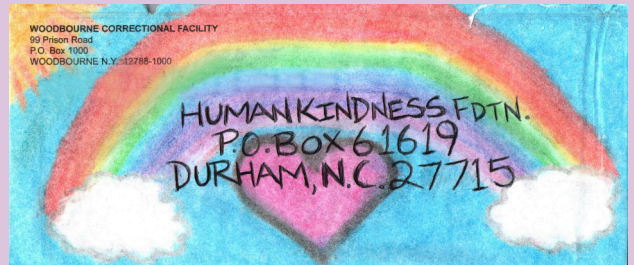




## Familia

Otoño  
2024

Hay dos versiones de mi vida: una en la que mi hermana fue a prisión y otra en la que no. No tengo idea de cómo habría sido la segunda versión. Ese no es el rumbo que tomó mi familia. Cuando una persona queda encerrada, la vida de sus seres queridos cambia. Las costosas llamadas telefónicas y los artículos de la cafetería (si puede comprarlos), los largos viajes a las prisiones (si puede pagarlos), el ver a su ser querido en el entorno más desalmado posible, todo puede desconectar incluso a las familias más unidas.



Algunas relaciones rotas jamás se reparan. Eso es lo que pasó en mi familia. Algunas relaciones se mantienen fuertes. Eso es lo que sucedió en la familia de Bessie Elmore y este boletín presenta un artículo sobre su historia. Su familia no es mejor que la mía, ni la tuya si actualmente no te sientes conectado con tu familia. Su camino fue diferente. No podemos dedicar demasiado tiempo a lo que pudo haber sido. En cambio, tenemos que ver nuestro camino con claridad, con toda su belleza y dolor. Así es como podemos sanar y avanzar, tal vez reparando relaciones anteriores o creando otras nuevas que sean saludables y duraderas.

La experiencia de mi familia al criar a mi sobrina mientras mi hermana estaba encarcelada inspiró uno de nuestros nuevos proyectos: un libro de actividades creativas de conciencia plena que los padres encarcelados y sus seres queridos pueden realizar juntos. Puede resultar difícil saber por dónde empezar la conversación con tu familia cuando estás encerrado. ¿De qué deberías hablar cuando las emociones son tan intensas y la vida es tan dura? ¿Deberías hablar de tu vida diaria cuando hay tan poco tiempo juntos? ¿Pueden siquiera relacionarse entre sí? Esperamos que estas actividades ayuden a proporcionar un punto de partida para las conversaciones y relaciones.

En este boletín encontrará una actividad para hacer con un ser querido, tal vez un niño o un cuidador, un hermano, un padre o un amigo. Hay una copia para usted y una copia para que se la envíe a otra persona. La actividad es sencilla: simplemente comparte cómo te sientes ese día. Cuando estamos afuera, la mayor parte del tiempo que pasamos con nuestras familias gira en torno a las cosas pequeñas: ¿qué deberíamos comprar en el supermercado, quién cuidará a los niños, qué pasó en el trabajo o en la escuela, qué pasa con esa señora que hizo una locura en el autobús? Los detalles de la vida cotidiana son donde construimos la confianza, el amor, la presencia y la unión necesarios para superar las cosas importantes y las difíciles.



Estas actividades son un trabajo en desarrollo. Se necesitarán varios años para terminar este proyecto. Nos encantaría tu ayuda en este camino. Si tienes alguna forma creativa en la que se haya mantenido en contacto con tus seres queridos durante el encarcelamiento, compártela con nosotros. Si utilizas la actividad con un ser querido, cuéntanos cómo te va.

