

CABO DE GUÍA: “Herramienta de referencia que los/as buzos usan para orientarse, encontrar un camino y salir a flote cuando las aguas están turbias”.

Escrito, maquetado
e impreso en Madrid
en el año 2015/2016

Primera edición:
Otoño de 2016

ISBN: 978-84-213-4296-3

Depósito legal: M.40.170-2016

*“A todos/as los/as compañeros/as, familiares y
amigos/as, que han sufrido la represión.*

A todos/as los/as que luchan”

Índice

Introducción	7
1.- Antes de un golpe represivo: información y consejos generales . . .	12
1.1.- Los gastos	12
1.2.- Lo que puede ocurrir cuando detienen a alguien.	13
1.3.- Lo que convendría tener preparado	13
1.4.- Lo que convendría tener debatido, conocido y “decidido”	15
2.- Una vez te detienen o detienen a alguien de tu entorno	18
2.1.- La detención	18
2.2.- El registro.	19
2.3.- El traslado	22
2.4.- Una vez allí	24
2.5.- Antes de pasar a disposición judicial:	26
3.- En caso de prisión preventiva	30
3.1.- La prisión preventiva o provisional	30
3.2.- La lista de visitas y las visitas	33
3.3.- El N.I.S. (Número de Identificación Sistemática)	36
3.4.- El peculio.	37
3.5.- Autorización de contratos telefónicos y llamadas.	37
3.6.- Correspondencia.	38
3.7.- Primer paquete	39
3.8.- Lecturas útiles para la estancia en prisión	42
4.- Información básica sobre la prisión	44
4.1.- Instancias	44
4.2.- Libertad provisional, medidas, fianza	44
4.3.- El tratamiento con Instituciones Penitenciarias (IIPP), carceleros/as, etc.	45
4.4.- Dietas especiales	46
4.5.- Regímenes penitenciarios.	47
4.6.- El régimen F.I.E.S. (Ficheros Internos de Especial Seguimiento)	50
4.7.- Cómo denunciar torturas y abusos	53

5.- Salud mental y militancia: aportes y consejos sobre los efectos de la represión	63
5.1.- Militancia y salud: Medidas preventivas previas a organizarte, participar en una acción, sufrir un golpe represivo, etc.	63
5.2.- Factores a considerar en el curso de una manifestación, una acción, un ataque policial, etc.	65
5.3.- Algunas consideraciones sobre el ingreso en prisión	66
5.4.- Qué podemos hacer	67
2.5.- Conclusiones.	70
6.- Reflexiones finales	72
7.- Documentos de interés y bibliografía utilizada	74
8.- Anexo	77
8.1.- Listado de cárceles del Estado Español.	77

Introducción

La presente guía está formada por una compilación de informaciones, consejos e ideas prácticas acerca de la represión a las personas que de alguna manera tratan de oponerse al Estado.

El objetivo de la misma es describir y explicar, dentro de los límites descritos, las distintas fases de una operación policial y posterior detención por una acusación de carácter político, de terrorismo, pertenencia a organización criminal con fines terroristas, apología o enaltecimiento, ahondando en aquello que podemos hacer para minimizar sus efectos negativos (a nivel individual y colectivo). La guía pretende servir como herramienta de consulta acerca de qué podemos encontrarnos ante un posible golpe represivo y, por tanto, ayudarnos a responder eficazmente en el menor tiempo posible. Por otro lado, como movimiento que aspira a seguir luchando y entiende la represión como la lógica consecuencia de enfrentarse a las injusticias y dinámicas autoritarias del Estado y el capitalismo, pensamos que forma parte de nuestra tarea aprender a encajar el golpe para no derrumbarnos cuando llega la represión. Esto implica irremediablemente un trabajo previo que nos prepare en aspectos personales, estratégicos, políticos, judiciales, etc.

Este texto trata de ser una pequeña contribución a todo esto, en definitiva, el resultado de un cúmulo de experiencias y conocimientos para no partir de cero ante estas situaciones. Hemos decidido presentar los textos agrupados en distintos capítulos.

En primer lugar se expone aquello que consideramos que debemos tener en cuenta antes de que se produzca el golpe represivo, centrándonos en el ámbito más preventivo. En el siguiente apartado nos centraremos en el momento de la detención, el “*durante*”, en el que también incidimos en el traslado a comisaría, y lo que sucede una vez estás allí. Y, por último, abordamos qué es lo que ocurre si, en el peor de los ca-

sos, el/la juez/a de turno decide decretar prisión preventiva. Es decir, si ordena el ingreso en prisión sin que se sepa la fecha de salida y siempre a la espera de juicio.

La elaboración de estos textos surge al calor de la llamada “Operación Piñata”. Operación policial contra el entorno anarquista que tuvo lugar en las ciudades de Madrid, Granada, Barcelona y Palencia a finales de marzo de 2015. Fueron más de 30 las personas detenidas y entre ellas, 15 fueron acusadas de “pertenencia a organización terrorista” haciendo alusión a los *Grupos Anarquistas Coordinados*, un espacio de coordinación de difusión de ideas y prácticas anarquistas. Tras pasar a disposición judicial en la Audiencia Nacional en Madrid, 5 fueron enviadas a prisión provisional y pasaron de 2 a 3 meses secuestradas. A día de hoy todas las personas detenidas están a la espera de juicio. En este sentido, lo que aquí exponemos está escrito desde la experiencia de personas del entorno de algunos de los imputados y parte de una situación acotada a un contexto muy concreto. Aclaremos esto porque en nuestros debates hemos sopesado la cuestión de incluir procedimientos y posibilidades que no conocemos en carne propia y finalmente hemos decidido ceñirnos a lo que nos ha tocado más de cerca. Somos conscientes de que esto implica que aquí obviamos información relevante y que habrá compañeros/as cuya vivencia no se vea reflejada en esta guía. Por otra parte, creemos que el cese de organizaciones como ETA, y otros motivos coyunturales han podido contribuir a que el trato durante la detención y posterior a ella, o al menos en estas últimas operaciones, esté siendo menos “hostil” y esto queda patente también en este texto. Asumimos humildemente las limitaciones de esta guía, y esperamos que poco a poco podamos ir construyendo herramientas útiles y más completas para la realidad práctica que nos atañe.

Aclarado esto, conviene señalar que la mencionada “Operación Piñata” no es un caso aislado ni ha sido el único golpe represivo al que nos hemos enfrentado en estos últimos años.

En noviembre de 2013 tenía lugar la “Operación Columna” en la que eran detenidas en Barcelona 5 personas, pasando también a disposición de la Audiencia Nacional. Se las acusaba de la colocación de un artefacto explosivo y de pertenencia a organización criminal con fines terroristas. Finalmente solo 2 de ellas, Mónica Caballero y Francisco Solar (que ya venían de haber sido presos preventivos durante meses en Chile por un caso similar en el que fueron absueltos) pasaron a prisión.

A las otras 3 personas detenidas se les archivó la causa. Actualmente, Mónica y Francisco continúan en la cárcel, con una sentencia de 12 años de prisión tras el juicio celebrado en marzo de 2016.

Tras este caso, en diciembre de 2014, asistimos a la “Operación Pandora”. Fueron detenidas entre Cataluña y Madrid 11 personas, también pasando a disposición de la Audiencia Nacional e igualmente acusadas de pertenencia a una organización criminal terrorista. De entre las detenidas, 7 estuvieron casi 2 meses en prisión preventiva y todas se mantienen a la espera de juicio.

En Octubre de 2015 se produce la “Operación Pandora II” deteniendo a 9 personas en Manresa y Barcelona que posteriormente fueron puestas en libertad bajo fianza y una de ellas fue enviada a prisión 3 semanas. En Junio de 2016 se archiva la causa.

Para finalizar, tiene lugar la “Operación Ice” justo una semana después de la anterior, en la que 6 personas son detenidas en Madrid acusadas de “pertenencia a organización criminal” por acreditar que formaban parte del colectivo “Straight Edge Madrid”. Dos de esas personas fueron enviadas a prisión preventiva, el resto salieron con fianza y a día de hoy una de ellas, Juan Manuel Bustamante (Nahuel), continúa en la cárcel.

A día de hoy más de treinta personas con acusaciones de terrorismo se encuentran a espera de juicio, con 3 de ellas en prisión, 2 con condena y un compañero aún en preventiva. Nos encontramos ante un contexto complicado, quizá el más complejo al que se haya enfrentado el anarquismo en los últimos 20 años y un momento decisivo que requiere, ahora más que nunca, una implicación y una respuesta firme de nuestra parte. Dado el actual clima represivo y las diferencias de cada caso, contexto, acusación, etc., lo aquí expuesto no puede ser tomado como un conjunto de reglas a seguir en todas las ocasiones, pues cada caso será distinto y todo lo aquí dicho deberá ser revisado y actualizado periódicamente.

No estás ante una “biblia”, ni un manual de ejecución penitenciaria, protocolo o libro de instrucciones. Tan sólo intentamos ayudar a facilitar el camino a quien lamentablemente le toque transitarlo, y compartir lo vivido.

Otra de nuestras intenciones es contribuir a la creación de una cultura de la seguridad colectiva. Entendemos que enfrentarnos a la represión

ha de ser una tarea y responsabilidad común y si bien aquí exponemos unas pautas y experiencias, es trabajo de todos/as seguir informándose y trabajar en torno a este tema para generar estrategias colectivas de respuesta. Pues si bien no esperamos ni es nuestra tarea acabar con la represión, que seguirá ligada a nosotros/as si nuestra lucha y convicciones se oponen al estado y el capital, al menos intentaremos ponerles las cosas más difíciles sin exponernos innecesariamente a cada paso.

Respecto al contexto legal de esta guía, hemos decidido centrarnos en las detenciones con aplicación de la llamada "*Ley antiterrorista*", respecto de las cuales creemos que no existe tanta información.

En los últimos tiempos visibilizamos un cambio de paradigma represivo por parte del Estado, es decir, cambian las estrategias de control y represión para favorecer el perfeccionamiento del mismo, una represión que es inherente al orden institucional del capitalismo y la democracia representativa tal y como los conocemos y a sus instituciones autoritarias y que más allá de los/as represaliados/as en el golpe, afecta a la sociedad en su conjunto. Se renueva el concepto de terrorismo para deslegitimar cualquier disidencia política que se salga de la norma o de los patrones democráticos. Se apunta ahora a otro sujeto como enemigo/a interno/a, dado que ya no se puede seguir señalando a objetivos obsoletos como cabezas de turco. Presenciamos el nacimiento de una nueva etapa en la que la diana de la represión ya no serán tanto los hechos concretos sino las relaciones o la intencionalidad. Donde lo que se atacará son las ideas que no comulguen con el status quo. Si el estado aprende, se perfecciona, también nosotros/as tenemos la responsabilidad de hacerlo.

Esto se materializa y refuerza además a través de cambios legislativos. El verano de 2015 nos dejó dos importantes reformas (la reforma del Código Penal, que incluye la Ley de Seguridad Ciudadana, y la reforma de la Ley de Enjuiciamiento Criminal) que si bien no podemos exponer aquí por limitación de espacio, sí nos gustaría aportar algunos enlaces donde encontrar información al respecto, que podéis encontrar al final de la guía.

Creemos que es importante conocer cómo funcionan las estructuras legales y los procesos penales que enfrentamos. Cuando una persona es detenida pasa a formar parte de un proceso con sus propios plazos, códigos y lenguajes. Entenderlos nos hará menos ajenos/as y vulnera-

bles al entramado legal bajo el que nos ha tocado luchar y nos permitirá desempeñar un papel más activo a la hora de tomar decisiones y desenvolvernó con mayor celeridad.

Y sin mucho más que decir a modo de introducción esperamos que esta guía pueda servir para contribuir a prepararnos o paliar los efectos de los golpes, independiente del momento en que caiga en tus manos y de la perspectiva desde la que te toque sufrir la represión. Si es antes de que la represión te afecte, esperamos que pueda servirte para anticiparte, tomar conciencia respecto a lo que pueda llegar e ir dotándote de herramientas para afrontarla. Y si por el contrario, acudes a este texto en busca de respuestas tras sufrir el golpe o desde una posición cercana a quien la vive en primera persona, creemos que podrá serte de ayuda y ponerte las cosas un poco más fáciles.

Sabemos que la represión busca infundir miedo y acabar con los lazos que puedan haber ido creándose, separándonos física y emocionalmente unos/as de otros/as y creemos que reponerse será mucho más fácil si logramos hacerlo de forma colectiva. Porque no será el último golpe si seguimos peleando, preparémonos para ser cada vez más fuertes y responder unidos/as.

Madrid, Noviembre de 2016

“Si no hay viento, habrá que remar... pero nunca detenerse”.

1.- Antes de un golpe represivo: información y consejos generales

En esta primera parte queremos exponer una serie de cuestiones y reflexiones que nos parece importante afrontar previamente. Al hablar de antes de un posible episodio represivo, primeramente queremos decir que, buena parte de estas situaciones, se sobrellevan de otra forma si las contemplamos como parte inherente en procesos de lucha contra el Estado. Conocer otras experiencias pasadas, sus consecuencias y sus formas de afrontarlo, facilita en gran medida el momento de encarar la represión.

Ese proceso de conocimiento, debates y preparación, afecta también a la seguridad de los demás. Por eso, hacemos especial mención a la importancia de generar espacios con diferentes grados de confianza/afinidad y apoyo mutuo para decidir qué propuestas proceden en cada lugar y cuáles no. Además, como parte de la cultura de lucha, creemos que el estar provistos de dinero para hacer frente a los gastos que un golpe represivo conlleva, es una responsabilidad común. Más adelante explicaremos en qué sentido.

Por último, vemos indispensable tener conocimiento de ciertas estrategias prácticas que pueden facilitar a las personas que se encuentran en el entorno "*haciéndose cargo*" de las consecuencias de una detención. Aquí vamos a hacer referencia a los asuntos más prácticos y dejamos a las decisiones individuales y colectivas y al debate común las cuestiones estratégicas y políticas. Hemos priorizado el desarrollar ahora una guía más práctica que de análisis, aunque vemos la necesidad de combinar todas las aportaciones y perspectivas sobre el tema en nuestros espacios.

1.1.- Los gastos

Un proceso penal conlleva gastos: abogados/as, fianzas, peritajes, propaganda para posibles campañas y difusión, desplazamientos para

trámites o visitas a la cárcel, escritos legales, etc. por lo que es muy recomendable ir recopilando dinero para afrontar lo que pueda venir y que, por supuesto, nunca debe estar guardado en un lugar susceptible de registro policial. El dónde y el cómo es algo que dejamos a la libre decisión de cada individuo o colectivo.

1.2.- Lo que puede ocurrir cuando detienen a alguien

Ante un golpe represivo, las personas detenidas pasarán a disposición judicial para que posteriormente el/la juez/a decida si son puestas en libertad con o sin cargos o con o sin fianza. Pero también se puede dar el caso en el que se pida prisión preventiva sin posibilidad de pagar ninguna fianza. Pasamos ahora a comentar todos los supuestos que aquí recogemos:

- **Libertad sin cargos y sin fianza:** La persona detenida sale sin cargos.
- **Libertad con cargos y sin fianza:** La persona detenida sale a la calle sin previo pago de ninguna cantidad de dinero pero a espera de juicio, con los cargos que el/la juez/a haya determinado.
- **Libertad con fianza y cargos:** La persona detenida saldría en libertad en caso de abonarse la fianza solicitada por el/la juez/a con los cargos que se apliquen y a espera de juicio.
- **Prisión preventiva sin fianza:** La persona detenida ingresa en prisión sin posibilidad de que se pague ninguna fianza y, en consecuencia, sin que se decrete libertad provisional. La prisión provisional es una medida preventiva, no una pena de cumplimiento. Podrá ser revisada vía recurso por parte de fiscalía o defensa. Más adelante desarrollaremos más esta medida.

1.3.- Lo que convendría tener preparado

Siempre viene bien tener ciertos documentos listos en lugares en los que haya una probabilidad menor de que se realice un registro en el que puedan ser incautados por la policía.

Es algo que facilita y agiliza el trabajo a las personas que tras el registro no son detenidas.

- **Una copia de las llaves importantes:** el desorden que se crea durante un registro y todo lo incautado, puede resultar en que se lleven tus llaves de casa/coche/local/trastero o cualquier lugar al que necesites entrar posteriormente. Por lo tanto tener una copia preparada de cada una de esas llaves que creamos importantes, puede ser de ayuda.
- **Algo de dinero:** guardar 50€ o lo que se crea conveniente en algún lugar para echar gasolina al coche, comprar cualquier cosa que se necesite, pedir un taxi, etc. Ten en cuenta que todo el dinero en efectivo que haya en casa puede ser incautado, incluso el tuyo personal.
- **Un listín telefónico:** también es importante tener preparado en algún lugar “seguro” un listado con los números más importantes a los que se quiera llamar en caso de necesitarlo (avisar a amigos/as, familiares, compañeros/as de trabajo). Ten en cuenta que la persona que no es detenida tras el registro, si vives acompañado/a, también puede sufrir la incautación de teléfono, ordenador, disco duro, agendas, etc...
- **Algún documento para acreditar tu arraigo:** esto no es algo que suela valer siempre y también está en la decisión de cada uno/a si se quiere usar cuando se producen detenciones colectivas. Se trata de demostrarle al/a la juez/a que tienes arraigo y que por lo tanto, no hay riesgo de fuga hasta la fecha del juicio para que valore ponerte en libertad. Se aceptarían documentos como: contrato de trabajo, contrato del piso, libro de familia en caso de tener hijos/as, matrícula de estudios... o lo que cada uno/a considere.

