... "*

C. Mendaña. Profesor, escritor, jurado 8º Certamen Narración Corta Ánxel Fole.

### TALLER PARA EL EMPODERAMIENTO TALLER DE ESCRITURA

Concepción Sanfiz Fernández  
Paula Fraga Arias  
Victor Fraga Gayoso



**APCALugo.** Asociación Penitenciaria Concepción Arenal de Lugo.  
Desarrollados en el módulo de mujeres en el C.P. de Bonxe (Lugo) 2018



*Se permite y estimula la copia, la adaptación, la traducción, la divulgación de estas ideas y relatos en cualquier formato e idioma siempre que se utilicen sin ánimo de lucro con el objetivo de defender, comunicar y divulgar los valores de los derechos humanos, la dignidad y la igualdad; de educar o reeducar; de estimular, favorecer o apoyar el desarrollo integral y el bienestar de todas las personas en cualquier situación, de libertad, de reclusión o de vulnerabilidad.*

## 7 pequeños relatos: siete historias de vida.

### Asociación Penitenciaria Concepción Arenal de Lugo

LA REINSERCIÓN SOCIAL DE MUJERES CONDENADAS A PENAS PRIVATIVAS DE LIBERTAD es una de las líneas de trabajo que venimos desarrollando en **APCALugo**, Asociación Penitenciaria Concepción Arenal de Lugo, en colaboración con otras ONGs e Instituciones. En el año 2017 coparticipamos en algunas actividades específicas con la Red Museística de la Provincia de Lugo contra la violencia de género y a favor de la igualdad.

Este mismo año, con instituciones museísticas, culturales y activistas decidimos realizar el proyecto "GUERRILLA DE PALABRAS: EL OFICIO DEL/A PALABRERO/A" con el objetivo de cooperar desde diversos escenarios de la museología social. Como APCALugo, nos comprometemos a desarrollar una acción específica: el PROGRAMA +E+I+ (Re)l "Más Empoderamiento, más Igualdad, más (Re) Inserción" con Talleres para el Empoderamiento y de Escritura para mujeres en riesgos de exclusión.

Durante el desarrollo del proyecto se publica la 4ª edición de la Convocatoria Conversaciones- Museos y Comunidad de ibermuseos 2017 que valoraba, por una parte, el papel social de los museos a través del reconocimiento de la memoria social como un saber y un derecho expresados en proyectos expositivos y, por otra, fomentar la circulación de acervos y exposiciones de bienes culturales entre países de la Comunidad Iberoamericana. Presentamos GUERRILLA DE PALABRAS, obtenemos el 2º lugar a finales de 2017 y durante 2018 realizamos los talleres.

Los talleres para EL EMPODERAMIENTO Y DE ESCRITURA los desarrollamos e impartimos tres voluntarias/o de Asociación Penitenciaria Concepción Arenal de Lugo, Concepción Sanfiz Fernández\*, Paula Fraga Arias\* y Víctor Fraga Gayoso\* durante el primer semestre de 2018 en el Módulo de mujeres en el C.P. de Bonxe (Lugo).

Los talleres están orientados a mujeres en riesgo de exclusión en procesos penales, penitenciarios y/o en medidas alternativas. Los objetivos que persiguen son los de promover una autoimagen y autoestima empoderadas y satisfactorias; desarrollar la ideología igualitaria de los derechos humanos para todas; adquirir técnicas orales y de escritura para expresar los sentimientos, pensamientos y la historia de su propia vida.

### 7 relatos: siete historias de vida.

Los 7 relatos escritos surgen como resultado final de algo más de medio año de trabajo en grupo, de confidencias y complicidades, de la generosidad de compartir emociones y sentimientos, de la reflexión sobre la vida íntima y pública, en la familia y en la sociedad. Sobre la educación, las creencias, los prejuicios, el patriarcado, la violencia, el feminismo y la igualdad. También sobre los sueños y las frustraciones, la debilidad y la fortaleza, la autoestima y el empoderamiento, la equidad y la justicia.