Valoramos tus pensamientos, comentarios y sabiduría. Recuerda siempre que la familia puede adoptar muchas formas diferentes. Tenemos la suerte de poder llamarlos familia y estamos agradecidos de estar juntos en esta travesía. Con amor, Erin

# ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Durante esta semana, todos los días, siéntate en un lugar calmado. Yo también lo haré. Cierra los ojos, cruza tus brazos y pon tus manos en tu corazón. Respira profundamente hacia dentro y respira profundamente hacia afuera y trata de sentir los latidos de tu corazón. Nuevamente vuelve a respirar profundamente mientras calmas tu corazón. Ahora abre tus ojos y dime: ¿cómo te sientes hoy? ¿Por qué? Puedes haberte sentido feliz o triste, cansado o lleno de energía, solitario o tontito, preocupado o aburrido, orgulloso o desilusionado, o tal vez otra cosa. Escribe todos los días cómo te sientes.



feliz



tontita



enojado



preocupada



triste



miedoso



emocionada



orgulloso

LUNES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

MARTES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

MIÉRCOLES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

JUEVES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

VIERNES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

SÁBADO Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

DOMINGO Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

Cuando termines, cierra tus ojos otra vez y date un abrazo. Las emociones van y vienen. En el mismo día puedes sentirte triste, alegre, nervioso, solitario, aburrido y emocionado hoy! Mañana vas a tener más emociones, algunas serán las mismas, algunas serán diferentes. Pero nunca olvides que todos los días te amo y que siempre lo haré. Date a ti mismo un abrazo más. Ese viene de mí!

# ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Durante esta semana, todos los días, siéntate en un lugar calmado. Yo también lo haré. Cierra los ojos, cruza tus brazos y pon tus manos en tu corazón. Respira profundamente hacia dentro y respira profundamente hacia afuera y trata de sentir los latidos de tu corazón. Nuevamente vuelve a respirar profundamente mientras calmas tu corazón. Ahora abre tus ojos y dime: ¿cómo te sientes hoy? ¿Por qué? Puedes haberte sentido feliz o triste, cansado o lleno de energía, solitario o tontito, preocupado o aburrido, orgulloso o desilusionado, o tal vez otra cosa. Escribe todos los días cómo te sientes.



feliz



tontita



enojado



preocupada



triste



miedoso



emocionada



orgulloso

LUNES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

MARTES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

MIÉRCOLES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

JUEVES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

VIERNES Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

SÁBADO Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

DOMINGO Hoy me estoy sintiendo:

Porque:

Cuando termines, cierra tus ojos otra vez y date un abrazo. Las emociones van y vienen. En el mismo día puedes sentirte triste, alegre, nervioso, solitario, aburrido y emocionado hoy! Mañana vas a tener más emociones, algunas serán las mismas, algunas serán diferentes. Pero nunca olvides que todos los días te amo y que siempre lo haré. Date a ti mismo un abrazo más. Ese viene de mí!

## Entrevista con Bessie Elmore

Bessie Elmore es una fuerza de la naturaleza. Defensora incansable de los derechos de las personas involucradas y afectadas por la justicia, ella es directora ejecutiva de Casa de Transición de Hablar Claro (Straight Talk Transitional House) y del Grupo de Apoyo de Hablar Claro (Straight Talk Support Group) en Durham, Carolina del Norte. Los Elmore son miembros muy queridos de nuestra comunidad. Su hijo William estaba en nuestra junta directiva y es autor del libro *Prisión Desde Dentro Hacia Fuera (Prison From the Inside Out)*. Estamos muy felices de poder compartir contigo un poco de la historia y la sabiduría de Bessie.



*"Sin embargo, porque esta viuda me es molesta, le haré justicia, no sea que viniendo de continuo, me agote la paciencia."* Lucas 18:5

Bessie Elmore es una mujer persistente. No nos sorprende que uno de los dos versículos de las Escrituras que más la inspiraron mientras su hijo William estuvo encarcelado durante 24 años fue una parábola de la perseverancia. En el primer verso, una viuda se presenta ante un rey injusto y le pide justicia para con sus adversarios. Como no quiere que ella lo moleste, la despide. Ella regresa al día siguiente. Él la despide. "Esto continúa por un tiempo", explicó Bessie. "Y luego finalmente dice, y estoy parafraseando, ¿sabe qué señora?, no te respeto a ti ni a tu Dios, pero te daré lo que quieres si dejas de molestarme".