Decimos que dejamos a la libre decisión de cada uno/a si tiene sentido acreditar arraigo cuando se producen detenciones colectivas, porque puede darse que haya personas detenidas que no pueden justificarlo y en ese caso por solidaridad y para no hacer diferenciaciones entre ellas podría decidirse no presentar este documento.

En caso de que se quiera tener un arraigo preparado con las copias oportunas, también conviene dejarlas en algún lugar donde consideres que no es previsible que se incauten. Sabemos que ciertas cosas no son material incautable por la policía pero sus registros pueden resultar caóticos y poco cuidadosos y pueden llevarse objetos a pesar de que no van a servir a la investigación.

- **Fotocopias de tu D.N.I. y papeles importantes:** documentos que se puedan necesitar, copias de documentos sanitarios en caso de necesitar medicación o acreditar o que acrediten que estás enfermo/a, tarjeta de la seguridad social, etc.
- **Copia de cualquier documento o dispositivo de almacenamiento (USB, disco duro, etc.) del que quieras tener un duplicado de seguridad para no perder la información importante:** en principio el material informático también podrán incautarlo sin hacer distinción por el contenido, entre otras cosas porque lo revisarán y analizarán después, tras el registro, y como continuación de la investigación.

1.4.- Lo que convendría tener debatido, conocido y “decidido”

A quién se quiere que se avise: esto es algo personal que cada cual debería tener preparado antes de que ocurra una detención. En caso de que se quiera avisar a familiares, a alguna persona en concreto., si se quiere que se avise al trabajo de que no se va a poder asistir y los motivos o no... conviene tenerlo pensado para evitar que nadie tenga que improvisar y decidir por tí sobre la marcha.

Nos parece importante que en nuestro día a día nos tomemos el tiempo de comentar con nuestro entorno (familia y personas cercanas ajenas a nuestros colectivos y luchas) acerca de nuestra situación, nuestras vidas y la posibilidad que tenemos de sufrir un episodio represivo. Esto puede ayudar a restarle oscurantismo al hecho de ser anarquista o ser una persona que lucha y que por lo tanto está expuesta a la represión. Quizá así sea más fácil todo y pueda explicarse a ese entorno “*no político*” con el que nos relacionamos también, por qué nos ha pasado esto y nuestra posición ante ello de cara a encarar los siguientes pasos a dar. Por supuesto, son cosas a valorar por cada persona y su libre elección de querer o no compartir estas cosas con quien desee o le apetezca.

- **Qué abogado/a elegirás:** Puedes barajar las diferentes opciones hablándolo con tu entorno y pensar qué abogado/a puede estar preparado/a para estas situaciones.
- **A quién quieres llamar desde comisaría:** Tienes derecho a que se haga una llamada para que se comunique tu detención (suponiendo que no se te aplique la incomunicación que con-

templa la Ley Anti-terrorista ya que, si es así, te será denegado). Con la nueva reforma de la ley de enjuiciamiento criminal, esta llamada puedes hacerla tú. Ten en cuenta que este tipo de comunicaciones suelen ser intervenidas.

- **Que se hará en caso de que pidan fianza:** En este caso se puede dar el supuesto que, si son detenciones colectivas, se la pidan a unas personas si y a otras no. Se puede haber pensado con anterioridad qué hacer si hay posibilidad de que algunas personas salgan a cambio de dinero y otras no tengan esa opción (o sea, si compensa estratégica/éticamente aceptar o no esa fianza discriminatoria).

También puede darse el caso de que propongan una fianza desmesurada y se decida no pagarla por ser abusiva y/o por principios. En ese caso también conviene tenerlo decidido y comentado con detalle con el entorno para que se sepa.

- **Conocer el nombre y apellidos de tus amigos/as y gente cercana:** Esto puede resultar obvio pero en caso de tener que meter una lista en la cárcel, se tienen que dar los nombres completos y reales y puede venir bien conocerlos para autorizar la lista de visitas o de llamadas.
- **La línea política que te gustaría que se llevara:** Esto también es algo a debatir con tu entorno más cercano ya que será el encargado de tratar de marcar unos límites en cuanto a la respuesta política que se dé cuando no estés presente para opinar. Claro está, no se podrá controlar desde ahí el conjunto de muestras de solidaridad y apoyo pero sí puede valer como altavoz de lo que la persona detenida sienta que quiere transmitir hacia afuera.

Por eso temas como *“campaña si/no”, “personalización de la campaña si/no”, “contacto con medios de comunicación si/no”, “contacto con otras organizaciones que tengan peso si/no”, “dinero de según qué fuentes, colectivos o espacios si/no”* etc., son cosas que pueden ayudar a los/as solidarios/as de fuera a la hora de echar una mano con el caso.

- **En caso de que haya una operación policial abierta, si eres cercano a las personas detenidas, cabe la posibilidad de que estés bajo seguimiento:** Sin caer en la paranoia y el pánico, conviene saber que algunas de las maneras por las que se puede llevar a cabo son: escuchas telefónicas (mensajería instantánea, SMS, etc.), lectura de correos electrónicos y redes sociales, sistemas de escucha en el coche o en algún local don-

de te reúnas, policías de paisano controlando tus movimientos, etc. Conocer esta posibilidad nos permite tomar hábitos más prudentes a la hora de comunicarnos y tratar la información de nuestras luchas sin que esto condicione nuestra implicación.

El tener todas estas cosas preparadas permite también que tengas más claro cómo actuar en caso de que alguna persona cercana sea detenida y así tratar de no dejarte llevar por la presión del momento y tratar de llevar un ritmo más sano en cuanto a los trámites se refiere y marcar las líneas que queremos a la hora de preparar nuestra defensa jurídica y política. Es importante que así se lo sepamos transmitir a la persona que nos vaya a defender y al entorno y esto pasa por elegir si politizar un juicio o no, declarar o no declarar, qué declaraciones se hacen y cuáles no, que dices durante tu turno de intervención en el juicio, etc. y puede ayudar a desenvolverte en los trámites que haya que hacer en caso de vivir una situación así.

2.- Una vez te detienen o detienen a alguien de tu entorno

En esta parte intentaremos desarrollar cuáles son los distintos momentos y situaciones que se viven desde el momento de la detención hasta el traslado a la Audiencia Nacional. En cada punto intentamos exponer la situación a la que te enfrentas y las posibilidades que manejas en dichas situaciones, así como alguna recomendación con la que puedas contar para intentar hacer que esta situación sea lo menos desagradable posible.

Es importante recordar que esta guía nace de unas experiencias concretas, no quiere decir que todo vaya a ser así al pie de la letra. El objetivo es intentar facilitar este proceso a las personas que lo vivan, a su gente cercana y ayudar a mantener la calma.

2.1.- La detención

Se pueden dar varios casos:

- **En el caso de que la detención tenga lugar en un domicilio, se pueden dar a su vez dos circunstancias:** que llamen al timbre ordenándote que abras la puerta y entren; o bien, que entren sin llamar, tirando la puerta abajo. En la mayoría de los casos la persona será reducida y esposada por parte de la policía o guardia civil, que son los primeros en entrar.

En cuanto a la información que te dan, por lo general, la persona que esté presente en el registro por parte de la Secretaria Judicial, te debería informar sobre qué juzgado ha ordenado tu detención, el o los delitos que se te imputan y que van a proceder al registro del domicilio. Lo más probable es que durante la detención y el registro se encuentren las

fuerzas de seguridad del estado con competencias en anti-terrorismo, ocasionalmente C.N.I. y Unidad Canina. También la Brigada de Información y la persona encargada de la Secretaría Judicial. En teoría, tienes derecho a estar presente durante el registro, tú o tu abogado/a.

El trato que te van a dar, varía dependiendo del policía de turno. Puedes encontrarte desde situaciones más o menos respetuosas (dadas las circunstancias), hasta situaciones de agresión, pasando por faltas de respeto, etc. en cualquier caso, tú debes valorar las circunstancias y adecuar tu actitud a lo que te proporcione seguridad y tranquilidad.

Si tienes algún otro bien, sea en propiedad, alquilado o de uso, también pueden pasar a registrarlo (un trastero, un local, el coche...), si tienen orden de registro, aunque esto no siempre se cumple.

- **Si es por la calle:** Si la detención tiene lugar en la calle, te pararán y tienen la obligación de informarte de qué juzgado ha ordenado tu detención y el o los delitos que se te imputan y en este momento pueden registrarte y/o esposarte.

Te introducirán en el vehículo policial para trasladarte a la comisaría o bien pueden tener una orden de registro para tu casa, coche, trastero, local... En este caso es necesario solicitar estar presente y tener en cuenta lo indicado en el apartado descrito más adelante sobre “el registro”.

2.2.- El registro

Se puede solicitar el registro en la casa o en algún local, centro social okupado, etc., ya que no siempre los registros están asociados a la detención de alguien (en el caso de un centro social okupado, por ejemplo).

Es una escena un tanto inesperada ya que suele efectuarse “*para garantizar el factor sorpresa*” como así dicen en el auto de entrada, en torno a las 6 de la mañana en muchos de los casos. Ese factor sorpresa, suele implicar que te encuentres dormido/a y con poca capacidad de reacción. La sensación es desagradable y el hecho de despertarte y contemplar esa situación en la intimidad de tu casa puede generar miedo y situaciones complicadas. Por eso ante todo, una vez más, mantén la calma, y piensa que no estás solo/a.

– **Si es en tu casa:** Si la situación es relativamente relajada quizá puedas pedir estar presente en todo momento durante el registro, así como solicitar la orden de registro para leer y confirmar a qué partes de la casa (garajes, trasteros...) o coches, tienen autorizado acceder, para así negarte, si lo consideras oportuno, si intentan registrar alguna zona no autorizada. El registro no puede empezar sin la presencia de una persona de la secretaría judicial. Ten en cuenta que estas situaciones no siempre son iguales y existe la posibilidad de vivir una situación violenta y tensa en la que no es lo más recomendable exigir nada.

Cuando te están efectuando el registro, el procedimiento suele consistir en que toman nota de los objetos que se van a llevar y tú puedes hacer hincapié en estar presente en todo momento en todas las habitaciones registradas, y en que se especifique en qué sitio se ha encontrado cada objeto incluso si quieres que conste que no es tuyo (o si otra persona que vive en la casa quiere decir que es suyo). Con esto, primero nos aseguramos de que están entrando en los sitios autorizados. Segundo, que se tiene en cuenta en qué lugar, circunstancias y contexto se ha encontrado cada objeto, sobretodo teniendo en cuenta que algunos de ellos podrían ser utilizados como pruebas en tu contra. Especificamos esto porque en el momento del registro, se ha dado el caso de que la policía ha modificado los objetos incautados o los ha descontextualizado. Si tienes la posibilidad, es recomendable leer bien el acta y no firmar nada que pueda perjudicarte posteriormente. Ten en cuenta que se trata de una situación estresante y tu atención a la hora de comprender lo que lees y firmas puede estar alterada.

En este punto es importante recordar que no es nada recomendable declarar nada durante ningún momento hasta la vista con el/la abogado/a ni facilitar datos extraordinarios a quienes están registrando la casa para no caer en malos entendidos o contradicciones durante el proceso. La policía tratará de que respondas a preguntas o quizá te intenten intimidar con algo de información de la que pueden disponer o que pretenden que les comuniqués por lo que siempre es aconsejable no hablar demasiado ni ofrecer datos. Por contra, si hay anomalías en el registro, quieres que se te explique algo o crees que algo puede evitar confusiones durante el registro has de decirlo.

Si durante la detención sufres algún tipo de agresión, deberían llevarte a un hospital o atenderte en comisaría. Esto no siempre ocurre. Las revisiones médicas se suelen hacer en comisaría al formalizar la detención, así la policía se asegura de que tú has entrado en buenas condiciones de salud. Esto tampoco ocurre siempre. En caso de que en comisaría no esté disponible el servicio sanitario pueden hacerte la revisión en un hospital para después trasladarte a dependencias policiales.

–¿Qué ocurre con la gente que vive en tu casa y no tiene orden de detención?: las personas que viven en el mismo domicilio de una persona que tiene una orden de detención no deberían ser detenidas a no ser que se produzcan situaciones que la policía considere que justifican la detención (que encuentren algo que pueda imputarles, que se produzca resistencia o alguna agresión a algún/a agente, etc.). En tal caso, el procedimiento para la detención será el habitual para un caso ordinario y en principio no debería aplicarse la Ley antiterrorista.

Conviene asegurarse de que la policía no registra sus habitaciones, si éstas no aparecen reflejadas en la orden. En cualquier caso, normalmente las órdenes son de domicilio y en ese caso, registran todas las habitaciones y zonas comunes.

La situación de incertidumbre, estrés y sobresalto que genera la policía en este tipo de entradas es importante, por lo que estaría bien que las personas que viven juntas hablen previamente sobre la posibilidad de que sucedan este tipo de situaciones y, en la medida de lo posible, se preparen y ayuden para que resulten lo menos violentas posible.

– Si tienes hijos/as, estás a cargo de personas o de animales: es importante que las personas de tu entorno, con las que hayas hablado y organizado cómo funcionar en caso de que se produzca una detención, sepan que si vives solo/a, tienen que ir para hacerse cargo de menores, personas dependientes o animales.

Si vives con animales, es posible que puedan quedarse a cargo de alguna persona que conozcas suponiendo que se ofrezca, tras identificarse. Si no ocurre eso, pueden llevarlo a un centro de protección. Para poder recogerlo se deberá presentar la documentación del animal.

En el caso de menores, si un familiar directo no está presente o acude para hacerse cargo, pueden ser llevados a los servicios sociales. No está de más, que si esto no es posible, alguna persona cercana acuda para tratar de hacerse cargo de ellos.

Hay que tener todas las posibilidades en cuenta ya que aunque en teoría no deberían hacerlo, en otras ocasiones, y situaciones como desalojos de centros ocupados, han dejado animales dentro.

– **Si vives o estás solo/a en casa y rompen la puerta:** como durante la entrada han podido romper la puerta y puede que se quede la casa vacía tras tu detención, la casa podría quedar abierta hasta que alguien acuda a arreglarla.

- **Cosas personales que puedes solicitar llevar contigo:** dependerá de la actitud de los/as policías en cada caso qué te puedas llevar. Algunas cosas importantes que puedes pensar en coger son: las llaves, la cartera, gafas, lentillas, medicación, vendas, prótesis, muleta, etc., y dinero que puede valerte de peculio en caso de ingresar en prisión. Una vez que la persona detenida llega a comisaría, guardarán en una bolsa los objetos personales junto con los que no se permite tener en el calabozo (cordones de zapatillas, sudaderas y pantalones, aros de sujetador, cinturones, anillos, cadenas, pendientes, etc.). Esa bolsa la custodiará la policía hasta la puesta en libertad o tu ingreso en prisión. Durante la estancia en comisaría se pueden pedir cosas básicas necesarias como medicación bajo la vista de un/a médico/a, compresas, etc., y todo ello se ha podido llevar desde casa o se ha podido solicitar en comisaría. En algunas está permitido introducir comida y bebida del exterior. Se puede intentar sobretodo si tienes una dieta determinada, como la vegana.

Recomendamos que si se toma algún tipo de medicación se le comunique cuanto antes al abogado/a y al médico/a forense. Aconsejamos también vestirse con ropa cómoda y de abrigo para la comisaría y también contemplando la posibilidad de entrar en prisión preventiva, teniendo en cuenta la época del año y eligiendo un vestuario adecuado, también contemplando que en los calabozos y celdas puede hacer frío incluso en verano.

2.3.- El traslado

Se efectuará en coche y con un operativo policial de algún coche más de policía secreta y furgones de Policía Nacional. En algunos caso excepcionales, el traslado puede ser en un simple coche de policía.

-De camino a comisaría: Te llevarán a una comisaría hasta que pases a disposición judicial y te trasladen a la Audiencia Nacional. En las últimas detenciones, tratándose de personas detenidas en Madrid, fueron trasladadas a las comisarías de Canillas y Moratalaz, y a Tres Cantos cuando se encarga del operativo la Guardia Civil.

En caso de detenciones en otras ciudades podrás ser trasladado a una comisaría de Madrid directamente o permanecer en otra cercana a la zona de la detención hasta el traslado a la Audiencia Nacional, dependiendo del momento de detención, el cuerpo que dirija el operativo, etc.

– **Si te aplican la incomunicación:** nadie de tu entorno sabe directamente que estás detenido, ni por qué, ni dónde. No puedes llamar y suelen ponerte un/a abogado/a de oficio.

– **Si no te aplican la incomunicación:**

- **Puedes solicitar un abogado/a e intérprete:** Si fuera necesario éste último supuesto, se le debería avisar desde comisaría. En el momento en el que la policía te dice que tienes derecho a defensa y que designes a un/a abogado/a se necesitan o bien el nombre y los dos apellidos o el número de colegiada/o.

Queremos aquí volver a recordar la importancia de que la persona que te defienda sea una persona de confianza y con experiencia en procesos similares.

