



Compartiendo Nuestras Historias

Otoño
2026

Nuestras historias pueden conectarnos. Pueden ayudarnos a comprender nuestro mundo y nuestro lugar en él. Sin embargo, cuando contamos historias incompletas o falsas, estas historias pueden alejarnos unos de otros. En nuestro último boletín, compartimos una historia difícil y sincera. Sus respuestas nos conmovieron profundamente por su vulnerabilidad, generosidad y valentía. Estamos muy agradecidos por las conexiones que creamos como comunidad al compartir nuestras historias. Y nos comprometemos a mantenernos abiertos, honestos y transparentes en las historias que contamos y compartimos.

Este boletín presenta una pequeña muestra de las historias que recibimos en respuesta a nuestro último boletín. Algunas son cartas donde las personas comparten sus experiencias de trauma y abuso, así como su compromiso con la sanación y la rendición de cuentas. Nos enorgullece formar parte de una comunidad amorosa que trabaja en conjunto para crecer y sanar.

Otra historia surge de nuestro trabajo de revisión de *Todos estamos cumpliendo condena*. Durante cuarenta años, este libro ha construido una comunidad espiritual en torno a la sabiduría compartida que se refleja en sus páginas. El proceso de revisión está fortaleciendo esta comunidad. Incluimos textos y obras de arte increíbles de amigos, tanto nuevos como de siempre. También hemos tenido el privilegio de trabajar con un grupo de escritores del Centro Correccional de Orange, Carolina del Norte. Una historia en este boletín proviene de un participante de este grupo.

Todo comenzó con lo que parecía una pregunta sencilla: ¿Cómo es ser judío en una prisión de Carolina del Norte? La respuesta demuestra que no existen preguntas simples. Cuando el autor compartió su ensayo con el grupo, surgió una conversación que invitaba a la reflexión. Se plantearon preguntas. Algunas resultaron incómodas. Todos aprendimos unos de otros. Nuestra curiosidad nos permitió conectar a través de la historia de una persona.

La falta de curiosidad es uno de los muchos problemas fundamentales de nuestro sistema de justicia penal. A menudo no sentimos la suficiente curiosidad por lo que les ha sucedido a las personas antes o después de que se cometan los delitos. No tenemos la curiosidad necesaria para buscar respuestas creativas y verdaderamente sanadoras. Sin embargo, surge una especie de magia cuando nos interesamos por las experiencias de las personas.

La curiosidad requiere apertura y humildad. Implica reconocer que no tenemos todas las respuestas, pero que estamos dispuestos a formular preguntas y escuchar lo que se nos responde. Esas respuestas pueden resultar dolorosas. El dolor no se transforma automáticamente en sabiduría. Hace falta trabajo para comprender cómo nos moldean las experiencias difíciles y tiempo para asimilar las lecciones que encierra el sufrimiento. Cuando logramos convertir el dolor en historias, somos capaces de compartir nuestra sabiduría. Gracias por permitirnos guardar tantas de sus historias de sabiduría a lo largo de los años. Sigamos creciendo, aprendiendo, y sanando juntos con curiosidad, humildad, y alegría. Con cariño, Erin.



«Un judío de Nueva York en una prisión de Carolina del Norte»

por Josh Evans

Llevo un tatuaje de la Estrella de David en el cuello. La razón de que esté ahí fue calculada. Quería que fuera visible. Quería decirle al mundo: «Estoy orgulloso de mi identidad judía; no la oculto». Me lo hice en un estudio de tatuajes en St. Mark's, un lugar en Greenwich Village. Lo conseguí durante Hanukkah. En cierto modo, es nuestra Navidad: muchos regalos y también mucha historia y significado.

Estudié en la universidad en Mobile, Alabama. Allí sufrí bastante antisemitismo, o prejuicios contra los judíos. «Vaya, vamos, sabes que soy judío, ¿verdad?», decía yo cuando escuchaba comentarios antisemitas. «No, no lo eres», respondían. «¿Cómo crees que se ve o se comporta un judío?», preguntaba yo. «No sé, supongo que diferente», contestaban.