En esta viuda, Bessie encontró un modelo de cómo se relacionaría con el Departamento Correccional de Carolina del Norte mientras trabajaba para convertir a su hijo en una persona ante los ojos de aquellos encargados de dirigir un sistema deliberadamente impersonal. "Me gusta probar teorías y voy a ver si esto funciona", ofreció. "Me presentaría en las oficinas. Me conectaría con personas que podrían ayudarme a ayudarlo. Llamaba todos los días; puedo ser una persona muy persistente. No iba a dejarlo morir en prisión".

Ella comparte el conocimiento adquirido durante dos décadas de abogar junto a los miembros del Grupo de Apoyo de Hablar Claro (Straight Talk), que Bessie dirige junto a su hija Cheryl. Tienen miembros en todo el país, en México y Canadá, el grupo ayuda a los familiares que tienen a sus seres queridos encarcelados a encontrar una comunidad e interceder mejor por sus familias.

"La gente no comprende el poder que tiene", compartió Bessie. "Cuando se empodera a las personas, se puede mover una montaña, una vez que las personas cuentan con el conocimiento adecuado". Parte de ese poder, para Bessie, es comprender el sistema del Departamento Correccional y estar dispuesta a impulsarlo, desafiarlo y comprometerse con él. "Cuando comencé el grupo de apoyo, la gente empezó a empoderarse. Fue hermoso. Tomaban notas y luego llamarían a los establecimientos y llamarían a Raleigh. Regresaban la semana siguiente y hablaban de lo sucedido y decían: Oh, Sra. Elmore. Les dije que no, no es la señora Elmore, eres tú, te empoderaste. Ahora es tu trabajo empoderar a alguien más".

"La Fe es la sustancia de las cosas que esperamos que ocurran, y es el testimonio de lo que no se puede ver", fue el segundo versículo de la Biblia, Hebreos 11:1, que guió el camino de Bessie mientras luchaba por navegar la vida como madre de un hijo encarcelado. Cuando William fue encarcelado en 1991, era difícil ver el camino a seguir. Bessie dejó su negocio y su vida en Georgia y se mudó a Carolina del Norte para estar cerca de su hijo, sin automóvil, sin trabajo y sin conexiones. "Llegar de Durham a la Prisión Central fue muy

Muchas gracias a nuestros artistas: página 1: William Amidon; página 5: Robert Joseph Swainston; página 6: Gabe Shute; página 8: Brett Profit (mariposa), David Mandigo (banda de cigarras), John Downey Jr (Sita).

estresante, y cuando digo estresante, quiero decir estresante. Fue muy difícil, pero lo logré”.

Cuando Bessie y Cheryl visitaron a William, llegaron con temas de conversación para hablar. “No quería visitar y simplemente decir: “¿Cómo estuvo tu día?” Ya sabes, lo mismo de siempre”, ofreció Bessie. También tenían un club de lectura familiar. “William, Cheryl y yo leíamos los mismos libros, luego teníamos una conversación sobre el tema y la gente decía hombre, ¿de qué están hablando? Lo compartiría y todos querrían el libro”.

Bessie y Cheryl no sólo prepararon el escenario para hacer visitas significativas con William, sino que también se prepararon para la vida cuando él regresara a casa. Antes de que un miembro de la familia regrese a casa, Bessie sugiere que “primeramente, es importante que la persona en prisión intente comprender por lo que está pasando la familia. Luego, dale vuelta, la familia puede intentar tener algo de compasión por el individuo, sin importar cuál sea el crimen. Sean abiertos y honestos unos a otros. No te concentres en el crimen. Intentemos mirar más allá de eso”.