- **El derecho a que se avise de tu detención:** Con la reciente reforma de la Ley de Enjuiciamiento Criminal podrás realizar tú mismo/a una llamada para informar de tu detención desde comisaría con la intervención y escucha de la policía. Es recomendable que memorices algunos números de teléfonos de las personas que quieras avisar (varios, por si alguna no responde), así como haber hablado con una persona de confianza de esta posibilidad, para que cuando reciba la llamada de la policía sepa cómo actuar.
- **Solicitud de “Habeas Corpus”:** Es un proceso legal en el que pasas directamente a disposición judicial si se dan una serie de requisitos, justificando una detención irregular y con las siguientes características:

- **No se han respetado exigencias de la detención.**
- **No existe causa de la detención.**
- **Sobrepasa el plazo legal de detención.**

Algunos/as abogados/as de confianza, recomiendan no hacer uso de este proceso ya que tiene sus contrapartidas, no es sencillo de redactar (cosa que deberás hacer allí mismo sin ayuda y a mano) y pueden tomar ese documento como prueba caligráfica. En caso de querer hacer uso de ello, sería mejor consultarlo con tu abogado/a.

2.4.- Una vez allí

Cuando llegas a la comisaría se procede al correspondiente protocolo mientras permaneces encerrado/a en el calabozo y pasas a disposición judicial.

- **Entrega de pertenencias:** Se te pide que te quites cordones, pendientes, pulseras, objetos metálicos y demás enseres para depositarlos en una consigna. Te serán devueltos después si sales en libertad o se te entregarán si ingresas en prisión.
- **El tiempo de detención:** Puedes permanecer en comisaría hasta 5 días antes de pasar a disposición judicial. La detención dura un máximo de 72 horas prorrogables a 48 horas más. En la mayoría de los casos la detención se prorroga, si bien en los últimos casos no es lo más común. A parte de estos cinco días de detención el juez puede decretar cinco días adicionales de prisión incomunicada antes de decidir sobre tu situación procesal.
- **Declaración en comisaría:** Durante tu estancia en comisaría tienes derecho a una entrevista con tu abogado/a. Es recomendable no declarar nada en comisaría ya que tendrá validez jurídica y si tienes pensado declarar es más recomendable hacerlo en el juzgado. Esto evita contradicciones, permite entrevistarte con el/la abogado/a antes de la declaración y no encontrarte coaccionado/a por la policía. Desde hace poco, debido a la nueva reforma de la ley de enjuiciamiento criminal, se te permite entrevistarte con el/la abogado/a antes de la declaración en comisaría y no solo después como ocurría antes. Aunque no siempre estas comunicaciones se dan en las mejores circunstancias ni en el tiempo que sería necesario para preparar la vista.

- **Toma de huellas, pruebas de ADN, fotos:** En comisaría la policía te realizará fotografías del rostro para la ficha policial, y podrá fotografiar también tatuajes o cicatrices significativas. También te tomarán las huellas dactilares, de las palmas y laterales de las manos.

Si quieren solicitar muestras de ADN deberán solicitarlo en presencia de tu abogado/a. **Puedes negarte firmando como “no consiente”**. Ahora bien, si fuera el/la juez/a quien solicita las pruebas y te niegas, podrías estar cometiendo un delito de desobediencia penado con desde seis meses a un año de prisión. Si es así, tendrían que mostrarte la orden judicial en la que se solicitan estas pruebas.

- **Solicitar reconocimiento médico:** Tienes derecho a que te asista un/a médico/a tantas veces como necesites o quieras y también a pedir el informe médico. Antes de entrar a la celda sueles pasar por el/la médico/a forense, que te pregunta si tienes enfermedades, lesiones, alergias... Si tomas medicamentos es importante decirlo y solicitarlos, al igual que si usas lentes o necesitas algo en concreto.
- **Cómo denunciar abusos o torturas:** Si has sufrido agresiones por parte de la policía durante la detención, el traslado o en la celda debes indicarlo al personal sanitario, señalarlo y asegurarte de que queda constancia de que las secuelas o marcas se registran como sufridas durante la detención por parte del/de la forense. Es conveniente hacer esto el último día de tu detención. Recuerda solicitar el informe de nuevo para asegurarte.

Las denuncias de torturas o abusos se pueden realizar en el juzgado o en comisaría pero es recomendable hacerlo cuando pases a disposición judicial.

En la denuncia no hay que entrar en valoración jurídica (“me han torturado, agredido...”) sino explicar meticulosamente que ha sucedido (Ej.: el/la agente nºx me golpeó en el estómago dos veces...). Si no se conoce la identificación del/de la agresor/a se debe hacer una descripción física detallada, tener capacidad de reconocer visualmente a la persona en cuestión. Los/as agentes suelen ir con pasamontañas así que es importante fijarse en la fisonomía, el vello, el habla... Si se especifica el día y hora en que sucede, se podrá averiguar quién estaba de turno y estrechar la búsqueda. Hay que procurar ser muy gráfico/a y tener en cuenta que el parte de lesiones que aportemos tiene que corresponder con lo narrado.

- **Entrevista con tu abogado/a:** Tienes derecho a entrevistarte con el/la abogado/a que previamente hayas designado, antes y después de la declaración en comisaría y antes y después de la declaración en la Audiencia Nacional. La visita suele ser el día o dos días posteriores a tu ingreso en el calabozo y dispones de un cuarto en el que os podéis encontrar sin policía para hablar sobre la detención, obtener información del exterior o transmitirla hacia afuera. También ayuda a tranquilizarnos un poco dado que es el primer contacto con el exterior.
- **Descripción de la celda:** Las celdas suelen ser pequeñas, incluso de unos pocos pasos. Pueden tener un baño (lavabo y retrete), un vaso de plástico y un rollo de papel. Pueden ser compartidas. En el resto de la habitación encontrarás una colchoneta fina y una manta y podrás solicitar que te traigan más abrigo si lo necesitas. Podría haber una cámara de vigilancia en su interior.

Es recomendable intentar dormir y descansar. En caso de que puedas hablar con compañeros/as se puede aprovechar para saber cómo están, intentar hablar de otras cosas para desconectar, hacer ejercicios, estiramientos, juegos de agilidad mental, practicar meditación, etc.

Por último recordar pedir cualquier cosa que necesites: papel, médico, asistencia, compresas, dieta especial, etc. La dieta en comisaría se basa en comidas envasadas, puedes decir que eres vegano/a, por ejemplo, y dependerá de lo que tengan allí y de la disposición del/de la policía de turno para que te den algo que no contenga productos de origen animal.

2.5.- Antes de pasar a disposición judicial:

- **El traslado:** Una vez te hacen salir del calabozo y recoger tus cosas para dirigirte a la Audiencia Nacional, la policía te traslada en un furgón posiblemente con otras tres personas detenidas. Si las detenciones han sido numerosas, es probable que vayáis de cuatro en cuatro estando esposados/as de dos en dos. Durante el viaje puedes hablar y confirmar si todo el mundo se encuentra bien. Esto, aunque parezca algo insignificante, es algo que te permitirá mantener el primer contacto físico con otros compañeros/as o detenidos/as.

- **En la Audiencia Nacional:** Cuando termina el viaje y llegas a la Audiencia Nacional, te llevan a un calabozo en el cual no se puede pasar la noche. Es una habitación con un inodoro y un lavabo. En ese mismo día tienes que pasar a disposición judicial y dichos calabozos son únicamente para esperar junto con otras personas detenidas. Es muy posible que pases esas horas con tus compañeros/as, pero los calabozos están separados para personas que aparecen identificados como hombres en su DNI por un lado y para personas, clasificadas bajo ese mismo criterio como mujeres, por otro.
- **Derecho a entrevistarte con tu abogado/a:** Durante ese rato, debería tener lugar otra entrevista con tu abogado/a para preparar tu declaración. El tiempo es variable según la cantidad de detenidos y la prisa que meta el/la juez/a. Debería ser una entrevista individual y en un espacio adecuado para ello, aunque no siempre es así y puede darse la situación de tener que verle unos minutos antes de entrar a declarar en la misma puerta de la sala.
- **La vista:** Dadas todas las circunstancias en las que se produce una detención por la Ley antiterrorista y la poca información que tenemos para alegar cualquier cosa, planteamos las opciones que se pueden dar durante la vista con el/la juez/a de la instrucción:
 - **Secreto de sumario:** Esto implica que el/la abogado/a no tiene acceso al sumario, que no terminas de saber de qué se te acusa, en qué contexto, ni desde cuándo se inicia dicha investigación. También puede significar que quedan más detenciones por efectuarse hasta que se cierre el proceso. Generalmente cuando se te detiene en estos casos las acusaciones suelen ser genéricas del tipo “terrorismo”.
 - **No hay secreto de sumario:** Significa que tu abogado/a tiene acceso al mismo y que puedes saber concretamente de qué se te acusa, sin olvidar que algunas piezas pueden permanecer secretas.
 - **Derecho a no declarar:** Tienes derecho a no declarar ante el/a juez/a y así hacérselo saber para que no te haga preguntas. Lo que esto implica es que al mantener silencio no has alegado defensa alguna pero tampoco has podido incurrir en alguna contradicción, dado que no tienes información. Es un derecho que tienes y al que te puedes acoger siempre que quieras, pero la elección de hacerlo o no es

tuya. La declaración, tanto si la hay como si no, afecta solo a tu situación procesal en ese momento, no al juicio en el que podrás elegir si declarar o no nuevamente. En ambos casos, si hay declaración tienes derecho a mentir, a no declarar en tu contra.

• **Derecho a responder sólo a las preguntas de tu abogado/a:**

Esto es una alternativa al anterior supuesto y es que si no se quiere caer en contradicciones pero no se quiere dejar el silencio como respuesta, se puede elegir contestar sólo a las preguntas que nos efectúe nuestro/a abogado/a. Esas preguntas serían las que nos hayamos preparado antes durante la reunión con él/ella. Se suele utilizar para contestar a las preguntas acerca de tu arraigo para intentar evitar la prisión preventiva, aunque generalmente no sirve de mucho. Si quieres denunciar torturas, este es el momento para hacerlo.

Posteriormente a la vista el/la fiscal elabora una petición delante de tí en en la que se determina si piden o no prisión preventiva. El/la juez/a ante esa petición, tiene un tiempo para estudiarla y decidir si la ejecuta. Si el/la fiscal ha solicitado prisión preventiva, es relativamente usual que el/la juez/a la conceda. Si el fiscal ha solicitado libertad provisional, el/la juez/a está obligado/a a concederla ya que el/la juez/a no puede decretar la prisión provisional si no lo pide el/la fiscal.

Las fases de la declaración y sucesivos son:

- **Interrogatorio:** (juez/a, fiscal, abogado/a), el/la fiscal se pronuncia sobre si pide o no medidas cautelares, y si las pide, se discute exclusivamente la idoneidad de esa medida.
- **Comunicación de la decisión:** Prisión preventiva o libertad provisional con o sin fianza. Saber cómo pagarla y qué trámites seguir puede facilitar bastante la labor de la gente que se encargará de ello.
- **La fianza:** El/la juez/a puede decretar el pago de una cantidad de dinero en concepto de señal como condición para ponerte en libertad a espera de juicio. La persona que abona la fianza es la fiadora, que además es la que garantiza que te presentes a todos los llamamientos judiciales derivados del proceso (comparecencias apud acta, juicio, etc.).

Lo más aconsejable es que el/la fiador/a sea un familiar directo, el/la propio/a abogado/a, o en su defecto una persona

cercana, que pueda acudir a la Audiencia Nacional si se le requiere cualquier trámite. El/la juez/a podrá exigirle que se presente en la Audiencia Nacional para ponerte en libertad, o incluso aunque no es habitual que justifique la procedencia del dinero.

Si se decide pagar la fianza, lo mejor es hacerlo cuanto antes, la misma mañana que el/la juez/a se pronuncie, porque así evitaremos, por un lado que pases uno o dos días mínimo en prisión, y por otro, que te asignen un NIS (Número de Identificación Sistemática), en el que figura el año en el que ingresaste por primera vez, o incluso evitar el registro en FIES.

El/la juez/a comunicará a tu abogado/a el número de cuenta bancaria donde abonar la fianza. Una vez efectuado el ingreso debemos hacer llegar a la Audiencia Nacional el recibo del pago, ya sea personándose el/la fiador/a con el resguardo o por medio del abogado.

La fianza se devuelve al/a la fiador/a si se archiva el caso, o cuando finaliza el procedimiento, aunque en algunas ocasiones, por ejemplo cuando te piden una cantidad de dinero en concepto de responsabilidad civil, el/la juez/a podrá retener la fianza hasta que se pague.

3.- En caso de prisión preventiva

La intención de este apartado es facilitar en la medida de lo posible, los trámites a las personas que, estando fuera, son las responsables de gestionar todo lo relacionado con la estancia en prisión de la encarcelada. Pero también a las personas que son llevadas a prisión y que siendo su primera vez, o no, puedan necesitar algo de información útil.

En estas líneas queremos intentar hacer valer nuestra experiencia y valoraciones tanto personales como colectivas en cuanto al trabajo anti-carcelario se refiere y tratar de minimizar en todo lo que se pueda los trastornos que ello supone.

Muchas veces el conocimiento de ciertas pautas y procedimientos y el saber que no eres la única persona a la que le ha ocurrido algo así, hace que seamos más eficientes a la hora de realizar todos estos trámites, que requieren casi siempre bastante inmediatez por lo que hay que conocer y tener claros los plazos y permanecer atentos/as sobre todo durante los primeros días.

3.1.- La prisión preventiva o provisional

La prisión preventiva es una medida cautelar, no una pena de cumplimiento. En caso de que haya una sentencia condenatoria, el tiempo pasado en prisión preventiva se computa. El/la juez/a instructor/a, diferente al que te va a juzgar, es quien establece las medidas cautelares (prisión, fianza, comparecencias apud acta, que implica acudir a firmar a la Audiencia en el plazo que determinen, retirada de pasaporte...). Esta medida puede durar en principio dos años prorrogable a otros dos y se suspendería en cualquier momento de ser aceptado el recurso de libertad, por solicitud, bien de la defensa o de la fiscalía. La prisión preventiva, como cualquier medida cautelar, solo puede decretarse si lo pide

la fiscalía. Los motivos para decretar la prisión preventiva se encuentran en el art. 503 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal que establece que dicha medida se podrá adoptar cuando:

- **Se imputen hechos con penas de dos años o superiores.**
- **Aparezcan motivos suficientes para creer que la persona es responsable criminalmente del delito.**
- **Se persigan unos fines concretos:** asegurar la presencia del investigado en el procedimiento (riesgo de fuga, donde se valora el arraigo, situación personal, laboral, familiar, etc.), evitar la ocultación o destrucción de pruebas; evitar que el encausado atente contra bienes jurídicos de la víctima.
- Además, también puede decretarse la prisión provisional cuando, existiendo las dos primeras causas, **exista riesgo de reincidencia.**

En ocasiones, el/la juez/a puede justificar la prisión preventiva por la existencia de “*alarma social*”. La “*alarma social*” es un invento jurisprudencial, es decir, que no está establecido por la ley, pero que han dado por válido en base a usarlo en sus sentencias aunque no esté establecido por la ley, por lo que no todos/as los/as jueces/as lo usan.

Las condiciones de encarcelamiento serán las mismas que las de los/as presos/as condenados/as salvo algunas diferencias como, por ejemplo, la ausencia de tercer grado (de hecho no estás en ningún grado, ya que como estás en preventiva no tienes ningún tratamiento penitenciario y se te aplican artículos que simulan las condiciones de los grados), el no tener permisos salvo casos especiales, no tener una prisión de destino para cumplir la pena ya que la persona no está condenada, etc. Esto significa que en teoría, a los/as presos/as condenados/as se les traslada por petición propia o por motivos concretos (peleas, problemas con carceleros/as, castigos encubiertos, etc.) y estando en preventiva se pueden producir estos traslados a criterio de Instituciones Penitenciarias. Es bastante común que haya dispersión, que envíen a los/as presos/as a otras cárceles lejos del lugar de la detención. Esto afecta a la persona presa, por el desarraigo, por los cambios, y es un castigo directo a sus familiares, amigos/as y compañeros/as, que han de viajar muchos kilómetros para visitar con las consecuencias (económicas y personales) derivadas de esos viajes.

La prisión provisional la decretará el/la juez/a al final de la declaración y desde la Audiencia Nacional la persona detenida será trasladada a pri-

sión el mismo día ya que no se puede hacer noche en esos calabozos. Lo más común es que si la persona detenida está en la Comunidad de Madrid o si es de jurisdicción de la Audiencia Nacional, sea trasladada al Centro Penitenciario de Madrid V (Soto del Real) o al Centro Penitenciario Madrid II (Alcalá-Meco) si es menor de 21 años. Una vez allí acuerdan a qué prisión se le destina.

Si se produjese el traslado a otra cárcel fuera de la comunidad de Madrid, hasta la fecha, ha venido siendo habitual que primero se le lleve al centro Penitenciario Madrid III (Valdemoro) y desde allí a la prisión que se le asigne.

Dependiendo de la situación y del caso, es posible que la prisión no avise de su traslado alegando "*motivos de seguridad*" por lo que cabe la posibilidad de que el entorno no se entere de que se ha producido hasta que vayan a visitar a la anterior cárcel y se les diga que no se encuentra allí.

La persona presa una vez que llega a la nueva prisión tiene derecho a una comunicación con el exterior para informar de que se le ha trasladado y puede hacerlo a través de telegrama o burofax aunque habitualmente suele ser una llamada.

Es importante que ciertos trámites los resolvamos lo antes posible una vez decretada la prisión preventiva. Explicamos más adelante en qué consisten cada uno de ellos y cómo hacerlos.

Consideramos que los más inmediatos son:

- Hacer el listado de los datos de personas que se ofrecen a visitar.
- Reunir los contratos telefónicos y hacer llegar esta lista y la anterior a la persona presa.
- Preparar y meterle el primer paquete en prisión.
- Conseguir su "N.I.S.":
- Averiguar el número de cuenta para ingresar el peculio y meter dicho dinero.
- Reunir el arraigo para presentarlo en el recurso de libertad.
- Hacerle llegar el reglamento penitenciario.