Cuando ciertas chicas de la hermandad universitaria se enteraron de que yo era «judío», dejaron de juntarse conmigo, como si fuera contagioso. No hay muchos judíos en Alabama. Yo era una novedad. La gente suele temer a lo desconocido. Con el tiempo me aceptaron, pero no lo suficiente como para casarme con una de ellas. Yo era un extraño. No encajaba. El tatuaje fue una reacción a lo que viví en la universidad. Quería evitar cualquier confusión de cara al futuro. A los pocos segundos de conocerme, ya sabes que soy judío. Soy más feliz así. Hasta que fui a la cárcel.

Llevar un tatuaje de la Estrella de David en el cuello dentro de la prisión es problemático. A los pocos días de ingresar en la Prisión Central de Carolina del Norte, me llevaron al despacho de un «camisa blanca» (un teniente o capitán). «¿Cuánto tiempo llevas siendo "Boss-Jefe"?», me preguntó. «¿De qué estás hablando? ¿Qué demonios es "Boss-Jefe"?», respondí. Me dijo que no estaba para bromas y que me iba a clasificar como STG de nivel 3. Para quien no lo sepa, STG significa *Security Threat Group* (Grupo de Amenaza a la Seguridad). Significa que te etiquetan como «miembro de una banda». Una vez que eso ocurre, estás jodido del todo.

Le dije que mi tatuaje era una Estrella de David, un símbolo de mi pueblo judío con 3.000 años de antigüedad. «No, es una estrella de seis puntas y es el símbolo de la pandilla Crips y Boss. Como no eres negro, eres Boss», me informó. Gracias a Dios tenía otros dos tatuajes judíos, ambos en hebreo. Me libré. No me clasificaron como miembro de una pandilla (STG). Sin embargo, ahora me había convertido en un objetivo tanto para los miembros de Boss como para las pandillas neonazis.

Por lo general, los tipos con tatuajes enormes de esvásticas no son precisamente admiradores de los judíos. Lo curioso es que, con el tiempo, también me gané su aprecio. Un miembro de la Hermandad Aria me dijo una vez: «Oye, Nueva York» —un apodo que me gustaba—, «¡no eres tan mal tipo para ser judío!». A lo que yo respondí: «Sabes, tú tampoco eres tan mal tipo para ser nazi». En cuanto pude, me hice otro tatuaje en el cuello. Decía «Jew-ish», un juego de palabras basado en la popular serie de televisión *Black-ish*. Lo hice justo al lado de la Estrella de David. Esto ayudó a aclarar la confusión entre «Crips» y «Boss», pero agravó la que tenía que ver con los nazis. Así es la vida: unas veces se gana y otras se pierde.

Mi identidad judía es más cultural que religiosa. Soy un judío de Nueva York. Es algo particular. Nueva York alberga la segunda mayor población judía fuera de Israel. Los judíos somos fuertes gracias a la convicción fundamental de que somos el pueblo elegido por Dios (eso es lo que dice la Biblia, ¡así que no me odien, jaja!) y, en segundo lugar, porque hemos sido perseguidos durante miles de años. La presión puede hacer estallar las tuberías, pero también puede crear diamantes. Nosotros, los judíos, somos los diamantes. Sobrevivimos.

Mi identidad como judío me dio una fuerza interior para sobrevivir. Yo pensé en el

Holocausto. Entonces me dije a mí mismo: "Hombre, no estás en Auschwitz. Si ellos pudieron sobrevivir eso, tú puedes sobrevivir a cualquier cosa". En cualquier conversación que involucra a Jesús, siempre trato de intervenir como judío que era. Algo que se pasa por alto para muchos cristianos. Jesús el rabino, mi tipo de Jesús.

Es una experiencia solitaria ser judío en prisión. Solo he conocido a otros dos judíos en mis doce años de reclusión, repartidos entre las ocho prisiones que he llamado hogar. Probablemente, José también se sintió solo en Egipto. Aun así, sobrevivimos. Diamantes. Durante el Año Nuevo judío, Rosh Hashanah —y en los días previos a Yom Kipur, el día en que pedimos perdón—, algunos judíos utilizamos pan para deshacernos simbólicamente de nuestros pecados. Arrojamus el pan a masas de agua para que estos sean olvidados: por lo general, lagos, arroyos, ríos, riachuelos, estanques y océanos. En la cárcel, lo único que tenía a mano era una tubería de desagüe abierta con tortugas en su interior mientras intentaba realizar este ritual por mi cuenta.