7 humildes relatos, siete historias de vida, biografías personales, únicas y diferentes que parecen transmitir que en cualquier circunstancia, y a pesar de algunas muy desfavorables, los anhelos de cada ser humano son frecuentemente semejantes: los contemplar la existencia como una obra propia rodeada de afecto, reconocimiento y felicidad; de dignidad y de libertad.

Concepción, Paula y Víctor

\* Concepción Sanfiz Fernández, es voluntaria de APCALugo, Medalla Concepción Arenal 2018, escritora, profesora de Lengua y Literatura. Autora "Memoria de los árboles" Ed. Punta Roja.  
\* Paula Fraga Arias, es voluntaria de APCALugo, Medalla Concepción Arenal 2018, Abogada, Master Derecho comunitario EU. Autora blog <http://www.perspectivafeminista.com>  
\* Víctor Fraga Gayoso, es voluntaria de APCALugo y psicólogo en Instituciones Penitenciarias España.



## **Para ser libre.**

*Desde muy pequeña Alicia soñaba con ser policía. Veía todas las series de televisión que podía —o que sus padres le dejaban ver— y cada vez que terminaba un episodio se quedaba un rato tumbada en el sofá de la sala, imaginando que era ella quien vestía de uniforme y se ocupaba de las investigaciones y de la detención de los culpables.*

*Ahora que es adulta sonríe al recordar que en sus sueños infantiles el uniforme que vestía llevaba bordada un águila en una manga. Que ella sepa, los policías no llevan ese distintivo. Seguramente de niña lo veía así porque le gustaban mucho las aves, y el águila era para ella la que mejor simbolizaba la libertad. Y si para ser libre hay que ser valiente, como decía siempre su madre, un águila debería figurar en el uniforme de un policía porque este en su trabajo no debe sentir miedo. Eso creía la Alicia niña: ahora ha aprendido que la valentía consiste en superar el miedo, no en no sentirlo. Es algo que, si fuera policía, intentaría enseñar a las víctimas de malos tratos. Porque está segura de que en esa tarea le gustaría especializarse.*

*La verdad es que su familia nunca se opuso a su vocación. La apoyaron y cuidaron de ella, pero la obligaron a valerse por sí misma demasiado pronto, como si fuese un aguilucho al que obligan a volar cuando apenas sabe agitar las alas. La diferencia es que el aguilucho aprende por instinto y se las arregla bien; mientras que Alicia se sintió tan insegura que no se creyó capaz de salir adelante. Todavía hoy no se explica cómo sigue gustándole tanto vestirse de negro, cuando en aquella época el negro era para ella símbolo de depresión.*

*Esta tarde está cayendo una tormenta. Alicia oye los truenos a lo lejos y le parecen amenazas sin palabras. Pero recuerda que la valentía consiste en superar el miedo y decide que hoy no va a dejarse asustar por ese sonido siniestro. Ha aprendido que el poder de la mente es inmenso, y si piensa en el canto de los pájaros que seguro volverá a escuchar cuando la tormenta haya pasado, es capaz de sonreír y sentir confianza. Confianza en que el modo en que vea las cosas influirá en cómo sean estas; así que agarra su tazón de café, disfruta del aroma que desprende y piensa que todavía le queda media taza por tomar y no se apena ni se angustia por la media taza que se ha tomado ya.*

ALICIA

## **Solo Green lo sabe.**

*Carolina siempre había querido ser secretaria. Para ser más exactos, esa era la gran ilusión de su padre, pero como ambos estaban tan unidos, aunque se propuso conseguirlo por él, acabó haciendo propio ese sueño.*

*En la academia donde se preparaba se dejaba llevar por el sonido de las teclas golpeadas a la vez por decenas de estudiantes. Para ella era pura música. A miles de kilómetros de allí, Soraya era repudiada por el sha de Persia y Carolina lamentaba el final de aquel amor exótico mientras practicaba las tabulaciones: su profesora era muy aficionada a las noticias del corazón y de ellas extraía los textos que les daba para copiar.*