3.2.- La lista de visitas y las visitas

Cuando llegas a la prisión tienes derecho a que te visite tu familia y a veces y dependiendo de la prisión y del delito, para la primera visita no es necesario esperar a tu horario de visitas ni pedir cita. Igualmente tienes derecho a reunirte con tu abogado/a fuera del horario de visitas; en el caso de la Audiencia Nacional podrá verte el/la abogado/a de tu causa y cualquier otro expresamente llamado por el/la preso/a con la autorización expresa del Juzgado. En el resto de casos cualquier abogado/a.

La persona que se encuentra en prisión tiene derecho a autorizar a diez personas sin contar con familiares ni abogado/a para poder comunicar con ellas. Es una de las cuestiones más importantes a tener en cuenta y es urgente que se gestione lo antes posible para que la persona disponga de la lista de las interesadas en ir a visitar.

- **¿Cuántas personas puede contener la lista?:** La lista de visitas puede contener el número de personas que se quiera, no hay límite.
- **¿Cuántas personas puede autorizar el/la preso/a?:** La persona presa es quien se encarga de elegir a diez personas.
- **¿Qué validez tiene la lista?:** Tiene una duración de 6 meses naturales, es decir, de Enero a Junio y de éste último a Diciembre. Se pueden cambiar las personas que visitan en el mes de Enero o en Junio y tiene validez para los siguientes seis meses, se efectuará desde dentro a través de una instancia que solicite el/la preso/a. Si no se hace ningún cambio, prevalecerá la lista anterior por defecto.
- **¿Cómo hacerle llegar la lista?:** Debido a las experiencias que hemos tenido, creemos que lo mejor es agotar siempre todas las vías para asegurarnos de que llegue lo antes posible.
 - **A través del abogado/a:** Es la persona que entrará primero en la cárcel a visitar y le será sencillo presentar la lista en la misma prisión.
 - **A través del primer paquete:** Explicaremos más adelante cómo enviar dicho paquete en el que podemos meter esta lista escrita en un papel.
 - **Por correo:** Se le puede enviar por carta a la dirección de la prisión con su nombre y apellidos. Ésta última opción es la que más puede tardar ya que en F.I.E.S. (régimen en el que seguramente se encuentre y que explicaremos más ade-

lante) las comunicaciones están intervenidas. Esto quiere decir que el juzgado y la cárcel fotocopian y leen las cartas, por lo tanto tardan mucho en llegar (aproximadamente entre dos semanas y un mes).

– **¿Qué tiene que incluir la lista?:** Explicamos los datos que tiene que contener la lista para cada persona para que esté bien elaborada y no contenga errores. Así nos aseguramos de que no hay problemas con las autorizaciones:

- Nombre y apellidos
- Dirección que aparece en el D.N.I. (con número, piso, código postal y localidad)
- Número y letra de D.N.I.
- Fecha de nacimiento
- Nombre de tus padres

– **Personas que quedan restringidas a la hora de visitar:**

- **Aquellas que hayan estado en la cárcel y no hayan sido excarceladas con un mínimo de 6 meses.** Se puede intentar y una vez rechazado, recurrirlo, ya que esto no lo recoge ninguna ley sino una circular interna.

- **Los/as menores han de ir en compañía de una persona adulta** y en el caso de no ser familiares de la persona presa necesitan tener una autorización.

– **Solicitud y autorización de las visitas:** Nos enteraremos de que tiene las visitas autorizadas llamando a la prisión, comprobando en el contestador de la prisión al decir nuestros datos o en la página de Instituciones Penitenciarias pidiendo cita online.

También podemos enterarnos esperando a que a la persona presa se lo comuniquen y nos lo diga mediante una llamada. Esta última opción no es recomendable ya que delegamos en la buena voluntad de los/as carceleros/as, de que quieran comunicárselo y es algo que no siempre ocurre así.

Una vez autorizadas las personas, se puede pedir cita para comunicar a través de las vías que hemos explicado: desde fuera a través del teléfono, contestador o web; el/la preso/a puede hacerlo a través del vis.

– **Formato de la visita:**

- **Mediante locutorio o mampara:** Son visitas de unos 40-45 minutos de duración y suelen ser los fines de semana. Para más información lo idóneo es que se pregunte directamente en la prisión en la que se encuentra la persona a la que queremos visitar, ya que en algunas podremos partir la visita en

dos y hacer dos de la mitad de tiempo, en otras se puede elegir entre fin de semana y entre semana, etc. Pueden acudir de una a cuatro personas durante una misma visita y se establece mediante un cristal en una habitación en la que en un lado está la persona presa y en el otro las visitantes. Es importante que lo que se quiera transmitir desde fuera sea claro, para no crear confusiones o malos entendidos.

Dispone de un teléfono para poder escuchar y hablar. Si la persona tiene las comunicaciones intervenidas, grabarán y escucharán las conversaciones. Y Algunas prisiones tienen incluso cámaras.

Al ir finalizando el tiempo, en ocasiones se escucha a través de un altavoz que se va a proceder a terminar la comunicación, pero en otras ocasiones simplemente desconectan el teléfono y se deja de escuchar, por lo que para evitar que se queden cosas importantes en el tintero, es interesante llevar el control del tiempo por nosotros/as mismos/as. Puedes llevar papel y boli al locutorio para escribir o leer cosas anotadas previamente. En caso de FIES te lo pueden negar (al entender que estas intentando burlar el control de las comunicaciones) a no ser que la visita sea con el /la abogado/a.

- **Vis a vis:** Son visitas sin mampara ni separación. Es un encuentro de forma directa con la persona presa en la que se establece un tiempo determinado.

En el reglamento aparece que tendrás derecho a vis con allegados/as y en algunas prisiones se ha conseguido algún vis con amigos/as cercanos/as. La persona presa puede pedirlo y si se lo deniegan, recurrirlo ateniéndose en lo escrito en el Art. 45. del reglamento penitenciario.

En ningún vis podrá haber cámaras y se supone que no podrá haber micrófonos.

Existen varios tipos de vis a vis:

- **Vis a vis normales:** Pueden acudir familiares sólo y suelen ser de 2 a 3 horas, dependiendo de la cárcel.
- **Vis a vis familiares:** Pueden acudir familiares, niños/as y pareja con libro de familia. Son más largos que los normales.
- **Vis a vis íntimo:** Lo solicita la persona que quiera siempre y cuando estén casados/as, sean pareja de

hecho o se pueda demostrar el vínculo mediante la convivencia, por ejemplo, con un contrato de alquiler. Si no es ninguno de esos casos, tendrá que demostrar que es su pareja y que quiere establecer un vis a vis íntimo. Como norma general tendremos que realizar un mínimo de 12 visitas durante 6 meses, en cualquier caso, dependerá de la normativa de cada prisión.

En este caso, se facilita una habitación y se dispone de una hora y media de visita, pudiéndose solicitar dos al mes y siendo posible que se junten ambas para hacer una visita más larga.

Es frecuente el cacheo integral a los/as presos/as, y a veces, han hecho desnudarse a los familiares, aunque en la mayoría de las ocasiones esto no es legal.

- **Reagrupamiento familiar:** si tu estancia en prisión coincide con la de tu compañero/a puedes solicitar el traslado a una cárcel mixta para tener vis a vis y comunicación por locutorio.

Se tiene derecho a dos vises mensuales: uno familiar y uno íntimo. Por norma general, puedes hacer los dos familiares. Hacer dos íntimos suele ser más difícil, depende de la cárcel. Los vises suelen ser de hora y media, aunque se puede solicitar que se acumulen por motivos justificados (lejanía, enfermedad del/de la familiar, etc.) y se haga uno de tres horas al mes.

3.3.- El N.I.S. (Número de Identificación Sistemática)

El número de N.I.S. es el número con el cual se identifica a una persona que ingresa en prisión. Es como si fuera el número de D.N.I. pero con validez en la cárcel o a efectos de un arresto domiciliario por causa penal o una suspensión de condena. Este número será el mismo para futuras ocasiones (si las hubiera) ya que es un número propio que se genera para cada persona y se guarda en un fichero por si hubiera que volver a utilizarlo.

Para conseguir este número se puede llamar a la prisión y dependiendo de quién atienda el teléfono, puede que te pidan ser familiar para darte ciertas informaciones. Este número lo necesitarán las personas que estén fuera para

realizar diferentes trámites como ingresar el peculio, pedir cita para comunicar, pedir información, etc.

3.4.- El peculio

El peculio es el dinero del que legalmente puede disponer la persona presa durante su estancia en prisión. No puede tener dinero efectivo o metálico, así que la cantidad que se le ingresa desde fuera queda en una cuenta desde la que un día a la semana la cárcel le transfiere un máximo de 80 a 100 euros para toda la semana, pudiendo ingresarse desde fuera la cantidad que se quiera y efectuándose el fraccionamiento semanal desde la cárcel si así lo queremos.

- **Cómo ingresarlo:** Se tiene que conseguir el número de cuenta de la prisión en la que está y para ello se puede o llamar al teléfono de información de la prisión o de Instituciones Penitenciarias, también se puede preguntar en la prisión o la persona presa puede verlo desde dentro y comunicarlo a la gente de fuera.

El ingreso se hace a través de un **banco Santander** (entidad colaboradora y asociada) especificando el nombre y apellidos de la persona presa y su N.I.S. Esta operación en principio se puede hacer semanalmente aunque en algunas prisiones te ponen inconvenientes poniendo otros plazos, como por ejemplo, solo dos ingresos al mes.

El banco pedirá para el resguardo el D.N.I. de quien efectúe el ingreso y en principio podía ingresar dinero cualquier persona autorizada aunque hace no mucho, una circular de Instituciones Penitenciarias decía que sólo se le permitía ingresar dinero a familiares y abogado/a. Si esto no se pudiera efectuar, hay una posibilidad de que la persona presa autorice a una persona ya autorizada a visitar, a un representante de alguna ong o consular.

La tarjeta del peculio es físicamente igual a una tarjeta de crédito que debes llevar cada vez que quieras comprar algo en el economato (la tienda de la prisión). Cuando te la devuelven después de la compra te dan un ticket con lo que te has gastado y lo que te queda.

3.5.- Autorización de contratos telefónicos y llamadas

- La persona presa tiene derecho a entre **8 y 10 llamadas** semanales en primer grado. Este número varía según la prisión y

el grado en el que se encuentre. Ampliamos la información de los grados penitenciarios más adelante y explicamos en qué consisten.

- Cada llamada podrá durar un **máximo de 5 minutos** que se harán a través de una tarjeta telefónica que la persona presa tendrá que comprarse en el economato.
- Es importante mandar a la persona presa los **contratos telefónicos** (a veces admiten facturas) de las personas interesadas en recibir llamadas.
- **Podrá autorizar un máximo de 10 números de teléfono.** En estos diez contratos sí debemos meter los números del abogado y los familiares, a diferencia del listado de las visitas, en que no contaban dentro de los diez. En caso de no estar en F.I.E.S. se puede autorizar un número sin presentar documentación, se mantendrá autorizado un mes, tiempo en el que tienes que presentar el contrato o factura.

Aunque es recomendable autorizar a los diez a la vez, a diferencia de las visitas, podrá ir autorizando contratos de uno en uno.

Para hacerle llegar a la persona presa los contratos telefónicos es recomendable usar las tres vías mencionadas anteriormente para la lista de visitas: abogado/a, carta y primer paquete.

3.6.- Correspondencia

Hemos recogido algunas recomendaciones prácticas a tener en cuenta a la hora de escribirte con una persona presa. En estas líneas no pretendemos dar unas “pautas” sobre cómo se tiene que mantener una correspondencia con los/as presos/as. Entendemos y queremos hacer visible, que aun estando privados/as de libertad, podemos mantener un contacto con el exterior, y que la integridad y la dignidad no tienen por qué ser arrebatadas por la prisión. Con esto, queremos referirnos a que, sin excedernos en ciertas cuestiones más íntimas con ellos y ellas, tratemos de ser naturales a la hora de cartearnos, evitando tratarles como sujetos aislados o víctimas y caer en el asistencialismo. Dentro del diálogo que se vaya estableciendo, en la medida que resulte cómodo para ambas partes, les podemos hacer partícipes de nuestras conversaciones, debates, preocupaciones, etc., y tenerlos/as presentes en nuestras luchas e integrarnos en las suyas.

Algunas de las cuestiones que estaría bien tener en cuenta para actuar lo más coherentemente posible y con sentido común son las siguientes:

- **Las cartas en F.I.E.S. están intervenidas.** Esto quiere decir que son leídas en el Juzgado y en Instituciones Penitenciarias.
- Es muy recomendable permanecer atento/a a las **actualizaciones de las direcciones**, ya que pueden ser trasladados/as de prisión sin previo aviso. Asegúrate de cuál es la dirección correcta antes de enviar la carta.
- **Enumera las hojas**, así se dará cuenta si le han quitado alguna página.
- **Ten paciencia** cuando mantengas correspondencia con un/a preso/a. Las cartas tardan bastante en llegar. A veces, si tarda demasiado, puede ser que no haya llegado la tuya. Puedes enviar cartas indistintamente de si te responden o no. Ante todo, no te desanimes y sigue intentándolo.
- **Pon la fecha**, así saben cuando mandaste la carta y cuanto está tardando y si puede faltar alguna.
- Si quieres que te responda, **deja un remitente válido**. Puede ser un apartado de correos, una dirección o lo que quieras. Tienes que indicar nombre y apellidos.

Un último apunte, una persona presa ya está de por sí expuesta a la vulneración de su intimidad. Es importante hablar entre nosotros/as de qué cosas nos interesa preservar de la información que damos; ya que a veces parece que por estar encerrados/as todo lo que nos sucede tiene que ser público a todo el movimiento o tema de asamblea.

3.7.- Primer paquete

Quien está preso/a tiene derecho a recibir dos paquetes al mes con las cosas necesarias. Depende del régimen en el que se encuentre la persona y de la prisión, las cosas que se pueden meter en ese paquete varían. Lo importante en este momento es que el primer día de su estancia en prisión le metamos un paquete con lo básico.

Hay que tener en cuenta que esta persona ha podido estar varios días en las dependencias policiales y directamente es trasladado/a a la prisión con la misma ropa, por ello es importante hacer rápidamente un primer paquete y llevárselo a la prisión.

La mayoría de las veces, este primer paquete puede meterlo alguien que no sea familiar o el/la abogado/a y aunque cabe la posibilidad que te pongan pegas, hay que intentarlo ya que normalmente te suelen dejar.

Otro motivo por el que tiene que ser el primer día el envío de ese paquete es la posibilidad de traslado. Si se le ha metido el paquete, podrá llevarselo a la nueva prisión.

Hay que tratar de agotar siempre todas las vías consten o no en el reglamento penitenciario, puesto que si el día que tú quieras meter el paquete por primera vez no coincide con los días de paquetes habituales del centro, se tiende a pensar que no se podrá hacer. Uno de los consejos que podemos dar a raíz de viajes, llamadas, y procesos burocráticos que hemos vivido es que hay que intentarlo siempre por todos los medios, sean o no los establecidos en la prisión y “si cuelea, cuelea” (como ha ocurrido en ocasiones). Hay que pensar que el “no” ya se tiene y que por intentarlo no perdemos nada y en ocasiones, se gana algo.

Hemos querido hacer especial mención a algunas cosas básicas que son importantes a la hora de decidir qué meter en el primer paquete:

- Lista de personas que quieren visitar y contratos telefónicos.
- **Ropa:** ropa interior, ropa cómoda, abrigada, algo para dormir, abrigo si es invierno, chubasquero.
- **Zapatillas** de recambio.
- **Toalla y chanclas** para la ducha.
- **Reglamento penitenciario:** Es importante, así que podemos también hacérselo llegar al/a la abogado/a para que también se lo intente meter, por si hubiera algún problema con el paquete.
- **Algo de lectura y entretenimiento:** es interesante meter algún libro de ejecución penitenciaria. También podemos pensar en libros para pasar el rato sobre la temática que le guste a quien está preso/a, crucigramas, cómics... Más adelante citaremos libros o manuales que pueden ser útiles para una estancia en prisión.
- **Papel, folios, cuadernos sin alambre.**
- **Bolígrafos** (en algunas prisiones solo se pueden meter marca BIC).
- **Rejoj** (para asegurarnos que entre, lo más sencillo posible).

Para tener al cien por cien claro qué es mejor meter en el paquete, lo suyo sería saber qué restricciones tiene cada cárcel en cuanto a la ropa y en-

seres personales pero aquí podemos comentar algunos de los más habituales. Siempre que hay una restricción en cuanto a esto y otros asuntos, el motivo es “por seguridad”.

Por lo tanto, “*por seguridad*” generalmente (y esto es sobretodo importante para el primer paquete puesto que no dispones de las especificaciones de cada cárcel), te pueden poner inconvenientes en lo siguiente:

- **Ropa azul marino y beige**, ya que coincide con los colores del uniforme de los carceleros.
- **Ropa mullida, acolchada, tipo plumas, edredones, etc.** alegando que puedes esconder cosas en el interior de las prendas.
- **Bragas para el cuello** poniendo pegas en ocasiones a prendas que puedan servir para cubrir el rostro.
- **Sudaderas con capucha**, dependiendo de la prisión y/o carcelero/a que revise el paquete.
- **Objetos punzantes.**
- **Objetos metálicos.**
- **Libros de tapa dura**, dependiendo igualmente de la prisión.
- **Libros o escritos en general sin depósito legal o sin I.S.B.N.** aunque siempre está bien intentar meter cualquier libro y que sea la cárcel la que decida si entra o no.
- **Cosas de aseo básicas:** jabón, pasta de dientes, etc. ya que al llegar le deberían dar un kit con lo básico, cosa que no siempre sucede, y mensualmente, lo más frecuente es que den productos de higiene personal, y si no lo pueden comprar allí.