“Todos merecemos ser perdonados y perdonar”, continuó. “Esto significa dejar algo muy pesado que has estado cargando por mucho tiempo. Me tomó tiempo perdonar a mi ex esposo por no visitar a su hijo. Cargué eso y era pesado. Toda esta falta de perdón dentro de ti nubla tu visión. No ayuda a tu pensamiento. Realmente dejarlo de lado no es fácil. Lleva tiempo pero se siente bien cuando lo haces, es un alivio. Entonces podrás avanzar, ver mejor, dormir mejor, comer mejor, todo. Entonces perdónate a ti mismo. Muchas personas en prisión llevan su carga constantemente -mi madre no hizo esto por mí, mi padre, mi abuela, mi esposa, mi tío, mi primo, bla, bla, bla, bla- lo llevan consigo y ellos también. Luego cargan con la culpa por lo que hicieron. Tienes que dejarlo pasar”.

Ahora que su hijo está en casa, Bessie pasa su vida ayudando a otros a que vuelvan a ponerse de pie cuando regresan de la prisión. No es el camino que pensó que tomaría su vida y está agradecida por ello. “No sería la persona que soy hoy si no fuera por este camino en el que William me puso”, explicó. “Yo era una mujer de empresa estadounidense que ascendía la escala empresarial. Amo quién soy, amo lo que estoy haciendo ahora. Me encanta ver a las personas transformadas. Me dieron un regalo a mí y a su hermana. Debo hacer algo con ese regalo. Tengo alegría. Estoy viviendo la mejor parte de mi vida haciendo lo que amo hacer. Ahora mismo amo mi vida”.

En muchas formas, el regreso de William a casa representa un renacimiento para su familia. Es el siguiente capítulo, para toda la familia que lucharon juntos para construirlo. La historia de la familia Elmore es única para ellos, como lo es la historia de cada familia. Sin embargo, las reflexiones de Bessie sobre su hijo, su familia y lo que más importa pueden resonar con todos nosotros. “Me encanta escuchar reír a William, verlo con su hermana, juntos, riéndose de los chistecitos que hacen sobre mí. La risa es muy importante”, concluyó. “Pero somos honestos los unos a los otros y eso también es importante. No fui la mejor madre pero soy una mejor madre; no fuiste el mejor hijo pero eres un mejor adulto, así que esas cosas importan. Concéntrate en lo que importa”.

Si quisiera obtener más información sobre el grupo de apoyo Habla Claro (Straight Talk), visite [www.straighttalksupportgroup.org/support-group](http://www.straighttalksupportgroup.org/support-group). El foro virtual se reúne el segundo y cuarto martes de cada mes a las 7 p.m. EST (Hora del Este) para que familias y amigos compartan experiencias comunes y se conecten con recursos.

## Juntos-Separados

Mis queridos amigos, continúen acompañándonos los miércoles por la noche de 7 a 8 p. m. (o en cualquier momento que sea más convenientes para ustedes los días miércoles) mientras enviamos amor, oraciones y bendiciones a los muchos seres que sufren en el mundo. Usa cualquier práctica que sea significativa para tí, amado/a. ¡Nos vemos los miércoles!  
Con amor, Sita



# Cartas

Amados, La respuesta a la carta y el arte en esta página fueron escritos y pintados por nuestro querido amigo Gabe, quien falleció hace unos años. Leer la carta de Gabe me recuerda las muchas cartas sabias y sinceras que escribió a la gente encarcelada. A veces todavía hablo con su hermosa alma y siento que él también piensa en mí. Seas bendecido, mi querido amigo Gabe. Te amo, Sita

Querida HKF: He estado entrando y saliendo de prisión por 30 años. Actualmente estoy en mi sexta condena de encarcelamiento por 8 años. Fui criado en una buena familia cristiana, pero me desvié y nunca volví a ella. Cuando me encontraron con la guardia baja en 2009, me dispararon y me abandonaron para que muera. Clamé a Dios mientras estaba en el hospital y él respondió. Me devolvió la movilidad porque los médicos dijeron que nunca más volvería a caminar. Desde entonces he dedicado mi vida a Cristo.

Lo único que no recuperé es mi familia. Me han dado la espalda por completo, y esto me está devorando por dentro y me hace sentir sin esperanza. Si tienes algún consejo para mí sobre esto, me encantaría que te comuniques conmigo. Dios te bendiga, R.