Luego está la Pascua judía (Pésaj). Es el momento en que recordamos cómo Dios liberó al pueblo judío de la esclavitud en Egipto. Durante esta festividad celebramos el Séder, una comida repleta de alimentos, rituales e historias que simbolizan la esclavitud y la libertad de los israelitas. Algunos campamentos de prisioneros intentan organizar un Séder, pero no son auténticos; no siguen la tradición. Aun así, valoro el esfuerzo. No puedo culparlos. Apenas existimos en su mundo. Pero yo sí existo.

Recito el Shemá todos los días, una oración hebrea muy famosa: *Shemá Israel Adonai Eloheinu Adonai Ejad*. Significa: «Escucha, oh Israel: el Señor es uno, el Señor es Dios». Está destinada a ser cantada. Cuando la canto, siento un vínculo ancestral que me arraiga y me enfoca.

Cuando murió mi padre, recité el Kaddish por él, una oración judía de duelo. Lo hice dos veces al día durante un año. Fue una de las experiencias más significativas que he vivido. Al estar encarcelado en otro estado, no pude asistir al funeral de mi propio padre. Sin embargo, aun así pude guardar el luto por él y honrar una tradición de 3,000 años de antigüedad.

Me siento como un embajador judío. He aprendido a enumerar rápidamente a judíos muy famosos. Lo hago para mostrarles a los no judíos cuántas personas judías conocen —sin saber que lo son— y lo extraordinarias que son. Intento romper estereotipos. También tengo que tener la piel dura y ser capaz de reírme de la gran cantidad de chistes sobre judíos.

Cuando la gente me ve, me percibe como blanco. La mayoría de mis amigos negros dicen: «Él no es blanco, es judío». Ellos lo entienden. Porque compartimos una historia de esclavitud, persecución, vida en guetos —un término acuñado originalmente en Europa para designar una zona donde solo vivían judíos y que era un lugar pésimo—, asesinatos en masa y el odio actual que proviene de todas partes.

La gente también asume que tendría problemas con los musulmanes en la cárcel. Todo lo contrario. Los musulmanes que estudian el Corán saben que somos primos hermanos bíblicos. Mis amigos palestinos saben que en Israel hemos convivido durante miles de años y que no nos culpamos mutuamente por las acciones de políticos y gobiernos. Yo digo: no nos juzguen por Netanyahu, sino más bien por Adam Sandler, Seth Rogen, Mel Brooks, Natalie Portman, y Wonder Woman, Gal Gadot. Si les gustan los bagels y los sándwiches de pastrami, son bienvenidos.

Sigo extrañando mi hogar más que nunca y cuento los días para entrar en una sinagoga un sábado por la mañana y escuchar cómo se canta la Torá. Lo curioso es que allí tampoco me aceptarán. Es un círculo vicioso. ¡Son los tatuajes! ¡Shalom!

Muchas gracias a nuestros artistas: página 1: Juan Barrios Carmona; página 4: Michael Hart; página 5: Juan Barrios Carmona (mariposa), Troy Ramberg (faro); página 6: Troy Ramberg (luna), Juan Barrios Carmona (flor); página 7: Aaron Krock (mano), Robert Joseph Swainston (pájaros); página 8: Michael Stringer.

Cartas

Estimada Human Kindness Foundation:

Hace poco recibí la edición de primavera de 2026 de «A little good news» (Unas pocas buenas noticias), gracias por enviármela. Recibir correspondencia siempre es un gran placer para mí, y sus boletines suelen ser muy reconfortantes. Por todo ello, les estoy agradecido.

El artículo principal de ese número, «Asumir la responsabilidad» (“Taking accountability”), despertó en mí una enorme carga emocional. Gran parte de ella no fue positiva. Me temo que, en algunos momentos, mi actitud hacia la H.K.F. fue abiertamente hostil. Mi ego ideó justificaciones que parecían plausibles para mi enfado, pero no eran más que una cortina de humo. Incluso llegué a formular mentalmente una carta llena de ira.

Sin embargo, en lugar de reaccionar y escribir algo cargado de amargura, me detuve a observar mis sentimientos. De hecho, pasé un par de días conviviendo con ellos. Luego, volví a leer «Asumir la responsabilidad» desde un estado de mayor atención plena. Surgió la misma hostilidad que antes, pero esta vez fui capaz de observar con mayor objetividad. Por tener la capacidad de hacer esto, estoy en deuda con varios maestros.