Para recurrir cualquier retención de algún objeto que creas que se ha retenido sin razón justificada o que se haya extraviado, deberá ser la persona presa la que presente una instancia, que ampliaremos más adelante cómo hacerlas y explicaremos en qué consisten.

Todo lo que se le quiera hacer llegar ha de meterse en una bolsa de plástico o tela cerrada (por ejemplo, con cremallera) con nombre y apellidos de la persona presa visible y puedes añadir su N.I.S. para evitar errores. No valen bolsos, maletas, bolsas de plástico del súper y algunas prisiones ponen un peso máximo por paquete. Sobre otras medidas, mejor será que nos informemos llamando a la prisión directamente.

Es aconsejable hacer un listado con todo lo que contiene la bolsa y pegarlo en el paquete o meter la lista dentro aunque en algunas prisiones

lo retendrán. Esto es recomendable para que la persona presa sepa si han retenido algo que no le han comunicado.

Para los paquetes sucesivos, es importante que tengas en cuenta en qué módulo se encuentra y mirar qué días son los que se pueden meter paquetes para ese módulo. Lo más seguro es que no te dejen hacerlo si no es acorde a ese calendario. Normalmente suelen ser los fines de semana y la periodicidad es de dos al mes, por lo que es recomendable aprovechar las visitas ya que sólo pueden meter y recoger paquete las personas autorizadas para visitar, familiares o abogado/a. La persona que meta el paquete tendrá que firmar un resguardo haciéndose cargo del contenido.

De la misma manera que hay paquetes de entrada, hay paquetes de salida. La persona presa podrá sacar en ellos las cosas que no necesite o quiera, coincidiendo con los días que se le puede meter paquete y pudiendo sacarlo aunque no tenga paquete de entrada.

3.8.- Lecturas útiles para la estancia en prisión

Este apartado no pretende mostrar la única lectura que una persona presa debe tener, de hecho vemos necesario el separar entre lectura útil en cuanto a defensa se refiere y lectura recomendada para tratar otros temas, como estados de ánimo dentro de la cárcel y formas de ocio y desconexión para sobrellevar esta circunstancia.

- **Reglamento penitenciario:** Como hemos señalado antes, es importante conocer el reglamento de las prisiones ya que si conocemos nuestros “derechos” será más difícil que nos engañen. Es un documento que podemos descargar de la página web de Instituciones Penitenciarias y se puede complementar con algún manual de ejecución penitenciaria que nos facilitarán el tema de los recursos, instancias y alegaciones desde dentro.

Algunas de nuestras recomendaciones a efectos de defensa son:

- **“Tus derechos frente al muro”:** Está escrito por y para “*presos/as políticos/as*” y explica las cosas de una manera clara y sencilla. Contiene más información específica de primer grado, F.I.E.S. 3, aislamiento y de los recursos que va a necesitar la persona presa.

- **“Defenderse de la cárcel: manual de ejecución penitenciaria”**: Es de Cáritas. Este texto es muy completo y dispone de muchos modelos de recursos, pero está muy enfocado a presos/as con regímenes de segundo y tercer grado y apenas habla del F.I.E.S., aislamiento, etc. Está redactado de una forma más difícil de entender y con un lenguaje poco claro y de tinte sumiso ya que está escrito por un juez.
- **En el apartado de bibliografía** recogemos otros títulos que pueden resultar útiles.

4.- Información básica sobre la prisión

4.1.- Instancias

Una vez que la persona ingresa en prisión su relación con la institución se reducirá básicamente a presentar instancias, en las que tendrá que solicitar todo lo que le corresponde según los derechos penitenciarios.

Son modelos de escrito o formularios a rellenar para solicitar cosas. Las instancias hay que pedírselas a los/as carceleros/as y constan de tres calcos: uno para la prisión, uno para Instituciones Penitenciarias y otro para la persona presa. Cuando resuelvan tu petición te lo comunicarán mediante un escrito. En la zona dónde se encuentran el/la jefe/a de servicio y demás carceleros/as hay talonarios de instancias; es preferible pedir varios y aprovechar los ratos de celda para rellenarlos y entregarlos cuando vayas al patio o a por comida. Hay veces que no disponen de formularios para las instancias; en ese caso hay que rellenar un folio en blanco con tus datos (nombre completo, NIS, módulo...) y a quién va dirigido (seguridad, director, comunicaciones, etc. y firmarlo. Se recomienda hacer una copia a mano del escrito para mayor garantía. Hay cárceles que tienen un horario determinado para recoger los diferentes tipos de instancias.

4.2.- Libertad provisional, medidas, fianza

Una vez han decretado la prisión preventiva, el/la abogado/a tendrá que moverse para pedir un recurso de libertad. Si este es concedido, significa que se efectuará la libertad provisional.

Pueden imponer medidas cautelares como firmar en los juzgados cada ciertos días, entregar el pasaporte, la prohibición de salir del país,

etc., o no aplicar ninguna. De la misma manera pueden pedir una fianza como condición de la puesta en libertad. El mecanismo de fianza, explicado anteriormente, es el mismo en todas las ocasiones ya sea en el momento de la detención o para la salida de prisión.

4.3.- El tratamiento con Instituciones Penitenciarias (IIPP), carceleros/as, etc.

Es importante tener presente que cada prisión es diferente. Unas son muy prohibitivas en algunos ámbitos y mucho más permisivas en otros, nos encontraremos prisiones que cumplen a rajatabla el reglamento y otras en que no nos pondrán tantas trabas a la hora de realizar los trámites. Asimismo nos encontraremos carceleros/as sin intención alguna de facilitarte lo más mínimo esos trámites así como otros/as que por ignorancia o mala intención te dirán cosas que no son correctas. El consejo ante esto es que nunca te fíes de la palabra de un/a carcelero/a tanto si estás dentro como si estas fuera. Intenta contrastar la información, desde dentro leyendo el reglamento penitenciario, llamando al abogado/a, preguntado a otros/as presos/as, preguntando a los/as compañeros/as a través de llamadas o cartas, etc. y desde fuera, leyendo igualmente el reglamento, consultando páginas webs, preguntando a compañeros/as, etc.

El insistir e informarse por cuenta propia aparte de servir para que la gente fuera se sienta más tranquila de haberlo intentado por todas las vías, hace que los/as carceleros/as vean que hay claras intenciones de seguir peleando por el cumplimiento de los derechos de la persona presa y así mismo hacerles ver que esa persona no se encuentra sola, circunstancia que por desgracia se da con mucha frecuencia en un gran número de presos y presas.

Aunque a lo largo de esta guía utilizamos la palabra “carcelero” o “carcelera”, conviene saber que en el reglamento penitenciario está recogido que puede ser motivo de sanción referirse así a ellos/as y que habrá que denominarles como “funcionarios/as”. A nosotros/as este término nos parece un eufemismo para ensalzar su condición de trabajadores/as y preferimos llamar a las cosas por su nombre y utilizar el calificativo de “carceleros/as”.

4.4.- Dietas especiales

El artículo 25.2 de la Constitución Española establece que el condenado a pena de prisión que estuviere cumpliendo la misma gozará de los derechos fundamentales [...] a excepción de los que se vean expresamente limitados por el contenido del fallo condenatorio [...] y en todo caso tendrá derecho al acceso a la cultura y al desarrollo integral de su personalidad. Lo que muchas veces incluye la alimentación.

Si la persona presa tiene una dieta especial, por ejemplo, es vegano/a o vegetariano/a, puede solicitarla y tiene derecho a que se le conceda. Puede ocurrir que si la conceden tarden días en tramitarlo. Esos días será de propia elección si comer o no, qué comer, etc., ya que en algunos casos la dieta que se conceda será ovoláctovegetariana, es decir, que para tener más acceso a alimentos quizá la solución sea acudir al economato y complementarlo con lo que se quiera comer aparte de la dieta que se le dé. A ninguno de ellos se les ha proporcionado durante su tiempo de reclusión una alimentación acorde con sus necesidades y convicciones, con lo que se pone en serio riesgo su salud.

- **Cómo solicitar la dieta especial:** Instituciones Penitenciarias reconoce este derecho, por lo que para solicitar dicha dieta hay que hacerlo a través de una instancia al Director. No obstante y aunque parezca definitiva la resolución de que se le conceda una dieta vegetariana en vez de vegana, las acciones que se emprendan tanto desde dentro como desde fuera pueden determinar que, finalmente, se le asigne a la persona presa la dieta que está pidiendo de igual forma que si el motivo de tal o cual dieta es por cuestiones de salud, alergias, etc.
- **Valorar la decisión de dejar de comer:** nos parece importante aclarar que si se elige no comer por cuestión de principios (en el caso de vegetarianos/as y veganos/as), conviene valorar si lo que quieres es no comer o iniciar una huelga de hambre. Incidimos en esto porque el hecho de que se devuelvan las bandejas sin tocar, no supone ninguna medida de protesta y simplemente se traducirá en que el preso/la presa no ha querido comer. En cambio si la persona presa decide ponerse en huelga de hambre, para que se considere como tal, se tendrá que comunicar a la prisión mediante una instancia.

Por otro lado, recientemente, se ha reconocido el derecho de una persona presa a que la Administración Penitenciaria le

suministre una dieta vegana. Ordenando además a la prisión tener disponibles productos veganos en el economato y, la práctica de reconocimientos médicos para valorar si se le ha de proporcionar suplementos alimenticios que, en caso necesario, se le suministrarían a través del servicio médico. Esto se ha logrado mediante una queja, firmada por el interno, y presentada por el abogado ante el Juzgado Central de Vigilancia Penitenciaria siendo el Ministerio Fiscal quien se adhirió parcialmente al escrito, desde el ámbito jurídico. A esto se suma el esfuerzo de su familia y amigos a través de una campaña de envío de cartas dirigidas al Director de la prisión pertinente con la misma demanda. Este hecho implica que, en el futuro, cualquier preso/a puede citar este auto como precedente a la hora de considerar su situación aunque de momento sea ajeno a los funcionarios de prisiones.

4.5.- Regímenes penitenciarios

Nada más llegar a prisión se lleva a la persona presa al “módulo de ingreso” casi siempre con delitos no muy graves, y en ocasiones también con otro tipo de acusación como sería el caso de terrorismo. Se podrá permanecer ahí durante varios días y se procederá después a trasladar a la persona a un módulo de segundo grado. También puede suceder que se lleve a la persona a un módulo de segundo grado directamente aunque esto no es lo más frecuente.

La mayoría de los módulos de ingreso suponen estar en aislamiento para que, paradójicamente y no sabemos muy bien cómo ni bajo qué lógica, la persona presa “se vaya adaptando a la prisión y a sus normas”. Si el delito es grave como en los casos de terrorismo la persona presa entrará directamente a aislamiento aplicándose el artículo 75.1. El aislamiento se puede dar llevándose al módulo de aislamiento, o al de ingresos dependiendo de las características de la prisión. La clasificación penitenciaria tarda unos dos meses en resolverse aunque cuando el delito es muy grave se aplica el primer grado.

Mientras se resuelve dicha clasificación se mantiene a la persona en aislamiento con este artículo, que implica “la observación de la conducta y de la adaptación a la prisión” y es el equivalente al módulo de ingresos en delitos menos graves. También se utiliza como castigo para

las personas presas que están en segundo grado y han recibido algún parte o sanción.

Cuando se aplica el art. 75.1, pese a tener las condiciones de primer grado, no se sale al patio con otras personas presas de primer grado, sino con otras con el mismo artículo y, además, se dispone de una hora menos de patio.

Existen tres tipos diferentes de regímenes de vida dentro de prisión y cada uno de ellos lleva aparejados una serie de derechos (horas de patio, comunicaciones con el exterior, participación en actividades, etc.).

Estos tres regímenes se le adjudican a la persona presa sin importar si es de carácter preventivo o penado y sin tener en cuenta la edad.

Los regímenes son los siguientes:

- **Régimen ordinario (Segundo Grado):** es el régimen básico. No establece ninguna limitación especial. La mayoría de personas presas se encuentran en este régimen.
- **Régimen cerrado (Primer Grado):** se asigna este régimen a las personas presas que están preventivas (a espera de juicio), a las que se les haya aplicado el Artículo 10 de la Ley Orgánica General Penitenciaria (LOGP), así como a algunas ya condenadas. Dice dicho artículo:
 - **Uno:** *“Existirán establecimientos de cumplimiento de régimen cerrado o departamentos especiales para los penados calificados de peligrosidad extrema o para casos de inadaptación a los regímenes ordinario y abierto, apreciados por causas objetivas en resolución motivada, a no ser que el estudio de la personalidad del sujeto denote la presencia de anomalías o deficiencias que deban determinar su destino al centro especial correspondiente”.*
 - **Dos:** *“También podrán ser destinados a estos establecimientos o departamentos especiales con carácter de excepción y absoluta separación de los penados, dando cuenta a la autoridad judicial correspondiente, aquellos internos preventivos en los que concurren las circunstancias expresadas en el número anterior, entendiéndose que la inadaptación se refiere al régimen propio de los establecimientos de preventivos”.*

- **Tres:** *“El régimen de estos centros se caracterizará por una limitación de las actividades en común de los internos y por un mayor control y vigilancia sobre los mismos en la forma que reglamentariamente se determine.*

La permanencia de los internos destinados a estos centros será por el tiempo necesario hasta tanto desaparezcan o disminuyan las razones o circunstancias que determinaron su ingreso”.

- **Régimen abierto (Tercer Grado):** es un régimen de “*semi-libertad*”. Las personas presas pueden hacer vida normal en el exterior de la cárcel pero han de dormir dentro de la institución los días laborables. Los fines de semana pueden permanecer en el exterior.

No se puede acceder al Tercer Grado hasta que no se haya cumplido, por lo menos, la mitad del tiempo de condena impuesto.

Para proceder a la clasificación, se hace diferenciación entre si la persona presa lo es de forma preventiva o ya está condenada:

- **Si es preventiva:** cuando se produce el ingreso en prisión, los miembros del “equipo de tratamiento” tratarán de tener una entrevista con la persona. En principio, no debería suponer peligrosidad dado que carecen de más información. En este caso clasificarían a la persona en Segundo Grado (régimen ordinario). Sin embargo, y especialmente en el caso de “presos/as políticos/as”, es probable que supongan de antemano dicha peligrosidad y se aplique directamente el Artículo 10 que acabamos de ver.
- **Si es condenada:** una vez esté la persona definitivamente condenada, será la “*junta de tratamiento*” la que decida en qué régimen incluirla entrevistándose con los/as profesionales correspondientes antes de tomar la decisión.

En ambos casos, tanto si es preventiva como si ya ha sido condenada, tienen que notificar a la persona por escrito la decisión sobre la clasificación. Como esta clasificación implica una reducción (o no) de los derechos, la resolución debe estar motivada y debidamente notificada. Se puede recurrir esta decisión si se quiere.

En caso de que haya sido ya condenada la persona, la cárcel tiene que enviar su propuesta de clasificación a la Dirección General de Instituciones Penitenciarias (D.G.I.P.) para que esta

institución la apruebe o no. La clasificación, además, será periódicamente revisada (como mínimo cada 6 meses) debiendo notificarle cualquier cambio en la misma.

Las horas de patio varían según el régimen penitenciario y se te da una hora concreta de salida, si llegado el momento no se cumple puedes avisar por el intercomunicador de tu celda y en caso de repetirse esta irregularidad puedes apuntarlas y luego hacer una instancia. En teoría no pueden obligarte a salir, pero se han dado casos en los que sí.

En cualquiera de los regímenes pueden registrar tu celda siempre que quieran. Es importante tener todo bajo control y no acumular cosas que no quieres que vean (escritos, comunicados, etc.). En caso de traslado si tus pertenencias exceden el peso previsto (40 kg.), por ejemplo por acumulación de libros, pueden retenerlos y enviarlos luego al nuevo destino, cobrándote 200 euros.

Cabe la posibilidad de que, una vez que haya sido clasificada la persona presa, la D.G.I.P. argumente el traslado a otra prisión donde pueda cumplir la condena en las condiciones de acuerdo al régimen de vida que se te haya impuesto en cuyo caso, es la D.G.I.P. quien decide el destino.

4.6.- El régimen F.I.E.S. (Ficheros Internos de Especial Seguimiento)

Con la justificación de disponer de una amplia información de determinados grupos de *“internos/as”*, en función del delito *“cometido”*, su trayectoria penitenciaria y su integración en formas de criminalidad organizada, la Dirección General de Instituciones Penitenciarias cree necesario crear y mantener una base de datos que permita conocer sus intervenciones y una gestión regimental que ejerza un control frente a fórmulas delictivas *“altamente complejas y potencialmente desestabilizadoras del sistema penitenciario”*.

En el BOE del 26 de marzo de 2011 se establece el Real Decreto 419/2011 que dice expresamente: *“Con el fin de hacer frente a los riesgos y amenazas a la seguridad, se prevé que la Administración Penitenciaria pueda establecer perfiles de internos que requieran un mayor control. De acuerdo con esos perfiles, las medidas generales de seguridad, tales como la observación, conocimiento e información por parte*

de los funcionarios/as, se intensificarán en función del riesgo atribuido a cada recluso/a. Asimismo, los citados perfiles harán posible un seguimiento individualizado y específico sobre sus titulares por parte de equipos de especialistas en coordinación con los/as responsables de la seguridad en el Centro Directivo”.