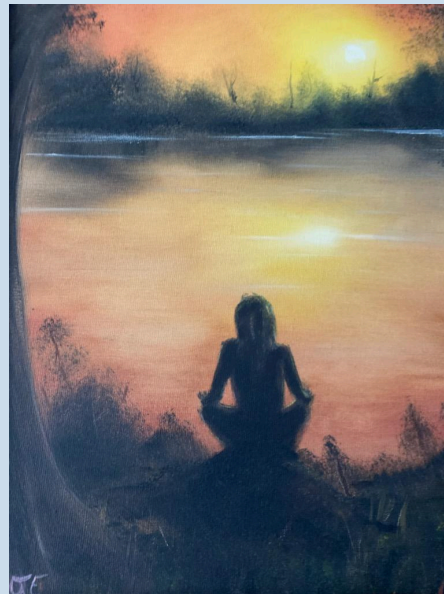
R. - Yo pasé 19 años en prisión y tengo familiares con los que no he hablado en más de 25 años debido al dolor que causé. Hace mucho tiempo me di cuenta de que no había forma de compensarlos por el mal que hice; el hecho de que haya cambiado mi vida y nunca seré la persona que era antes, no cambia las cosas que hice. Lastimo a la gente y de alguna manera no hay nada que pueda hacer al respecto. Me desgarran por dentro, pero ahora vivo mi vida tratando de hacer algo sobre las cosas que puedo cambiar.

Tal vez las personas a las que lastimaste necesiten más tiempo o tal vez nunca más quieran hablar contigo, de cualquier manera eso no depende de ti. Estoy seguro de que quieres causarles el menor dolor posible, por lo que sería mejor darles el tiempo y el espacio que necesitan.

Tienes que recordar que antes ellos han escuchado todas nuestras mentiras y promesas, y sólo porque esta vez realmente es diferente para nosotros, no lo es para ellos. Lo mejor es mostrárselo y demostrarlo, en lugar de intentar decírselo, y eso lleva tiempo... tal vez años. Eso lo haces por cómo vives tu vida desde aquí.

En tu carta dijiste que tu familia te abandonó. Para mí, significa que debes analizar mejor tu parte en todo esto. Hasta que no asumas real y verdaderamente la responsabilidad total de tus acciones, no podrás empezar a sanar. Te animo a que recuerdes ese sentimiento de estar acostado en esa cama de hospital con los médicos diciéndote que no volverías a caminar y rogando a Dios por una oportunidad más... ¡¡¡tienes!!! Si realmente tienes fe en Dios, confía en que obtendrás justo lo que necesitas para este camino y no lo que deseas.

Sé que esto puede ser difícil y que a veces sientes que no vale la pena, pero si lo es. Te juro que lo es y espero que puedas comprobarlo por ti mismo. Muchas bendiciones amigo, Gabe



"Un Poquito de Buenas Noticias" es una publicación de la Fundación Bondad Humana, una organización 501(c)3 sin fines de lucro. Las donaciones y legados son bienvenidos y son deducibles de impuestos en toda la extensión de la ley. Con su ayuda, enviamos más de 20,000 libros gratis anualmente a personas que los solicitan mientras se encuentran encarcelados. Puede solicitar libros escribiendo a HKF, PO Box 61619, Durham NC 27715. [www.humankindness.org](http://www.humankindness.org)

# Cartas

Estimada Fundación Bondad Humana (HKF): Quiero compartir con ustedes algo sobre mi vida. Tengo una hija a la que no crié; elegí consumir y vender drogas en lugar de criar a esta hermosa y asombrosa joven. Nunca intenté contactarla cuando era joven porque sentí que era mejor que no estuviera expuesta a mi locura. La vi crecer a lo largo de los años en Facebook mientras yo entraba y salía del sistema penitenciario luchando contra la drogadicción. En el fondo, al verla crecer, nada más quería que ella supiera quién soy y fuera parte de su vida.