Lo que descubrí al observar detenidamente no fue algo de lo que me sintiera orgulloso. En mi interior albergaba una profunda ira hacia aquellas mujeres que habían sido víctimas, precisamente por el hecho de que su sufrimiento fuera validado. Era un sentimiento de resentimiento e injusticia, como si yo tuviera que pagar personalmente el precio de reparar la situación de estas mujeres. «¡Cómo se atreven a esperar que sienta compasión por estas desconocidas!», clamaba mi corazón con furia.

Qué sentimiento tan desagradable. Qué creencias tan malsanas debía de albergar para que surgieran tales emociones. No es de extrañar que mi mente se retorciera tanto para ocultarlo. ¡Y qué irracional, además!, pensé.

Finalmente, tras indagar más a fondo, encontré algo que tenía sentido: una voz pequeña y quebrada que preguntaba: «¿Por qué habría de importar su sufrimiento cuando el mío no lo ha hecho?». Ahí residía, pues, el origen de mi hostilidad y mi resentimiento: el recordatorio de que, como hombre, mi propia historia de abusos sexuales y violencia había sido frecuentemente invalidada. Escuchar sus historias me obligaba a revivir la mía; sentir compasión por su sufrimiento implicaba sentir el mío propio.

Un día, aparentemente, una versión más joven de mí decidió que era más fácil endurecer el corazón que abrirlo. Esa elección —sentir ira en lugar de tristeza, sentir apatía en vez de empatía, ser víctima en vez de ser sobreviviente— es, en gran medida, lo que me ha traído aquí, a la cárcel.



Cartas

Porque, en lugar de buscar ayuda para mí, descargué mi dolor contra personas más vulnerables que yo.

He decidido cambiar eso, abrir mi corazón. A raíz del artículo «Asumir la responsabilidad» y de la profunda reflexión que este me llevó a hacer, me doy cuenta de que este cambio es necesario. Necesito hablar abiertamente de mi pasado en lugar de ocultarme de él. Necesito pedir ayuda en vez de decir que estoy bien. No estoy bien. Debo sanar del abuso que sufrí si quiero asegurarme de no abusar nunca más de otra persona, y también para albergar la esperanza de vivir una vida más feliz y saludable.

Esta es mi historia: cuando era un niño prepúber, sufrí frecuentes abusos y vejaciones sexuales por parte de otros niños mayores que yo, tanto niñas como niños. Ya de joven, fui víctima de maltrato emocional y manipulación —a menudo de índole sexual— por parte de quien fuera mi esposa. Más adelante, ya adulto, sufrí agresiones sexuales y violaciones violentas a manos tanto de hombres como de mujeres. No suelo hablar de estas cosas, con nadie, jamás. ¡Pero ahora sí lo haré!

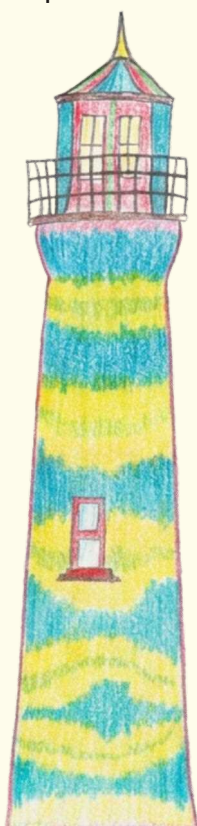
Gracias por tener el valor y la integridad necesarios para abordar este difícil tema. Al provenir de su organización, este artículo contó con la credibilidad necesaria para derribar mis barreras e impulsarme a reevaluar mis propias creencias y sentimientos. De este modo, he tenido la oportunidad de crecer como persona. Por ello, estoy agradecido. Ya percibo cómo empieza a deshacer este nudo de perturbaciones interiores. Me han ayudado en mi camino y les expreso mi gratitud.

Con mucho cariño y mis mejores deseos, N.C.O.

Paz, señor N.C.O:

Gracias por confiar en la Human Kindness Foundation y compartir su carta, tan sincera y vulnerable. Leí sus palabras despacio y luego volví a leerlas; merecían esa atención. Lo que destacó más no fue solamente el dolor, sino la valentía necesaria para detenerse, conectar con sus sentimientos y mirar más allá de su ira. Es una tarea ardua.