En base a esta justificación surge el F.I.E.S. Se trata de un fichero, un instrumento de la Administración, una manera de hacer un seguimiento y control especial a determinados/as presos/as, a quienes se les considera más peligrosos y difíciles.

La base de datos incluye distintos grupos que en atención a los delitos cometidos (o no), repercusión social de los mismos, pertenencia a bandas organizadas y/o criminales, peligrosidad u otros factores, determinan un seguimiento administrativo especial. Este fichero afecta también a las personas que se encuentren en prisión preventiva, es decir, que aún no hayan sido condenadas.

La estructura de esta base de datos y las características necesarias para la inclusión en estos grupos es la siguiente:

- **FIES 1 (C.D.). Control Directo:** En este grupo se incluyen, con sus palabras: *“las personas presas especialmente ‘conflictivas y peligrosas’, protagonistas e inductores de ‘alteraciones’ regimentales muy graves que pudieran haber puesto en peligro la vida o integridad de los/as funcionarios/as, autoridades, otros/as internos/as o personal ajeno a la institución (profesor/a, voluntarios/as...).* Se incluyen en este fichero a los presos participantes en motines en la prisión o que hayan tenido intentos de fuga”.

También se tiene en cuenta esta circunstancia para cuando la persona presa sale de traslado, diligencia u otros motivos.

- **FIES 2 (N.A.) Narcotraficantes:** Se incluyen todas las personas presas que hayan sido detenidas o condenadas por delitos contra la salud pública (tráfico de drogas o estupefacientes) u otros delitos íntimamente ligados a éstos (evasión fiscal, blanqueo de dinero...), cometidos (o no) por grupos organizados nacionales o extranjeros, y aquellos que, a través de informes de las Fuerzas de Seguridad, colaboran o apoyan estos grupos.
- **FIES 3 (B.A.) Bandas Armadas:** Se incluyen en este fichero todos/as aquellos/as internos/as que hayan ingresado en prisión

(condenados o no) por vinculación a bandas armadas o elementos “terroristas”, y aquellos que, a través de los informes de las Fuerzas de Seguridad, colaboren o apoyen a estos grupos.

- **FIES 4 (F.S.) Fuerzas de Seguridad del Estado y Funcionarios de Instituciones Penitenciarias:** Se incluyen en este grupo los/as internos/as que pertenecen o han pertenecido a estos colectivos profesionales, al exigirse durante su internamiento ciertas particularidades, conforme a lo previsto en el artículo 8 de la Ley Orgánica de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, que dice: *“El cumplimiento de la prisión preventiva y de las penas privativas de libertad por los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad se realizarán en establecimientos penitenciarios ordinarios, con separación del resto de personas detenidas o presas”*.
- **FIES 5 (C.E.) Características Especiales:** Se incluyen diversos grupos de personas internas: temporalmente quienes evolucionan de forma positiva en el colectivo de *“Control Directo”*, a quienes se vinculan con la delincuencia común de carácter internacional y a los/as autores/as o presuntos/as responsables de delitos extremadamente violentos contra la libertad sexual, que además hayan causado gran alarma social.

Datos que almacena el fichero:

- Datos de filiación (penales y procesales).
- Datos penitenciarios.
- Incidencias protagonizadas.
- Actividad delictiva.
- Comunicaciones con el exterior.

Fuentes de las que recibe información:

- Centros penitenciarios (expediente, protocolo, otros informes).
- Otras Unidades de la D.G.I.P. y de otras instancias ajenas a la institución.

El alta, baja, actualización o mantenimiento del Fichero se producirá por decisión del Centro Directivo (Instituciones Penitenciarias) y la resolución constará en el expediente personal de la persona interna.

Los datos e informes relevantes con significación o interés judicial o policial, ya sean para la prevención de actividades delictivas o para la marcha del proceso, se comunicarán de forma aislada e independiente a

Unidades que sean autorizadas por la D.G.I.P. Idéntico método se sigue para la comunicación a las personas responsables de otros centros penitenciarios, si se prevé que pueden servir para prevenir incidentes en los mismos. El mantenimiento y actualización del Fichero lo llevan a cabo los Subdirectores de Régimen II (Seguridad) o en su defecto, los Subdirectores de Régimen I, que son quienes recogen los datos y la información que aparece en el Fichero.

Cómo se obtiene dicha información de la persona presa:

- **Intervención de las comunicaciones:** Debe ser comunicada, de forma motivada (justificar la adopción de la medida) e inmediata, al Juzgado de Vigilancia Penitenciaria. De no serlo, es ilegal, aunque no garantizamos que siempre se haga bajo condiciones legales.

Esta intervención de las comunicaciones se realiza de manera bidireccional, es decir, tanto de dentro hacia fuera como de fuera hacia dentro y puede afectar tanto a las comunicaciones escritas (cartas) como a las orales (visitas en el locutorio y llamadas).

Además, y sólo para casos de terrorismo, se puede autorizar la intervención de las comunicaciones con el/la abogado/a, lo que dificulta considerablemente la defensa. Estas comunicaciones únicamente podrán ser intervenidas, supuestamente y según la ley, previa orden judicial.

4.7.- Cómo denunciar torturas y abusos

Según la O.N.U., se considera tortura:

“Todo acto por el cual se inflija intencionadamente a una persona dolores o sufrimientos graves, ya sean físicos o mentales, con el fin de obtener de ella o de un/a tercero/a información o una confesión, de castigarla por un acto que haya cometido, o de intimidar o coaccionar a esa persona o a otras, o por cualquier razón basada en cualquier tipo de discriminación, cuando dichos sufrimientos sean infligidos/as por un/a funcionario/a público/a u otra persona en el ejercicio de funciones públicas, a instigación suya, o con su consentimiento o aquiescencia”

En caso de que alguna persona que se encuentre privada de libertad haya recibido algún tipo de tortura ya sea física o psicológica puede denunciarla de varias formas.

A continuación se exponen las instancias con las que puedes dirigir la denuncia. Están escritas por orden y grado de importancia, es decir, que primeramente deberás presentar la denuncia ante el Juzgado de Guardia o Juzgado de Instrucción, y en caso de que no consideren legítima la denuncia por la razón que sea, podrás denunciar ante el Juzgado de Vigilancia Penitenciaria, ante el/la Defensor/a del Pueblo, e incluso ante el Tribunal de Estrasburgo.

La recomendación es que te dirijas a tu abogado/a si tienes alguna duda al respecto de cómo denunciar o de a quién dirigir las denuncias dado que es un tema sensible e importante a tratar:

- **Ante el Juzgado de Guardia o Juzgado de Instrucción:** para denunciar ante el Juzgado de Instrucción el trámite que se utiliza es sencillo y se formaliza mediante una instancia. Hay que redactar la denuncia extensamente, intentando dar cuenta de todo lo sucedido. Lo mejor es que se haga en folio en blanco para poder adjuntarlo a la instancia y que la persona presa se quede con una copia. Es importante que se aporten todas las pruebas de las que se disponga.
Hay que meter la denuncia original en un sobre donde se indique “*Al Juzgado de Instrucción de Guardia*” y entregarlo al/la carcelero/a. En un par de días deberán entregar un resguardo de que, efectivamente, la denuncia ha seguido su curso.
- **Ante el Juzgado de Vigilancia Penitenciaria:** el procedimiento es el mismo que en el caso anterior pero se realiza sin instancia. Puedes recurrir al JVP cuando quieras, no es necesario que esperes respuesta del Juzgado de Instrucción pues, legalmente, no tienen por qué dártela.
- **Ante el/la Defensor/a del Pueblo:** Después de la suscripción de España del Protocolo Facultativo de la Convención contra la Tortura (2002), las Cortes Generales han atribuido al Defensor del Pueblo las competencias inherentes al Mecanismo Nacional de Prevención de la Tortura para España. Se supone que el/la DP realiza visitas periódicas a las prisiones para prevenir el uso de la tortura; sin embargo, es posible que aún así tengas que dirigirte a una instancia superior. Dirigirse al/la la DP es gratuito y no necesitas ni abogado/a ni procurador/a. Además, puedes formular la denuncia tú o cualquier otra persona o colectivo. Este organismo sí tiene la obligación de contestarte, por lo que te facilitarán un acuse de recibo con el número de expediente

de tu caso. Si la denuncia que realizas, por alguna razón, no es competencia del/de la DP, también pueden ayudarte sugiriéndote otras vías que puedes utilizar. El/la DP no puede ayudarte si transcurre más de un año desde el momento en que hayan acontecido los hechos, así que no lo dejes.

- **A través del Tribunal de Estrasburgo:** Naciones Unidas tiene un organismo independiente encargado de que se cumpla la Convención contra la Tortura y los Derechos Humanos. Esta vía es la más elevada, ya que presentas tu denuncia ante un organismo internacional y, sólo podrás hacerlo, si ya has agotado todas las vías posibles dentro de tu país.

Para recurrir a este organismo es importante que lo consultes previamente con tu abogado/a.

A la hora de formular la denuncia, debes tener en cuenta que no se admitirán denuncias que contengan términos ofensivos o comentarios insultantes sobre el Estado contra el que se formula la reclamación ni denuncias que no hayan agotado previamente los recursos de justicia internos de tu país.

La dirección a la que debes enviar tu denuncia es:

**Subdivisión de Tratados y Comisión OACDH-ONUG
1211 Ginebra 10, Suiza**

AL JUZGADO DE INSTRUCCIÓN DE GUARDIA

..... (*Nombre y apellidos*), preso/a actualmente en la cárcel de donde ya constan mis datos personales, ante el Juzgado comparece y como mejor proceda en Derecho,

DICE:

Que por medio del presente escrito vengo a interponer DENUNCIA por los siguientes hechos que en mi opinión son constitutivos de delito:

Primero.

Que el día (*narrar los hechos tal y como ocurrieron. Hay que señalar contra quién se formula la denuncia*).

Segundo.

Que solicito para la acreditación de los hechos descritos la práctica de las siguientes diligencias:

- a) Ser reconocido por el médico forense del Juzgado.
- b) Declaración testifical de los internos (*poner relación de nombres y apellidos*) que observaron directamente los hechos.
- c) (*Todas aquéllas que se vean necesarias*).

Por todo lo expuesto,

AL JUZGADO SOLICITO, que tenga por presentada esta DENUNCIA y admitiéndose a trámite, incoando diligencias previas, contra
..... sírvase practicar las diligencias de prueba solicitadas.

En.....a.....de.....de.....

**ESCRITO DE QUEJA AL JUZGADO DE VIGILANCIA
PENITENCIARIA POR TRATOS INHUMANOS O DEGRADANTES**

Juzgado de Vigilancia Penitenciaria núm.

AL JUZGADO

D/Dña.....preso/a en el Centro Penitenciario de....., y cuyas demás circunstancias personales ya constan en el expediente penitenciario, ante el Juzgado comparezco y como mejor proceda en Derecho, DIGO:

Que por medio del presente escrito vengo a interponer QUEJA contra(el trato del/de la funcionario/a....., la sanción por hacerme un cacheo integral....., por la paliza sufrida en). Todo ello, en base a las siguientes ALEGACIONES.

PRIMERO. Que el día (*narrar todos los hechos*).

SEGUNDO. Para demostrar la versión dada solicito que se realicen las siguientes diligencias: declaración de testigos, ruedas de reconocimiento, reconocimientos médicos, etc.

TERCERO. La interdicción de la «tortura», así como de las «penas o tratos inhumanos o degradantes», se contienen en el artículo 5 de la Declaración Universal de Derechos Humanos de 10 de diciembre de 1948 y convenios internacionales en los que España es parte (artículo 7 y 3, respectivamente del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos de 19 de diciembre de 1966 y del Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales, de 4 de noviembre de 1950).

Esta prohibición que, en el concreto ámbito penitenciario, se ha establecido en el artículo 31 de las Reglas Mínimas de Tratamiento de los Reclusos adoptadas en 1955 por las Naciones Unidas; el artículo 37 de las Reglas Penitenciarias Europeas adoptadas en la Recomendación (87) 3, de 12 de febrero de 1987 del Comité de Ministros del Consejo de Europa. Y, es de destacar, que en nuestro ordenamiento, bajo la más genérica prohibición de malos tratos a los/as internos/as, se contiene en el artículo 6 de la Ley Orgánica General Penitenciaria, precepto que ha de ser interpretado en relación con el artículo 15 de la Constitución

Española y los instrumentos internacionales que se han mencionado, por lo dispuesto en el artículo 10.2 de la Constitución.

Según la jurisprudencia del Tribunal Europeo de Derechos Humanos recogida en la Sentencia del Tribunal Constitucional 120/1990, fundamento jurídico noveno, para encuadrar un pena o trato en alguna de las categorías del artículo 3 del Convenio de Roma de 1950, ha de atenderse a la intensidad de los sufrimientos infligidos a una persona. Habiendo declarado este Tribunal, de conformidad con esa doctrina que las tres nociones también recogidas en el artículo 15 de la Constitución Española («torturas», «penas o tratos inhumanos o degradantes»), son en su significado jurídico, «nociones graduadas de una misma escala» que en todos sus tramos entrañan, sean cuales fueran los fines, «padecimientos físicos o psíquicos, ilícitos e infligidos de modo vejatorio para quien los sufre y, con esa propia intención de vejar y doblegar la voluntad del sujeto paciente» (Sentencias del Tribunal Constitucional 127/1990 y 137/1990). Y, en particular, para apreciar tratos inhumanos o degradantes en el ámbito penitenciario, es necesario que «éstos acarreen sufrimientos de una especial intensidad o provoquen una humillación o sensación de envilecimiento que alcance un nivel determinado, distinto y superior al que debe llevar aparejada una condena» (Sentencias del Tribunal Constitucional 65/1986, 2/1987, 89/1987, 120/1990, 137/1990 y 150/1991). E interesa destacar que el Tribunal Constitucional ha declarado que aunque una concreta medida no pueda considerarse constitutiva de trato inhumano o degradante «en razón del objetivo que persigue», ello no impide que se le pueda considerar como tal «en razón de los medios utilizados» (Sentencias del Tribunal Constitucional 120/1990 y 137/1990).

En su virtud,

PIDO al Juzgado, que tenga por presentado este escrito y por formulada QUEJA contra D/Dña (*poner nombre, o número de identificación del/ de la funcionario/a*) y adopte las medidas que en Derecho corresponda para evitar estas situaciones; así como deduzca testimonio de lo actuado al Juzgado decano por si fuere constitutivo de infracción penal.

OTROSÍ DIGO, que manifiesto la vulneración de los artículos 15 y 18.1 de la Constitución española y los artículos; 5 de la Declaración Universal de Derechos Humanos de 10 de diciembre de 1948; artículos 7 y 3, respectivamente del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos

de 19 de diciembre de 1966 y del Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales de 4 de noviembre de 1950; el artículo 31 de las Reglas Mínimas de Tratamiento de los Reclusos adoptadas en 1955 por las Naciones Unidas; y, el artículo 37 de las Reglas Penitenciarias Europeas adoptadas en la Recomendación (87) 3, de 12 de febrero de 1987 del Comité de Ministros del Consejo de Europa. Todo ello, a fin de interponer Recurso de Amparo ante el Tribunal Constitucional y ante el Tribunal de Derechos Humanos de Estrasburgo.

En.....a.....de.....de.....

AL/A LA DEFENSOR/A DEL PUEBLO

D/Dña....., preso/a en el Centro Penitenciario de.....
 con DNI....., ante el
 Juzgado comparezco y como mejor proceda en Derecho,

DIGO

Que por medio del presente escrito vengo a interponer DENUNCIA por los siguientes hechos que en mi opinión son constitutivos de delito:

Primero. Que el día..... (*narrar los hechos tal y como ocurrieron, hay que señalar contra quién se formula la denuncia*).

Segundo. Que solicito que acuda lo más rápido posible a esta prisión para poder entrevistarme con usted. Asimismo, le pido que solicite al/a la Director/a de este Centro Penitenciario las resoluciones administrativas en las que consten las medidas adoptadas contra mí y los informes médicos.

En su virtud,

PIDO al/a la Defensor/a del Pueblo, que tenga por presentada esta DENUNCIA y admitiéndose a trámite, acuda a este Centro Penitenciario y solicite la información que sea necesaria a los efectos reseñados.

En.....a.....de.....de.....

MODELO DE FORMULARIO PARA LA PRESENTACIÓN DE LAS COMUNICACIONES PREVISTAS EN EL PROTOCOLO FACULTATIVO DEL PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS CIVILES Y POLÍTICOS, LA CONVENCIÓN CONTRA LA TORTURA O LA CONVENCIÓN INTERNACIONAL SOBRE LA ELIMINACIÓN DE TODAS LAS FORMAS DE DISCRIMINACIÓN RACIAL

Indique cuál de los procedimientos mencionados desea invocar:

.....

Fecha:

I. Información sobre el autor de la denuncia.

Apellidos:

Nombre:

Nacionalidad:

Fecha y lugar de nacimiento:

Dirección para la correspondencia sobre esta denuncia:

La comunicación se presenta: en nombre propio o en nombre de otra persona. Si la denuncia se presenta en nombre de otra persona, proporcione los siguientes datos sobre esa persona:

Apellidos:

Nombre:

Nacionalidad:

Fecha y lugar de nacimiento:

Dirección o paradero actual:

Si actúa con el conocimiento y el consentimiento de esa persona, facilite el escrito que le autoriza a presentar esta denuncia en su nombre:

.....