Yo estaba teniendo una buena racha estando limpio y cuando ella alcanzó la mayoría de edad, me comuniqué con ella. Le dije que era su padre y que solo quería conocerla y ser parte de su vida. Nos enviamos mensajes de texto hasta que me encontré en un estado de debilidad y me entregué a las drogas que han controlado mi alma durante la mayor parte de mi vida adulta. Terminé nuevamente en prisión con una sentencia de 30 años. Ella no comprende la adicción. La decepcioné y rompí las pocas esperanzas que teníamos de reunirnos en persona.

He estado trabajando constantemente en mí mismo y tratando de corregir los defectos de mi carácter. He aceptado a Dios en mi vida y he orado para poder tener una relación con mi hija. Me comuniqué y ella creó una cuenta donde puedo enviarle mensajes. Le envié un mensaje sincero y aún no ha respondido. Reviso mis mensajes cada 30 minutos con la esperanza de tener noticias de ella. ¿Tiene algún consejo para mí? Esto es en lo único que puedo pensar día y noche. Seré paciente y oraré a diario. Simplemente sentí que necesitaba decírselo a alguien, pero si esto no funciona, tengo que encontrar una manera de estar bien con la desilusión. Estoy agradecido por su ayuda espiritual, continuaré teniendo fe y siendo bueno con los demás. Gracias por su bondad al ayudarme a encontrar una mejor manera de vivir mi vida. Respetuosamente, Chad

Estimado Chad: Gracias por comunicarte y compartir gran parte de tu camino con nosotros. Tengo un pequeño consejo. El primero es: deja de revisar tus mensajes cada 30 minutos! Revisa una vez al día y cada vez eleva una oración de amor y protección para tu hija. Utiliza ese momento al revisar tus mensajes para conectarte con ella, así responda o no. Puede ser que ella nunca responda, pero eso no significa que no puedas tener una relación de cuidado, amor y protección con ella. Podría ser una basada principalmente en la oración y el cuidado en lugar de la presencia y eso tiene que estar bien. Los hijos nos enseñan a amar plenamente. Ellos abren nuestros corazones y también los rompen. Tu hija, sin tener que responder, puede ayudarte a abrir tu corazón.

Si ella responde, dedica tu tiempo a tratar de entender cómo se siente ella y no intentes hacerle entender cómo tú te sientes. Lo que para ti es un mensaje sincero podría haber sido demasiado para ella. Tienes que llegar a conocerla. Estás empezando desde cero. Empieza de a pocos y no la abrumes con tus sentimientos. Tienes toda una vida de sentimientos por ella y toda una vida de culpa y frustración que la acompañan. Ella también tiene toda una vida de sentimientos, preguntándose quién y dónde está. ¡Todo eso es realmente intenso!

