

## Carta de Oscar López Rivera a su nieta: La agenda en la cárcel

Escrito por Oscar López Rivera / Preso político, 33 años encarcelado en EEUU  
Sábado, 06 de Diciembre de 2014 03:26

---



Querida Karina, En estos días oí hablar del alto número de jóvenes que hay en la cárceles de Puerto Rico, muchos de ellos cumpliendo largas condenas, en condiciones que difícilmente podrán rehabilitarlos.

Cuando salga en libertad me gustaría aconsejar a esos jóvenes; enseñarlos a replantearse el futuro y hacerse dueños de su tiempo, que es lo único que les pertenece.

No hay que malgastar el tiempo, mucho menos en la cárcel. Aunque uno se vea en la obligación de pasar casi todo el día encerrado entre cuatro paredes, hay que hacer el esfuerzo de preparar una agenda y, a como dé lugar, cumplir con ella. Parece un chiste hablar de agendas en la cárcel, pero yo que la he sufrido por casi 34 años te digo que es posible. La agenda está compuesta de acciones o de pensamientos y, teniendo en cuenta que el tiempo es el elemento más valioso en nuestras vidas, porque es irrecuperable, no podemos perderlo o tirar la toalla y pensar que da igual.

En segundo lugar, les diría a los jóvenes que para rehabilitarse y salir de la cárcel con dignidad, deberán cuidar su salud. Hacerlo entre rejas no es tan difícil como parece, siempre que los confinados se propongan cumplir con un régimen de ejercicios. Y lo mismo en cuanto a la dieta. En ninguna prisión la comida puede ser buena, de ahí la importancia de tratar de mantener un balance con los alimentos que nos ofrecen, hacer todo lo posible por saciar el hambre con los que son más saludables, y rechazar los que nos hacen daño, las frituras o las harinas procesadas. Ya te he hablado en otra carta de lo mucho que sufre la población penal por causa de la diabetes y otras enfermedades que contraen debido al sedentarismo y la mala alimentación.

En tercer lugar, en las prisiones hay que descansar un poco y meditar. Muchos confinados se acuestan, pero no descansan. El ambiente en las prisiones es hostil y deshumanizante, por eso

## Carta de Oscar López Rivera a su nieta: La agenda en la cárcel

Escrito por Oscar López Rivera / Preso político, 33 años encarcelado en EEUU  
Sábado, 06 de Diciembre de 2014 03:26

---

hay que aprender a relajarse, que es algo que se consigue oyendo música, leyendo, escribiendo, haciendo ejercicios de respiración o incluso durmiendo una siestecita.

La salud mental es la clave para sobrevivir no solo el presidio, sino las condiciones que uno va a enfrentar cuando salga a la calle. Cada ser humano ha sido dotado de una creatividad especial y hay que saber buscarla, identificarla aun en las circunstancias más difíciles, pues la soledad mal empleada es el peor enemigo que tenemos.

Lo siguiente sonará tal vez incomprensible para algunos confinados, pero quiero insistir en la necesidad de ser éticos y mantener convicciones firmes dentro de la cárcel. Eso no tiene nada que ver con la política, sino con la entereza, con el corazón de cada ser humano y el respeto que es capaz de sentir por los demás.

Y algo más que les enseñaría a los jóvenes confinados es a no dar nada por hecho, no aceptar las cosas tal como se las dicen, sino desarrollar un espíritu crítico y pensar por sí mismos. Por ejemplo, cuando vean el agua saliendo de la pluma, deberán preguntarse de dónde viene el agua, si es potable y si la pueden beber en confianza. Deben salir de la jaula donde están metidos gracias al diálogo interior.

Aun cuando alguien enfrenta una larga condena hay que atreverse a tener metas, sueños e ideales. También atreverse a expresar las ideas y escuchar con respeto las de los demás. En la cárcel, en ese microcosmos tan violento y difícil, ganarse el respeto es importante. Eso sí, sin dejar de cuestionar las cosas, manteniendo el pensamiento inquieto, eso es lo único que nadie nos puede arrebatar.

Al final del día, es la práctica de los principios lo que en verdad nos permite sobrevivir. En la monotonía de los días prisioneros, solo las almas fuertes mantienen la esperanza.

Yo estoy esperanzado y a cada rato me pongo alas para volar a Puerto Rico y abrazar la isla. Igual te abrazo a ti.

En resistencia y lucha, tu abuelo,

Oscar López Rivera

Fuente: El Nuevo Día