Como alguien que estuvo encarcelado y que también carga con el peso de haber sufrido abuso sexual en su niñez, sé que sanar es complicado. Es posible que el dolor no se manifieste inicialmente como tristeza. Puede aparecer en forma de ira, resentimiento, actitud defensiva, insensibilidad u hostilidad. A veces, sentir compasión por los demás resulta amenazante porque toca nuestras heridas aún no sanadas. Podemos llegar a preguntarnos: «¿Por qué se reconoce el dolor de ellos mientras el mío es ignorado?». Aunque esa pregunta no parezca amable, en el fondo refleja a una persona herida que pide ser recordada, creída, y cuidada. Su carta muestra esa verdad con honestidad.



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!

Cartas



Aprecio que no se haya detenido en su primera reacción. Percibió la hostilidad, la cuestionó y volvió al artículo con atención plena. Siguió indagando y halló dolor bajo la ira, una historia invalidada bajo la indiferencia y miedo bajo la falta de compasión. Su propia introspección constituye un profundo acto de responsabilidad personal.

Asumir la responsabilidad no consiste solo en admitir lo que hemos hecho. También implica tener la valentía de comprender qué nos ha moldeado, sin utilizarlo como excusa. Es aprender cómo nuestras heridas pueden haber distorsionado nuestras creencias, nuestras relaciones, y nuestras decisiones. Es decir la verdad sobre el daño que hemos sufrido, al mismo tiempo que decimos la verdad sobre el daño que hayamos podido causar. Esa es una labor de dolor y humildad. Pero es también el comienzo de la libertad interior, aun viviendo tras los muros.

Su frase «Necesito pedir ayuda en lugar de decir que estoy bien» es poderosa. Muchos aprendieron a sobrevivir diciendo que estaban bien cuando no era así. Nos escondimos, nos endurecemos, fingimos fortaleza y nos tragamos el dolor. La sanación a menudo comienza cuando decimos: «No estoy bien y necesito ayuda». Eso no es debilidad. Es sabiduría. Es la voz de esa parte que aún quiere vivir, crecer, sanar, y alcanzar la plenitud.

También quiero reconocer la complejidad de lo que ha compartido. A menudo, los hombres y niños que han sufrido abusos sexuales, son silenciados por la vergüenza, la incredulidad o las ideas erróneas sobre los hombres que no deberían resultar heridos por asaltos sexuales. Ese silencio se convierte en otra prisión. Sin espacios seguros donde expresar la verdad, el dolor se vuelve hacia el interior o se manifiesta a través de conductas que dañan a los demás. Reconocer eso no libera de la responsabilidad, pero nos ayuda a comprender por qué la sanación es necesaria: tanto para la persona afectada como para todos aquellos con quienes se relacione en el futuro.

Su carta nos recuerda que el rendimiento de cuentas y la compasión deben ir de la mano. **La compasión sin rendimiento de cuentas se convierte en evasión. El rendimiento de cuentas sin compasión se transforma en castigo sin cambio.** Cuando ambas se encuentran, sucede algo sagrado: una persona ve con claridad, vive su duelo con honestidad, asume la responsabilidad y elige un nuevo camino a seguir. Espero que siga avanzando hacia ese nuevo camino.

Sigue buscando ayuda cuando la necesite. Continúe escribiendo, reflexionando y diciendo la verdad en entornos seguros. Escuche con atención esa voz pequeña y quebrada que lleva dentro; no para dejar que se gobierne, sino para cuidarla. Recuerde que su versión más joven merecía protección, ternura y que creyeran en ella. El hombre que es hoy también merece sanar: acoge esa sanación al mismo tiempo que asume la responsabilidad de sus actos.

Gracias por recordarnos que la transformación rara vez es un proceso ordenado. Es caótica, incómoda y a menudo, dolorosa. Su carta demuestra que es posible hacer una pausa, mirar hacia nuestro interior y comenzar de nuevo.

Con respeto y esperanza, Craig Waleed



Letters

Estimada comunidad Human Kindness Foundation:

Me conmovió profundamente el boletín de Primavera de 2026, que abordaba el daño sexual causado por Bo Lozoff y abría una puerta a la reflexión y al diálogo comunitario, permitiendo la participación tanto de sobrevivientes como de agresores. Esto es algo verdaderamente revolucionario. Soy un hombre encarcelado que ha sido tanto sobreviviente como agresor. Por ello, comprendo ambas perspectivas y comparto el dolor, el aislamiento, y el quebranto que experimentan tanto los sobrevivientes como los agresores. Estoy encarcelado porque fui autor de agresiones sexuales. Ha sido un camino difícil encontrar sanación y apoyo para mi propio trauma. Sin embargo, Dios se ha valido de mi encarcelamiento para guiarme por una senda de reconciliación, crecimiento, sanación y redención.