O si no tiene tal autorización, explique la naturaleza de su relación con la persona:

e indique en detalle por qué considera adecuado presentar esta denuncia en su nombre:

II. Estado interesado/artículos violados Nombre del Estado que es parte en el Protocolo Facultativo (en el caso de una denuncia al Comité de Derechos Humanos) o que ha hecho la declaración pertinente (en el caso de las denuncias al Comité contra la Tortura o al Comité para la

Eliminación de la Discriminación Racial):
 Artículos del Pacto
 o la Convención que presuntamente se han violado:

III. Agotamiento de los recursos de la jurisdicción interna/ presentación de la denuncia a otros procedimientos internacionales. Gestiones hechas por las presuntas víctimas, o en nombre de ellas, para obtener reparación dentro del Estado interesado por las supuestas violaciones. Facilite información detallada sobre los procedimientos invocados, incluidos el recurso ante los tribunales u otras autoridades públicas, y las reclamaciones hechas, las fechas en que se hicieron y los resultados obtenidos:

Si no ha agotado estos recursos porque su tramitación se habría prolongado indebidamente, porque no habrían sido efectivos, porque no estaban a su disposición o por cualquier otra razón, explique en detalle los motivos:

¿Ha presentado usted el mismo asunto a otro procedimiento internacional de examen o arreglo (por ejemplo la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, el Tribunal Europeo de Derechos Humanos o la Comisión Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos)? Sí No . En caso afirmativo, facilite detalles sobre el (los) procedimiento(s) de que se trate, las reclamaciones hechas, las fechas en que se hicieron y los resultados obtenidos:

IV. Hechos denunciados. Explique en detalle, en orden cronológico, los hechos y circunstancias de las presuntas violaciones. Incluya todos los aspectos que puedan ser de interés para la evaluación y el examen de su caso particular. Explique de qué manera considera que los hechos y las circunstancias descritos han vulnerado sus derechos:

Firma del autor:.....

V. Documentación justificativa* (adjunte copias, no los originales)

**Autorización por escrito para actuar (en caso de que presente la denuncia en nombre de otra persona y no haya justificado de otra forma la ausencia de una autorización expresa. Puede ser útil presentar también copia de la legislación nacional pertinente).*

5.- Salud mental y militancia: aportes y consejos sobre los efectos de la represión

Dentro de los objetivos de esta guía, está el de dotarnos de una herramienta útil a nivel teórico que pueda proyectarse en la práctica de cara a afrontar la represión. Con ello no buscamos que el terror ante la misma nos paralice, sino tratar de ser realistas y menos ingenuos/as que de costumbre a la hora de plantear nuestro posicionamiento, nuestras acciones, nuestras relaciones, y en general, nuestra vida militante.

Nuestra motivación es apostar por estar preparados/as, y aceptar sin derrotismos las lógicas consecuencias de la participación en los movimientos sociales. En este sentido, no podemos obviar la repercusión que el formar parte de la disidencia política puede tener sobre nuestra salud, y muy particularmente sobre nuestra salud mental.

Sin embargo, hemos visto ya demasiadas veces a compañeros/as desaparecer de nuestro lado y a colectivos disolverse por cuestiones muy dolorosas relacionadas con la represión. Creemos que, si bien no podemos evitar que el Estado persiga y castigue las ideas y prácticas contra el sistema democrático capitalista, sí existen estrategias que podemos desarrollar para afrontar los golpes y minimizar su impacto sobre nuestro bienestar físico y psicológico. Sentimos una preocupación creciente por cuidar de los/as nuestros/as en aras de una revuelta no perecedera y entendemos que tratar estos temas y trabajarlos forma parte de la resistencia.

5.1.- Militancia y salud: Medidas preventivas previas a organizarte, participar en una acción, sufrir un golpe represivo, etc.

Necesitamos hacernos conscientes de las consecuencias que implican nuestras decisiones y nuestra conducta, y de los riesgos que entrañan

las acciones en las que nos involucramos. Esta reflexión, que debe ser honesta, realista y personal, no tiene como fin asustarnos o paralizarnos, todo lo contrario, tenemos que enfrentar la realidad y afrontar nuestros límites. Si hemos trabajado suficientemente nuestra postura política frente a la represión, si tenemos la certeza de que podemos contar con una red de apoyo cuando la necesitemos (porque nos hemos ocupado de crearla y fortalecerla); si somos conscientes de cómo podemos reaccionar emocional o físicamente como consecuencia de nuestras elecciones y acciones, tenemos mayores probabilidades de sentir seguridad y estar preparados/as a la hora de participar en las luchas.

Si queremos prevenir el agotamiento, y mantenernos sanos/as y en guardia para seguir confrontando la realidad, deberíamos tomarnos como una obligación aprender a reconocer una situación traumática. Desarrollar una mejor comprensión del impacto emocional o físico que tiene en nuestra propia persona y en la comunidad en general un ataque, un registro, un interrogatorio, una tortura, una pena...y tomarnos muy en serio el acompañamiento psicológico de cualquier persona que tiene que recuperarse de cualquiera de estos golpes.

Ser conscientes de esto puede ayudarnos a reducir el estrés y la angustia cuando la situación se tensa, ayudándonos además a visualizar de un modo positivo, preparatorio y no traumático la posibilidad de hallarnos ante estas circunstancias. Adelantarnos a estos hechos y entrenarnos política, física, social y psicológicamente para ellos, puede ayudar a que en un futuro nos sintamos más en forma para afrontarlos. El haberlos “vivido mentalmente” sin las emociones de ansiedad y pánico que suelen acompañarlos, es una herramienta que tenemos a nuestro alcance y que puede ser crucial a la hora de encontrarnos ante la situación real posteriormente.

Trabajar en colectivos de afinidad puede ser una buena manera de minimizar el riesgo de trauma. Los grupos de afinidad son sistemas de apoyo autosuficientes en torno a un objetivo común. Pueden requerir, según lo decidan sus miembros, un compromiso y unos mínimos consensuados en función de los cuales un/a individuo/a puede sentirse más cercano o decidir adscribirse a otro grupo diferente. Sirven como una fuente de apoyo y solidaridad para sus miembros en la que los sentimientos de aislamiento o alienación pueden ser aliviados a través de la familiaridad y la confianza que se desarrolla cuando un grupo de afinidad funciona y actúa en conjunto.

5.2.- Factores a considerar en el curso de una manifestación, una acción, un ataque policial, etc.

En el momento de enfrentarnos a un golpe represivo muy probablemente vamos a perder el control de muchos aspectos que generalmente dominamos. La violencia con la que estos actos suelen presentarse, la violación de nuestro espacio, de nuestros derechos básicos, de nuestra intimidad y la intrusión en nuestra propia vida además del miedo por nuestra integridad y la de la gente cercana nos impide pensar con claridad porque la emoción lo inunda todo. Conviene actuar de acuerdo a nuestras posibilidades e intentar mantener la calma buscando la máxima seguridad para nuestra persona y nuestro entorno.

En relación a las consecuencias que pueda suponer el tomar contacto con las instituciones médicas y de emergencias de cara a la represión aquí dejamos algunas ideas. No existe una solución única y los casos en que las instituciones médicas han colaborado con las Fuerzas de Seguridad a la hora de incriminar a compañeros/as no son pocos. Sin embargo debemos considerar cada caso concreto valorando el riesgo que para la salud y la vida de la persona entrañaría el eludir la ayuda médica y tomar la decisión que consideremos menos dañina. En teoría, sin orden judicial los centros sanitarios no deberían dar información sobre los/as pacientes. Con identidad acreditada (DNI) o no, en los servicios de emergencia te tienen que atender. Si te planteas denunciar lesiones por agresión policial, recuerda:

Para “acreditar” las lesiones es necesario que un/a facultativo/a médico/a (no un/a técnico/a de samur, ni un/a enfermero/a, tampoco un/a fisioterapeuta) emita un informe en el cual se describan las características de las lesiones (localización, tamaño, color, tipo: hematoma, excoración, herida). Ese parte de asistencia, deben dártelo en cualquier visita a urgencias. Posteriormente un/a médico forense valorará las lesiones que normalmente en muchos casos ya no serán visibles y tendrán que establecer una relación de causa efecto con el informe médico.

Si le refieres al/la médico que te atiende que se trata de lesiones producto de violencia de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, puede que te trate peor pero que conste eso en el informe es algo a favor y nunca en contra. Insta al personal médico a que describa concienzudamente cada uno de las lesiones que tengas, por mínimas

que sean. Recuerda, localización y características. Si es posible, que tus compañeros/as te miren el cuerpo haciéndote un mapa mental de lo que tiene que aparecer en el informe. En algunos centros sanitarios no dan copia del informe médico en caso de agresiones. Ten en la cabeza que nadie más que tú tiene derecho a ese informe. Si ves que el informe no se ajusta del todo a la realidad, vuelve a acudir a un centro sanitario para emitir otro parte de lesiones, eso sí, lo más pronto posible. Los hematomas y algunas lesiones traumáticas aparecen pasadas las horas, por lo que no dudes en volver a acudir también para que emitan otro informe.

Por lo general, los síntomas físicos desaparecen pero el recuerdo de si nos sentimos apoyados/as de manera adecuada o no, así como lo que realmente ocurrió suelen permanecer con nosotros/as durante años y tal vez son el factor decisivo que determina si volvemos a la primera línea de lucha. Cuando las heridas físicas y/o emocionales no se curan es necesario el apoyo a largo plazo. Sólo porque pienses que la persona herida debe haberlo superado ya no significa que lo haya hecho.

5.3.- Algunas consideraciones sobre el ingreso en prisión

Dependiendo de muchas variables como pueden ser la personalidad, la duración del internamiento, la situación de salud basal de la persona presa, la red de apoyo externo y las condiciones de reclusión, existen varios tipos de efectos que puede provocar la prisión sobre la salud, trastornos sensoriales, relacionados con cualquiera de los cinco sentidos, efectos psicosociales, consecuencias en la salud mental... La configuración del espacio penitenciario incide poderosamente sobre una persona y es profundamente limitadora, no sólo para la mente y la vida social del preso o la presa sino también para su propio cuerpo. Nos parece que conocer el impacto que puede causarnos puede servirnos a la hora de prepararnos, de prevenir sus consecuencias y de afrontar su impacto.

Ni toda persona presa sufre las mismas consecuencias ni en el mismo grado. Sin embargo tomarlas en cuenta puede ayudarnos a identificarlas y afrontarlas de un modo más eficaz cuando se presentan, tomando medidas que las prevengan, suavicen o ayuden a disminuir su impacto sobre nosotros/as.

5.4.- Qué podemos hacer

– Respecto al estrés postraumático:

El estrés postraumático es una reacción común a las experiencias que ponen en riesgo la vida o la integridad propias o las de alguien cercano.

Algunos medios para afrontarlo en primera persona incluyen: ir a un lugar donde uno/a se sienta seguro/a, y rodearse de personas con las que te sientes cómodo/a, no aislarte, desahogar la adrenalina que aún queda en el organismo: salir a caminar, ir en bici, correr...; es importante darse tiempo para sanar, no culparse ni condenarse a uno/a mismo/a, no es un signo de debilidad sentir dolor después de ser agredido/a. Darse la posibilidad de “procesar” la experiencia, sobre todo contando la historia o expresando las emociones que rodeaban los acontecimientos que condujeron a la reacción de estrés. Nuestra familia y amigos/as no tienen por qué saber cómo ayudarnos, puede ayudar el decirles lo que necesitamos. Contar la historia en el orden en el que sucedió, cronológicamente, ayuda al cerebro a procesar la experiencia. Debemos intentar evitar comparar el daño que hemos sufrido con el que han experimentado otros/as y el derecho que tienes a sentir emociones distintas al resto, quejarte y solicitar ayuda. La evitación y la negación tienen efectos perjudiciales a largo plazo. La automedicación, el alcohol y las drogas puede parecer que ayudan momentáneamente pero a la larga son nefastas. Hay hábitos saludables y tratamientos alternativos a los psicofármacos que pueden ayudar a lidiar con las emociones, con el insomnio... Intenta informarte sobre el estrés postraumático. Muchas de estas sensaciones son reacciones normales a situaciones anormales. Normalmente estos síntomas desaparecen de forma natural después de 4-6 semanas del evento traumático. Tómate tu tiempo, sé amable contigo mismo/a, acepta el apoyo.

Si eres compañero/a de alguien que ha sufrido la brutalidad policial o la represión y quieres ayudar no esperes a que te pidan ayuda. Es importante estar allí para ellos/as. Con cuidado alienta a tu amigo/a a hablar sobre lo que pasó, lo que vivió, oyó, sintió y pensó. Pero no le empujes si no quiere hacerlo. La falta de apoyo puede empeorar la reacción. Esto se llama “*traumatización secundaria*”: cuando todo en lo que crees se desmorona, tus supuestos sobre el mundo se vienen abajo, y

esto es muy doloroso. Los días inmediatamente después de la experiencia son cruciales, cuando todas las emociones son de fácil acceso. Es bueno hablar entonces. A menudo, las personas que pasan por un episodio traumático se retiran de las actividades sociales y tienden a aislarse.

– **Respecto a la sensación de estar quemados/as y la prevención del estrés:**

Podemos reducir su impacto, intentando llevar una vida lo más saludable posible: duerme lo suficiente, descansa, sigue una dieta sana y equilibrada, disminuye el consumo de comida basura y no te saltes ninguna comida, haz ejercicio aeróbico regular, hazte consciente del consumo que haces de alcohol/drogas, y valora si realmente te están ayudando o dificultando el trabajo, aprende ejercicios de respiración simples (es fisiológicamente imposible estar estresado/a y ansioso/a cuando respiras profundamente). Busca estrategias para aprender este hábito (Tai Chi, Chi Gong, meditación, yoga...). Ve a darte un masaje, juega y pasa tiempo con niños, celebra los logros individuales y de grupo, crea espacios positivos, eventos y alternativas (como acampadas...), explora tu creatividad... En última instancia, no hay una única solución. El proceso de sanación implica evitar o hacer frente al agotamiento y será tan único y singular como cada uno/a de nosotros/as. Tenemos que seguir nuestras pasiones, no tiene sentido adoptar una rutina sólo porque lees sobre ella en un folleto, para que tal proceso de curación sea realmente efectivo es necesario hacer uso de una combinación de actividades y prácticas que realmente te enganchen a ti y a tus metas.

– **Respecto al ingreso en prisión y sus efectos:**

Evidentemente la realidad de la cárcel no resulta fácil de evaluar cuando se trata de ayudar a quienes la sufren o reducir la huella que un contexto así marca sobre nosotros/as. Algunas de las pautas generales que se suelen recomendar son la de promocionar la resistencia emocional, reforzar las habilidades sociales y facilitar la comunicación de sentimientos. Difícilmente un ambiente como el carcelario va a facilitar este tipo de esfuerzos por lo que creemos que el tomar conciencia de los efectos que el internamiento puede llegar a tener sobre nuestro bienestar físico y mental puede ayudar a tomar medidas ante/durante/después que traten de minimizar el efecto de la institución sobre nosotros/as.

De las lecturas que hemos podido revisar acerca de estrategias para enfrentar mejor situaciones de represión y cárcel podéis encontrar títulos recomendables al final de este texto. Hemos considerado especialmente útiles los consejos que resumimos aquí:

- **Tener claro por qué se está ahí:** Unas convicciones firmes, soportan y hacen frente mejor a los intentos de criminalización y el cuestionamiento de la propia identidad que hace la institución. Reafirmarse y mantener la propia integridad como persona-militante ayuda a mantener las propias normas y valores personales y grupales.
- **Mantener una postura activa:** romper con el aprendizaje de la sumisión en la pasividad que lleva a la adaptación al régimen carcelario buscando espacios para la afirmación personal fuera de la rutina impuesta y tomando la iniciativa de la situación dentro de los límites que supone la cárcel. De esta manera podremos también prever situaciones y ver claro las cosas por las que «pasar» y por las que no. Esto es importante no sólo para tu propia integridad personal, sino para mantener unas relaciones claras con los/as otros/as presos/as y los/as funcionarios/as.
- **Conocer los métodos y la dinámica de la cárcel, las cuestiones legales y derechos** para adelantarse a las situaciones y vivir con menos incertidumbre, proporciona recursos para afrontar las situaciones y mantener una postura activa y reivindicativa, permite entrenarnos o pensar algunas estrategias ante ciertas situaciones como la falta de intimidad, el aislamiento, etc., tomar una cierta distancia psicológica de la cárcel para poder interpretar lo que sucede a nuestro alrededor.
- **Preservar la autonomía:** La capacidad de acción independiente del poder, momentos en los que decides estar activo/a o pasivo/a por voluntad propia y no porque «toque», tener una gestión autónoma del tiempo en la medida de lo posible (organizarte las actividades, lecturas, ejercicio físico diario, reuniones, etc.).
- **Afirmar otra realidad, el mundo exterior, la lucha en la que estás, tus relaciones con amigos/as y familia, en lo que tú crees, etc.** Es importante ser conscientes de la transitoriedad de la experiencia carcelaria, desarrollar la comunicación con el exterior (visitas y cartas) y tener

una actividad política propia que afirme la realidad de la lucha y la vida de la que formamos parte, como una forma de mantener una actitud reivindicativa que cuestione sus propias bases.