*Cuando consiguió trabajo de secretaria, no fue su padre el primer miembro de la familia en enterarse. Esa tarde, al llegar a casa, no había nadie... salvo su gata Green. La había llamado así por el color de sus ojos, que la convertían en una siamesa muy especial. También era muy especial porque sabía escuchar. Carolina estaba convencida de que Green entendía perfectamente todo lo que le decía. Por eso no dudó en confiarle su emoción al saber que había sido contratada para las oficinas de aquella ferretería tan grande.*

*En los años siguientes, la gata tuvo oportunidad de escuchar a su ama hablar de su jefa, una mujer valiente, muy lista y que sabía llevar la iniciativa y hacerse respetar en un ambiente dominado –en apariencia- por los hombres. Nunca le dijo cuánto la admiraba. Solo Green lo sabía.*

*Para Carolina fue una época muy feliz de su vida. Si cierra los ojos para imaginarla, siempre le pasa lo mismo: primero ve la calle donde estaba el negocio, la fachada del comercio, los escaparates, los mostradores y las estanterías del interior; su oficina, con sus compañeras, los útiles de escritorio, y –en lugar destacado- su querida máquina de escribir; pero luego, como en esas películas en que la imagen se va difuminando hasta quedar la pantalla en negro, Carolina va viendo desaparecer todo eso; y de un fondo verde se van destacando poco a poco las ramas de unos árboles cuyas hojas agita la brisa, mientras una muchacha alegre sonríe al escucharlas y el perfume de unos rosales cercanos invade el aire.*

*La muchacha es ella y la escena la había repetido mil veces al atravesar un parque que formaba parte de su camino al trabajo.*

*A veces, el desagradable sonido de un timbre insistente la obliga a abrir los ojos y la invade la melancolía. Entonces, decide cerrarlos de nuevo y ver a Green otra vez para hacerle una promesa: que los buenos recuerdos ya no la van a poner triste, sino que le van a dar fuerzas. Fuerzas para, con tiempo y paciencia, dedicarse en cuanto le sea posible a adoptar animales maltratados con los que compartir cariño y confidencias, como solía hacer con su gata favorita.*

CAROLINA

## **El jardín secreto.**

*Cuando a Claudia le preguntan dónde está su pueblo, ella siempre responde lo mismo: “en las guías de viaje”. Y es que desde hace unos años su pueblo se ha vuelto famoso. Los lugares que antes visitaban los vecinos casi como parte de su rutina diaria se han convertido en el asombro de miles de turistas.*

*Hay quien está contento con el cambio y hay a quien le parece un verdadero incordio. Para Claudia, no es ni lo uno ni lo otro, porque su jardín secreto sigue estando escondido de las miradas curiosas de los turistas. Su jardín está en el centro del pueblo. Tiene árboles, bancos y columpios para los niños. Pero el jardín de Claudia es como una pequeña isla en el medio. No hay cierres que lo delimiten; sin embargo, ella sabe cuáles son sus fronteras: las que marcan el estanque de los patos y el parterre de los clavelones.*

*Los patos le gustan desde que era una niña. Ahora piensa que, cuando soñaba con trabajar en una guardería, quizás se estaba acordando de sus visitas al estanque y de la ternura que sentía al ver a la pata escoltar a sus obedientes patitos, que la seguían como si les hubieran dado cuerda. Por eso sonreía cuando se cruzaba por la calle con algún grupo de niños que, cogidos de la mano, seguían sin rechistar a su cuidadora o a su maestra. La pata y los patitos.*

*Si ella fuera la pata, se cosería para ir a trabajar un mandilón naranja de cuadros, con su nombre bordado en verde: sus dos colores preferidos. Los colores de los clavelones del parterre que hay junto al estanque y que tanto le gusta contemplar.*

*Claudia sabe que son flores corrientes. Tampoco tiene nada de especial el estanque de los patos. Por eso los turistas ni se paran en su jardín secreto, a pesar de lo céntrico que está. Mejor así.*

*También su sueño de trabajar en una guardería era sencillo y modesto; pero ni aun así pudo verlo cumplido: ya tenía una hermana estudiando fuera y sus padres no podían pagarles los estudios a las dos. Se buscó un trabajo y, tiempo después, fue madre. Tenía su propia niña, una patita de la que ocuparse. De este modo lo pensaba cuando la llevaba a que viese el estanque.*