A medida que he trabajado en mi propia sanación, he logrado verme a mí mismo en mi fealdad y reconocer el daño que he causado a tantas vidas. También he podido ver el impacto del trauma que sufrí, el cual influyó a que yo cometiera actos de violencia sexual. Comprendo la amargura y la ira en el corazón de los sobrevivientes, así como la enfermedad y el cautiverio de quien perpetra el daño.

A toda persona sobreviviente de violencia sexual, le pido perdón —como alguien que cometió tales actos— por el trauma y el impacto que esto ha tenido en su vida. A toda persona que haya cometido estos actos, la perdono —como sobreviviente— por el trauma que ha infligido y por el impacto que ha tenido en la vida de los demás. Hay esperanza para ambas partes. Yo soy prueba viviente de ello. He sanado de la enfermedad y el quebranto que padecía tanto como agresor y como sobreviviente, por lo que sé que ambos pueden hallar sanación y plenitud tras el trauma de la violencia sexual.

Creo que es posible que los agresores y los sobrevivientes se reúnan y colaboren para sanar nuestras comunidades. Como alguien que en el pasado cometió agresiones, estoy decidido a no infligir nunca más daño sexual a nadie. Como sobreviviente, estoy decidido a seguir adelante y hacer las paces con el pasado para construir un futuro más prometedor.

Entiendo que es un tema difícil, pero si nos llenamos de valentía y compartimos nuestras experiencias, tal vez podamos aumentar colectivamente nuestra comprensión. Todos estamos quebrantados. Sin embargo, si volvemos la mirada hacia el Sanador Divino y trabajamos juntos, podremos superar nuestro quebranto y encontrar la luz y el amor que necesitamos para vivir vidas significativas y con propósito.

Sinceramente, Anthony

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



"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



humankindness.org
PO Box 61619
Durham, NC 27715

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

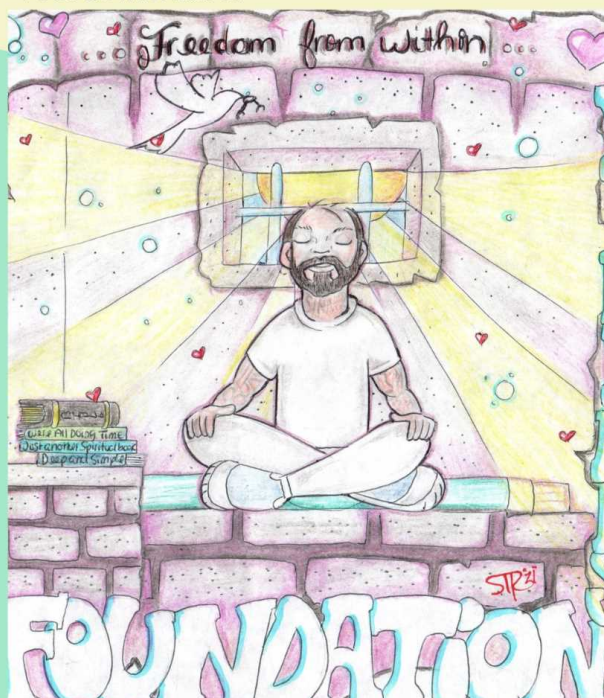
“Mi dolor ya no es algo de lo que intento escapar; ahora **es una luz o un faro** que desempeña un papel importante a la hora de guiarme.”

Alvin, 2017

Reflexión

Observa a tu alrededor y encuentra una sombra. Presta atención a su forma. Si se mueve, sigue su recorrido. Las sombras tienen sus propias historias que contar y sus propias lecciones que enseñar. Tienen su propia manera de guiar nuestro camino. Ahora busca la luz que proyecta esa sombra. Donde hay sombra, hay luz. En cualquier momento podemos elegir hacia dónde dirigir nuestros pasos.

Arte de Michael S.



Preguntas

- ¿Cuándo has conectado con otras personas a través de un dolor compartido?
- ¿Quién o qué te ha guiado más a lo largo de tu vida?
- ¿Cuándo has guiado a alguien a través de un momento difícil?