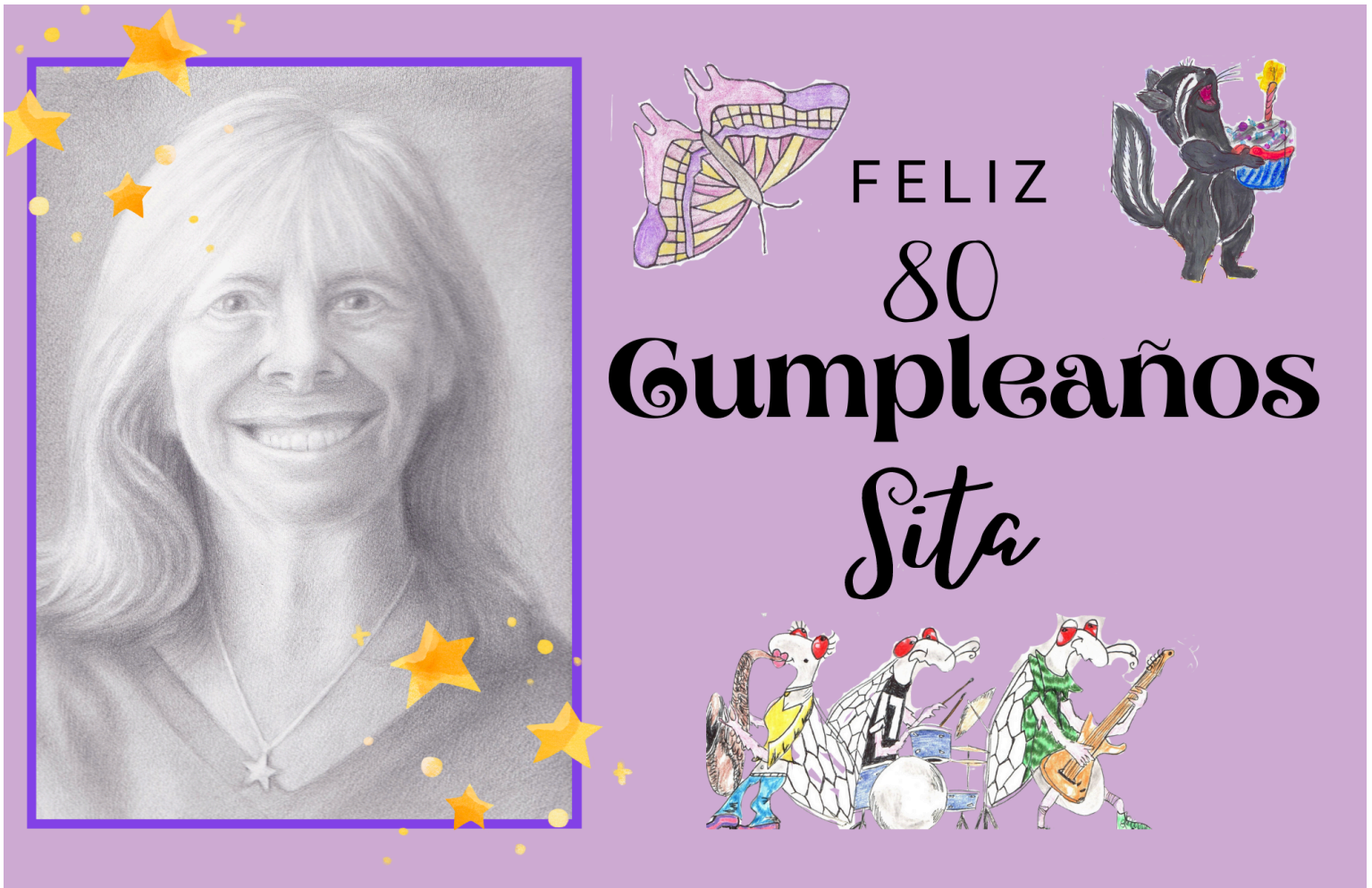
Cualquier relación que tengas con ella, así estén en comunicación o no, debe ser construida basándose en la responsabilidad y sin excusas. No es su responsabilidad comprender la adicción. Es tu responsabilidad pelear esa batalla, y sé que es una lucha diaria. Lo mejor que puedes hacer por tu hija, ya sea que vuelvas a hablar con ella o no, es trabajar todos los días para poder ser la mejor versión de ti mismo. Ya estás en ese camino. Muestra amor por ti mismo, por tu hija y a quienes te rodean a través de tus acciones, que hablarán mucho más que las palabras. Mantendremos a ti y a tu hija en nuestras oraciones. Paz y bendiciones, Erin.

Tenga en cuenta que la FBH puede publicar de forma anónima las cartas que nos escriben en nuestros boletines u otras publicaciones. También podemos publicar obras de arte que se nos envíen con atribución siempre que sea posible. Háganos saber si NO desea que su trabajo sea publicado. ¡Gracias por llenar nuestras publicaciones con vuestro espíritu y sabiduría!



humankindness.org  
PO Box 61619  
Durham, NC 27715

Non-Profit Org.  
U.S. Postage  
**PAID**  
Durham, NC  
Permit No. 205



FELIZ  
80  
Gumples años  
*Sita*