*A su bebé parecía entusiasmarle el jardín secreto tanto como a ella. La veía tan feliz cada vez que iban a visitarlo, que empezó a pensar: -“Si pudiéramos llevarnos el jardín a casa...” Y así, sin darse cuenta, descubrió el valor de las alternativas: el jardín no podía trasladarlo; pero sí podía plantar varias macetas de clavelones. De esta manera tendrían en su hogar el verde y el naranja que tanto les gustaban a las dos.*

*Y verde y naranja fue también su primer uniforme de esteticista, profesión para la que estudió por libre durante su embarazo y que descubrió que le atraía tanto como la de monitora de guardería.*

*Ahora Claudia intenta enseñarle a su niña a tener siempre un “plan B”: sentada ante una taza de café recién hecho, mientras se deja envolver por su olor, le dice a su hija que no hay que tenerles miedo a los truenos, aunque tengan un sonido tan desagradable; porque antes o después se callarán y de su paso quedará tan solo el perfume del ozono en la tierra mojada, “así que –termina- nunca dejes el camino por miedo a la tormenta”.*

CLAUDIA

## **La hormiga.**

*Cuando era niña, el cuento favorito de María era el de La cigarra y la hormiga. Su madre se lo contaba, según le decía siempre antes de iniciar el relato, para que aprendiera a ser responsable y sensata, como la hormiga. Y así, María creció imaginándose que ella era la hormiga del cuento; y su casa, el hormiguero. Eso sí: era un hormiguero privilegiado porque desde él se veía el mar. Le gustaba asomarse a la ventana de su habitación a contemplarlo, abriendo mucho los ojos por si de esta manera le fuese más fácil distinguir un barco que para ella era único en el mundo: el que traía de vuelta a su padre tras meses de ausencia pescando en Mozambique.*

*En realidad, su padre llegaba o se marchaba sin que ella fuese testigo de esos momentos: a veces estaba en la escuela; otras, tan dormida que sentía su beso de despedida solo en sueños.*

*Lo que más le gustaba del mar era su color azul. Un día le preguntó a su madre por qué el mar tenía ese color. Ella sonrió y le respondió que, simplemente, reflejaba el color del cielo. Entonces la niña se dio cuenta de que el cielo era más importante que el mar, ya que mandaba en este. Así empezó su sueño de ser azafata. Quería conocer mundo. Le atraía la actividad constante de los aeropuertos, pero también la relación con pasajeros de todas clases.*

*Sin embargo, lo que en realidad la atraía más era imaginarse sobrevolando el mar y ver de repente allá abajo el barco de su padre. Aunque no pudiera hablarle ni abrazarlo, saber que estaba tan cerca – y por encima de él, como una superheroína que pudiera protegerlo-, le hacía mucha ilusión.*

*Toda la familia veía con buenos ojos el sueño de María y ella pensaba que, si seguía siendo como la hormiga del cuento, podría alcanzarlo. Pero su familia no tenía muchos recursos y, pasados unos años, María tuvo que dejar de estudiar para ayudar a su madre. Lo aceptó con serenidad porque entendió que era su obligación. Aunque ya no era una niña, un día se acordó de la hormiga del cuento y pensó que finalmente había actuado como ella, a pesar de que no hubiera llegado a ser azafata.*

*También se acordó de la hormiga cuando se casó, tuvo hijos y se dedicó a cuidarlos y a llevar su propio hormiguero, su propio hogar.*

*Ser madre fue para ella una experiencia tan especial que no la cambiaría por ningún sueño.*

*Sin embargo, ahora María ha retomado sus estudios. Ya no piensa en aviones, pero sí en que los estudios te pueden ayudar a volar.*

*Delante de su hormiguero plantó hace tiempo un naranjo. Una vez un vecino le preguntó para qué lo quería, si en esa tierra solo se daban las naranjas amargas. María le respondió que precisamente esas eran las mejores para hacer mermelada y que, además, era gratis el olor del azahar.*