- **Afrontar el miedo que produce la expectativa de ir a la cárcel:** Para disminuir sus consecuencias es útil aprender a relajarse en situaciones de tensión y compartirla comunicándonos con los demás. Así podemos situar mejor los riesgos y evitar que el temor se realimente. Es importante afrontar nuestros temores-tensiones, darles un sentido y trabajarlos, analizarlos para ver qué se puede hacer.

Muchas de las estrategias citadas en los apartados anteriores no pueden realizarse en un espacio de las características de una prisión pero pueden darnos una idea de cómo mantener nuestro cuerpo y nuestra mente en forma durante el tiempo que dure el encierro y también después del mismo. El apoyo desde fuera es fundamental e implica considerar no sólo nuestras ganas de ayudar, de comunicarnos, y de dar calor a nuestros/as compañeros/as sino el sopesar una serie de variables que tienen que ver también con el bienestar, los ritmos, los objetivos y los deseos de quienes están dentro.

5.5.- Conclusiones

Los daños producidos por la represión se traducen en un enorme desgaste a todos los niveles, tanto físico: contusiones, lesiones y dolor al vernos expuestos a las agresiones policiales, incluso en algunos casos secuelas de por vida (pérdida de órganos por pelotazos de la policía, marcas y disfunciones debido a torturas, etc.); como psicológico: hacia nuestra persona, familia y entorno. Puede ser muy grande la desestabilización emocional, las secuelas psicológicas, los traumas, la cronificación del miedo, las sensaciones de vulnerabilidad, impotencia, paranoia y debilidad, o el temor a sentirnos estigmatizados/as socialmente.

Tras una vivencia traumática necesitamos recuperar la autoconciencia, la autonomía, la autoestima, la esperanza y la autodeterminación. De nada sirve infravalorar estos aspectos de la lucha. Tan importante es trabajar estas aptitudes como construir colectivamente una red de apoyo que nos sostenga, nos proporcione seguridad y estimule nuestra capacidad de mantener en buena salud nuestros principios y elaborar y su-

perar el duelo cuando se presente. Conocemos iniciativas que buscan sacar a la luz este problema para difundirlo, apoyarlo y visibilizarlo. Os recomendamos buscar los materiales de colectivos de apoyo emocional a activistas (más adelante en este texto, en la sección de Bibliografía).

... CUIDEMOS DE LOS/AS NUESTROS/AS, CUIDEMOS DE NOSOTROS/AS MISMOS/AS...

6.- Reflexiones finales

A lo largo de las páginas de esta guía encontraréis algunos consejos e ideas prácticas que hemos generado a partir de documentos de otros/as compañeros/as, de nuestra propia experiencia y de debates internos en torno al tema de la represión.

Como indicamos al inicio, no esperamos abarcar toda la información sobre el asunto y conocemos las limitaciones de este texto, que se circunscribe a un ámbito muy concreto de pautas y procedimientos que hemos ido aprendiendo conforme nos golpeaban las últimas operaciones represivas. Confiamos en que junto a otros textos, jornadas, reflexiones y demás iniciativas que se están dando en nuestro entorno, podamos contribuir a agilizar el duro proceso que conlleva un ataque a nuestros círculos más cercanos de manera que cada vez contemos con más herramientas y suframos lo mínimo posible el bloqueo que suelen acarrear.

Creemos que invertir parte de nuestros recursos en cuidar de nuestra salud y la de los/as nuestros/as, y trabajar para construir una cultura de la seguridad que nos permita estar preparados/as cuando los golpes represivos se presenten no es algo banal. El haber desarrollado un cuerpo de conocimientos y prácticas que nos permitan sentirnos suficientemente fuertes y arropados supone, en última instancia, trabajar en pos de nuestras luchas. Y estar en forma puede llegar a ser crucial a la hora de posicionarnos políticamente y tomar decisiones que atañen también al futuro de nuestras ideas y prácticas, avanzar en nuestras estrategias de lucha y garantizar un activismo más coherente, perseverante y duradero frente a todo lo que nos oprime.

No pretendemos convertirnos en expertos/as en la materia ni agotar nuestras fuerzas en generar una teoría sistemática sobre la represión.

No queremos asfixiar nuestros proyectos y nuestras luchas para seguir respondiendo a remolque al juego que nos imponen.

Queremos estar preparados/as. Queremos a nuestros compañeros y compañeras libres. Queremos la anarquía.

7.- Documentos de interés y bibliografía utilizada

“El techo es de piedra. Introducción a la vida y la lucha independentista en las cárceles”. Autoría y dibujos: Ex presos y ex presas independentistas galegas. Edición y traducción: Ceivar. Contacto: <http://www.ceivar.org/>

Guías antirepresivas:

<http://antirrepresiva.info/wp-content/uploads/2015/12/guia-antirrepresiva.pdf>

<https://borrokan.files.wordpress.com/2016/01/autc3a9ntico-manual-de-supervivencia-para-imprimir.pdf>

<https://efectopandora.wordpress.com/2016/02/26/manual-de-actuacion-inmediata-en-caso-de-detencion-de-companeras/>

Dossier sobre las jornadas “Estar preparadx” (Madrid 2014): dossierestarpreadxs.wordpress.com

Páginas web de consulta útil:

<http://carceligualtortura.blogspot.com.es/>

<http://www.nodo50.org/cna/>

<http://tokata.info/>

“Tus derechos frente al muro”, Tortosa, G. Galdeano, K. Erkizia, A., Navarra.

Manual de ejecución penitenciaria, defenderse de la cárcel. Juan Carlos Ríos Martín.
<https://es.scribd.com/doc/46550166-Manual-Ejecucion-Penitenciaria-Libro>

Organización Naciones Unidas, Comité contra la Tortura:

<http://www.derechoshumanos.net/ONU/Comite-contr-la-tortura-CAT.htm>

Trauma y recuperación para activistas:

https://www.activist-trauma.net/assets/files/trauma_A5_flyer_esp_v3.pdf

Apoyo mutuo para plantar cara a la represión (inglés):

<http://www.shutthemdown.org/Resources/Ch%2023.pdf>

Psicólogos y represión:

<https://primeravocal.org/psicologos-y-represion/>

Guías de seguridad:

<http://guiasdeseguridad.noblogs.org/>

Manual de autodefensa civil:

<http://www.17demarzo.org/sites/default/files/manual.pdf>

Estrategias para afrontar la represión:

<http://kaosenlared.net/estrategias-para-afrontar-la-represion/>

“Trauma y Recuperación, sobre las consecuencias de la violencia del abuso doméstico al terror político”, Lewis Herman, Judith, 1992

Libro de reflexiones sobre el G8, Escocia (inglés):

<http://www.shutthemdown.org/>

“Afirmación y resistencia, la comunidad como apoyo”, Carlos Martin Beristain; Francesc Riera, La Llevar-Virus, 2003.

“Ciutat Morta”, documental:

<https://ciutatmorta.wordpress.com/>

“Dentro de las Jaulas. Liberación animal y encarcelamiento”. Lewis Pogson. Ochodoscuatro ediciones, 2016.

¿Qué hacer en caso de detención?, charla:

<https://www.youtube.com/watch?v=nWI5ZNdTY28>

“Aquí se tortura”, entrevista al proyecto O.T.E.A.N.D.O. (Observatorio contra la tortura de Castilla y León). Radio Onda Expansiva: <http://ondaexpansiva.net/aqui-se-tortura/>

“¿Qué hacer en caso de detención? Crónica de un viaje a comisaría”.

Cabezas de tormenta, #43:

<https://www.cabezasdetormenta.org/2013/07/43-que-hacer-en-caso-de-detencion-cronica-de-un-viaje-a-comisaria/>

“Tejiendo redes de apoyo mutuo para la acción”. Cabezas de

tormenta #65:

<https://www.cabezasdetormenta.org/2014/05/65-tejiendo-redes-de-apoyo-mutuo-%20para-la-accion>

Modificado de “Sobrevivir a los efectos secundarios de la lucha de clases”

<https://www.activist-trauma.net/en/why-important.html>

Modificado de “Grupos de Afinidad y Apoyo”

<https://www.activist-trauma.net/en/mental-health-matters/prevention.html>

Modificado de “Resistencia individual y colectiva frente a la cárcel”.

Carlos Beristain. En “En Legítima Desobediencia Tres Décadas de Objeción, Insumisión y Antimilitarismo.” Movimiento de Objeción de Conciencia, pp. 250-273

<http://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/LIBRO.pdf>

B.O.E. (Boletín Oficial del Estado) Ley Orgánica General Penitenciaria:

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1979-23708>

“Normas de seguridad, control y prevención de incidentes relativos a internos muy conflictivos o inadaptados”, Ediciones Entérate.

Real Decreto 419/2011, de 25 de marzo, por el que se modifica el Reglamento Penitenciario, aprobado por el Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero. Disponible en:

<https://www.boe.es/boe/dias/2011/03/26/pdfs/BOE-A-2011-5463.pdf>

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias:

<http://www.institucionpenitenciaria.es>

Documentación relativa a la presentación de denuncias ante los órganos de Naciones Unidas:

http://www.omct.org/files/2006/11/3979/handbook4_full_esp.pdf

www.prisiones.info

Anexo

8.- Anexo

8.1.- Listado de cárceles del Estado Español

Andalucía

C.P. ALGECIRAS (Botafuego)
Ctra. del Cobre, km. 4,5
11206 Algeciras (Cádiz)

C.P. MÁLAGA
Finca la Moraga
29.170 Alhaurin de la Torre

C.P. ALMERÍA (Acebuche)
Ctra Cuevas de los Ubedas, km. 2,5
04.030 El Alquíán (Almería)

C.P. PUERTO I
Ctra. Jerez-Rota, km. 6,4
11.500 Puerto de Santa María (Cádiz)

C.P. CÓRDOBA
Ctra. Madrid-Cádiz, km. 391
14.014 Alcolea (Córdoba)

C.P. PUERTO II
Ctra. Jerez-Rota, km. 5,4
11.500 Puerto de Santa María (Cádiz)

C.P. GRANADA (Albolote)
Carretera Comarcal 220, km.6
18.220 Albolote (Granada)

C.P. PUERTO III
Ctra. Jerez-Rota, km. 6
11.500 Puerto de Santa María (Cádiz)

C.P. HUELVA II
Ctra. de la Rivera, s/n
21.610 Huelva

C.P. SEVILLA I
Ctra. Torreblanca-Mairena de Alcor,
km. 3,6
41007 Sevilla

C.P. JAÉN II
Ctra. Bailén-Motril, km. 28
23.009 Jaén

C.P. SEVILLA II
Paraje las Mezquitillas. SE-451 km 5,5
41530 Morón de la Frontera (Sevilla)

C.P. SEVILLA-ALCALÁ DE GUADAÍRA
Ctra. de las Canteras s/n,
41500 Alcalá de Guadaíra (Sevilla)

Aragón

C.P. DAROCA
Ctra. Nombrevilla, s/n
50.360 Daroca (Zaragoza)

C.P. ZUERA (Zaragoza)
Autovía A-23, Km. 328
50800 – Zuera (Zaragoza)

C.P. TERUEL
Av. Zaragoza, 26
44.001 Teruel

Asturias

C.P. VILLABONA
Finca Tabladillo s/n
33.422 Villabona (Asturias)

Cantabria

C.P. EL DUESO
Avda. de Berria, s/n
Santoña (Cantabria)

Castilla La Mancha

C.P. ALBACETE
Ctra. de Ayora, km. 72
02.006 Albacete

C.P. CUENCA
Crta. de Tarancón, km. 78
16.003 Cuenca

C.P. ALCÁZAR DE SAN JUAN
Avenida de Quero, 51
13.600 Alcázar de San Juan
Ciudad Real

C.P. HERRERA DE LA MANCHA
Ctra. de Argamasilla, s/n
13.200 Manzanares (Ciudad Real)

C.P. OCAÑA I
c/ Mártires de Ocaña n.4
45.3000 Ocaña (Toledo)

C.P. OCAÑA II
c/ Mártires de Ocaña, 6
45.3000 Ocaña (Toledo)

Castilla-León

C.P. BRIEVA
Ctra. De Vicolozano
5.194 Brieva (Avila)

C.P. SEGOVIA
Ctra. Nacional 110, km. 6
40.154 Torredondo – Segovia

C.P. BURGOS
Av. Costa Rica s/n
09.001 Burgos

C.P. SORIA
Pza. Marqués del Saltillo n.1
42.071 Soria

C.P. DUEÑAS - LA MORALEJA
Ctra. P-120 “La Moraleja”
34.210 Dueñas (Palencia)

C.P. TOPAS
Ctra. N-630, km. 314
37.799 Topas – Salamanca

C.P. MANSILLA
Finca Villahierro
24.210 Mansilla de Las Mulas
León

C.P. VALLADOLID
Ctra. Adanero - Gijón, km. 94
47.011 Villanubla (Valladolid)

Cataluña

C.P. BRIANS I
Ctra. de Martorell a Capellades, km 23
08635, Sant Esteve Sesrovires

C.P. GIRONA
Ctra. Menorca, 16, 17007 Girona

C.P. BRIANS II
Ctra. de Martorell a Capellades, km 23
08635 Sant Esteve Sesrovires

C.P. FIGUERES
Ctra. Sant Pau, 158
17600 Figueres (Girona)

C.P. PONENT
Carrer Victòria Kent, s/n
25071 Lleida

C.P. TARRAGONA
Av. República Argentina, 2
43071 Tarragona

C.P. QUATRE CAMINS
Apdo.335, 08430 Granollers (Barcelona)

C.P. WAD-RAS
c/Doctor Trueta 76-98
08005 Barcelona

Ceuta y Melilla

C.P. CEUTA
Barriada Los Rosales, s/n
51002 Ceuta

C.P. MELILLA
Prolongación Río Bidasoa, s/n
52002 Melilla

Euskadi

C.P. BASAURI
Lehendakari Agirre, 92
48.970 Basauri (Bizkaia)

C.P. ZABALLA
Portillo San Miguel, 1.
Ctra N-1, Km. 340
01230 Nanclares de Oca (Álava)

C.P. MARTUTENE
Paseo de Martutene, 1
20.014 Donostia (Gipuzkoa)

Extremadura

C.P. BADAJOZ
Ctra. de Olivenza, km. 7,3
06.071 Badajoz

C.P. CÁCERES II
Centro Penitenciario
Ctra. De Trujillo, s/n
10.004 Cáceres

Galicia

C.P. A LAMA
Monte Racelo, s/n
36.830 A Lama (Pontevedra)

C.P. MONTERROXO
Ctra. Vegadeo - Pontevedra s/n
27.568 Monterroxo (Lugo)

C.P. BONXE
Bonxe - Outeiro de Rey
27.153 Bonxe (Lugo)

C.P. OURENSE
Ctra. de la Derrasa, s/n
32.071 Pereiro de Aguiar

C.P. CURTIS (Teixeiro)
Ctra. de Paradela s/n
15.310 Curtis (A Coruña)

Islas Baleares

C.P. IBIZA
Barrio Can Fita, s/n
07800 Ibiza (Balears, Illes)

C.P. MALLORCA
Ctra. de Soller, 1
07120 Palma de Mallorca (Balears, Illes)

Islas Canarias

C.P. ARRECIFE DE LANZAROTE
Rafael Alberti, 182
35509 Tahiche (Teguise)
(Palmas, Las)

C.P. SANTA CRUZ DE LA PALMA
Ctra. El Galeón, 32
38700 - Santa Cruz de la Palma
(Santa Cruz de Tenerife)

C.P. SALTO DEL NEGRO
Salto del Negro, s/n
35017 Tafira Alta (Palmas, Las)

C.P. SANTA CRUZ DE TENERIFE
Camino Escaño, s/n
38290 - El Rosario (Tenerife)

La Rioja:

C.P. LOGROÑO
Calleja Vieja, 200
26.006 Logroño

Madrid

C.P. MADRID I (Alcalá)
Ctra. Alcalá-Meco, km. 5
28.803 Alcalá de Henares (Madrid)

C.P. MADRID IV (Navalcarnero)
Ctra. N-V, km. 27,7
28.600 Navalcarnero (Madrid)

C.P. MADRID II (Alcalá)
Ctra. Alcalá-Meco, km. 5
28.805 Alcalá de Henares (Madrid)

C.P. MADRID V (Soto del Real)Ctra.
M-609, Km. 3,5
28791 – Soto del Real(Madrid)

C.P. MADRID III (Valdemoro)
Ctra. de Pinto a San Martín de la
Vega km. 5
28.340 Valdemoro (Madrid)

C.P. MADRID VI (Aranjuez)
Ctra. N-400, km. 28
28.300 Aranjuez (Madrid)

C.P. MADRID VII (Estremera)
 Ctra. M-241, Km. 5750
 28595 – Estremera (Madrid)

Murcia:

C.P. MURCIA I (Sangonera)
 Ctra. El Palmar-Mazarrón, km. 3
 30120 El Palmar (Murcia)

C.P. MURCIA II
 Paraje Los Charcos
 30191 Campos del Río (Murcia)

Navarra

C.P. PAMPLONA I
 C/ Colina Santa Lucía, s/n
 31.071 Iruñea (Nafarroa)

Valencia

C.P. ALICANTE (Fontcalet)
 Polígono de la Vallonga, s/n
 3.113 Alacant

C.P. ALICANTE II (Villena)
 Ctra. Nacional 330, km. 66
 03.400 Villena (Alicante)

CASTELLÓ
 Ctra. de Alcore, km. 10
 12.006 Castelló

CASTELLÓN II
 Paraje Mascarell, acceso CV-129,
 km. 15
 12.140 Albocasser (Castellón)

PICASSENT
 Ctra. N-340, Km. 225
 46.220 Picassent - Valencia