*Mientras se deja acunar por la música de la lluvia, María piensa en todo esto y en que ahora sabe que existen las hormigas voladoras.*

MARÍA

## ***Llovió la desgracia.***

*Mariana adora el sonido de la lluvia porque siempre le trae buenos recuerdos. Cuando era una niña y la lluvia le impedía salir a jugar a la calle, su hermano, que en seguida detectaba su decepción, encendía el radiocasete, la cogía de la mano y bailaba con ella. Y siempre, la primera canción que sonaba era "Ojalá que llueva café en el campo". Pablo, su hermano, le guiñaba un ojo y tarareaba el estribillo, haciendo un gesto divertido cuando decía "en el campo", como para indicar que deseaban la lluvia para el campo; pero que allí, en la ciudad, preferían que escampara, aunque se perdieran el café.*

*A veces la abuela se asomaba a la puerta de la cocina y desde allí contemplaba orgullosa a sus dos nietos, aunque fingiera tomarlos por locos por montar aquella algarabía.*

*La abuela, tenía la piel tersa de una niña y una cálida mirada color de bronce. Su recuerdo perfuma la memoria de Mariana de vainilla y canela, los ingredientes imprescindibles de aquellas galletas que siempre les hacía los días de fiesta.*

*Fue una infancia feliz: aunque sus padres no estaban tan presentes como la niña habría deseado, tenía a su abuela, a su hermano y a su tía, de la que estaba tan orgullosa que a sus amigas les decía que era su madre. Tenía también su amor por la música: soñaba con ser cantante y actriz. Se sabía de memoria los discos enteros de Juan Luis Guerra y actuaba para su familia como si estuviese subida a un escenario. Hasta Linda, su gata, maullaba entusiasmada cuando la veía bailar. Su tía la apuntó a clases de danza y la profesora, al ver sus aptitudes, incluso la animó a participar en un concurso de televisión.*

*Pero un día en casa de Mariana no llovió café: llovió la desgracia. Su protector, su cómplice, su pareja de baile preferida, su hermano Pablo, fue asesinado. La ciudad decidió mostrar su cara más cruel y violenta. Desde entonces, Mariana no soporta el ruido intenso: los gritos de la gente, el estruendo del tráfico le resultan intolerablemente agresivos. Solo la música le sirve de bálsamo y consuelo: aunque tras la muerte de su hermano abandonó sus estudios de canto y baile, todavía hoy sigue actuando para los suyos.*

*Su mejor público son sus dos hijos, pero también le gusta actuar para sus amigos. Se siente bien convirtiéndose durante un tiempo en el centro de atención. Muchos, al ver su talento, le preguntan si no sigue pensando en ser artista. Ella entonces apoya las manos con fuerza sobre la barra de su bar, del que se siente tan orgullosa, y responde: -"me conformo con ser una artista... de la supervivencia".*

*Y es que la vida de Mariana no ha sido fácil. Como le suele suceder a su tierra natal, a ella también la han sacudido los huracanes en más de una ocasión. La primera fue cuando mataron a su hermano, pero le siguieron otras. Sin embargo, cada vez que siente que está a punto de ser abatida, como una palmera que derriba el vendaval, cierra los ojos y en su imaginación aparecen sus hijos entonando, sin dejar de sonreír, esa canción de Álex Matos que dice "Lo malo se va bailando". Y de repente se encuentra bailando, sin saber por qué. Aunque, para ser sinceros, sí que lo sabe.*

MARIANA

## **Lo que más me gusta.**

No sé por qué me pusieron de nombre Paloma, pero sí sé que a aquel payo que entrenaba al equipo de fútbol de mi escuela le sirvió mi nombre para tomarme un montón el pelo. A mí no me molestaba: sabía que me tenía cariño. Y en el fondo, cuando me llamaba “Blanca Paloma” me sentía orgullosa, porque era una forma de vacilarme por la manera de regatear tan agresiva que tenía.

No he dicho aún que a mí me gustaba ir a la escuela: me encantaba estudiar Gallego, Inglés y Mates. Hasta me imaginaba a veces de mayor trabajando como profesora. Pero la verdad es que lo que más me gustaba del colegio era el equipo de fútbol.

En el equipo solo había niños. Lo que pasa es que yo cuando tengo algo claro me lo peleo a fondo. Empecé pidiéndoles que me dejaran jugar con ellos en los recreos. Vieron que era buena (por las tardes practicaba jugando con niños del barrio) y me acabaron aceptando, después de pedir permiso al entrenador, que en cuanto me vio jugar enseguida me dijo que sí.

Él decía que una paloma blanca era el símbolo de la paz y, como yo era tan “guerrera” jugando (por eso me puso de delantero) y tan morena de piel, bromeaba con mi nombre: -¡A ver, Blanca Paloma, que no se te escape ese balón!-, me gritaba.

Me preocupaba un poco la reacción de mis padres al saber que estaba en un equipo de fútbol, y encima, masculino. Pero se lo tomaron muy bien: llevaban años viéndome jugar al fútbol con los vecinos y sabían que yo era muy independiente a la hora de tomar decisiones, así que al final lo aceptaron con normalidad. Sin embargo, con mis hermanos fue distinto: me echaron la bronca y me dijeron que se avergonzaban de mí y que cómo iba a casarme algún día si me comportaba de una forma tan poco femenina. Consiguieron hacerme llorar, pero de rabia.

Recuerdo que corrí a encerrarme en mi habitación y puse mi cedé favorito de Camela con el volumen a tope. Después, me puse mi camiseta preferida, una de color violeta, y me rocié entera de colonia Nenuco. Así, rodeada de las cosas que más me gustaban, empecé a sentirme mejor.

Salí de la habitación. Mi madre estaba tostando pan. Aspiré ese olor, que me encanta. Cogí dos rebanadas y unas lonchas de queso. Lo envolví todo en una servilleta de papel, que metí en una bolsa de plástico. Agarré mi mochila de deporte, le di un beso a mi madre y le dije: -“Me voy a entrenar.” Ella sonrió.

Mis hermanos estaban fumando a la puerta de casa. Al verme salir abrieron la boca, pero antes de que dijeran nada, les dije adiós mientras los perfumaba en el cuello con el pulverizador de Nenuco que llevaba en la mochila y tarareaba, ya dándoles la espalda, “Escúchame, compréndelo”, mi canción favorita de Camela.

PALOMA

## **Todo tiene su tiempo.**

*Silvia conoce muy bien la historia de David y Goliat. Se la contaba su padre, que nunca se olvidaba de añadir la moraleja: “a veces quien parece más débil o indefenso resulta ser el más fuerte. Nunca te asustes o te desanimes ante quien parezca superior a ti”.*

*El padre de Silvia era forense. Cuando se lo contaba a otros niños, todos le preguntaban: -“¿Y no le da miedo?” La niña los descolocaba al responder que su padre siempre decía que los muertos no molestan. La cara de susto que se les ponía a todos a ella le hacía reír.*

*A su padre le gustaba mucho su profesión, pero echaba de menos poder trabajar al aire libre. Como su familia tenía una pequeña bodega, en cuanto podía se escapaba al campo a echar una mano en la viña. El olor del viñedo al amanecer, una mezcla de tierra húmeda, rocío y hojas frescas, era para él –y para Silvia, que lo acompañaba siempre-, el tónico más estimulante.*

*Cuando llegaba el tiempo de la vendimia, siempre le ponía a su hija la misma comparación: -“Fíjate, los racimos hay que recogerlos precisamente ahora, ni unos días antes ni unos días después. Todo tiene su tiempo, y de nada sirve impacientarse”-.*

*Hace tiempo que el padre de Silvia ya no está y que ella es una mujer adulta. Ha recordado muchas veces los consejos de su padre. Se ha visto en situaciones en las que ha tenido que ceder, que aceptar las cosas como vinieron... Pero no siente que con ella se haya actuado con justicia.*

*En ocasiones eso la desespera. Entonces recuerda el ejemplo de la vendimia y la canción que su padre le cantaba siempre que la veía desanimada o deprimida: “Resistiré”, del Dúo Dinámico.*

*Dicen que en el deporte el rojo es el color que simboliza la victoria. En la portada del disco que incluye esa canción, los dos artistas visten jerséis rojos de pico. Silvia se ha comprado uno igual y lo guarda con la esperanza de ponérselo pronto.*

SILVIA

### **Agradecimientos a:**

- **Las protagonistas de los relatos**, mujeres reales que estáis detrás de los seudónimos de ALICIA, CAROLINA, CLAUDIA, MARIA, MARIANA, PALOMA y SILVIA por sentir, pensar y compartir esos valiosos tesoros del alma...: “para ser libres hay que perder el miedo”; “los buenos recuerdos sirven para darnos fuerzas”; “no debemos dejar el camino por miedo a la tormenta” ;” los estudios (y los sueños) te pueden ayudar a volar”; “ lo malo se va bailando (...y sabemos por qué!)”; “cuando tenemos algo claro peleamos a fondo” y todo, “todo tiene su tiempo”.
- **Todas las demás mujeres** que participasteis en los talleres.
- **Funcionarias** del departamento de mujeres del C.P. de Bonxe (Lugo) por su afectuosa acogida y colaboración directa en realización de las actividades de los talleres.
- **APCALugo**. Asociación Penitenciaria Concepción Arenal de Lugo por creer en el potencial de desarrollo de los seres humanos más vulnerables.
- **Centro Penitenciario de Bonxe (Lugo)** por facilitar el trabajo de las voluntarias.
- **Escuela de Adultos del C. Penitenciario de Monterroso (Lugo)** por enseñarnos el camino en los proyectos Grundtvig “el corazón lejano” y “sin barreras”.
- **Red Museística de Lugo** por educar, mediar, comunicar, gestionar y promover los valores inherentes a los derechos humanos para todas las personas; promover la accesibilidad, la igualdad y la integración desde la museología social; reivindicar que las personas que cumplen penas privativas de libertad siguen formando parte de la sociedad y hacerlas visibles en sus proyectos.
- **Instituciones y participantes en el Proyecto “GUERRILLA DE PALABRAS: EL OFICIO DEL/A PALABRERO/A”** por creer que juntos/as hacemos más, llegamos más lejos y somos mejores:  

*Isidro López-Aparicio, del Instituto Universitario de la Paz y los Conflictos, Universidad de Granada. Ana Lucía Llano Domínguez, directora del Museo La Tertulia de Cali. Encarna Lago González, gerente de la Rede Museística Provincial de Lugo. Marián López Fernández-Cao, profesora titular y catedrática acreditada de Educación Artística de la Universidad Complutense de Madrid. Víctor Fraga Gayoso, Asociación Penitenciaria Concepción Arenal de Lugo, psicólogo de Instituciones Penitenciarias. María Victoria Martínez Vérez, doctora en sociología por la Universidade da Coruña y profesora y tutora en la UNED. Inés Restrepo Patiño, vicerrectora académica y de investigaciones del Instituto Departamental de Bellas Artes en Cali. Dulima Hernández Pinzón, profesora en la Facultad de Artes Visuales y Aplicadas de Cali y Olga Lucía Olaya Parra, del Instituto Superior de Artes, Universidad de la Sabana.*
- **Ibermuseos** por valorar el trabajo solidario y en red y otorgar el 2º lugar en la Convocatoria de Conversaciones 2017 al proyecto “GUERRILLA DE PALABRAS: EL OFICIO DEL/A PALABRERO/A” del que es parte el programa +E+I+ (Re)I “Más Empoderamiento, más Igualdad, más (Re) Inserción” y sus talleres.
- **CULTURAS EN DIÁLOGO 2018-2019**: Congreso Internacional Musapalabra-Oficio de Palabreirxs: Migración por apreciar, presentar y divulgar nuestro trabajo en este escenario internacional de profesionales para el intercambio, reflexión y transformación de las Comunidades-Museos de Patrimonio en esta y en la otra orilla del Atlántico.

Y finalmente, **a ti**, amigo/a lector/a, por haber llegado hasta aquí.

*Notas en clave de fa*



