Conceptos importantes

Guía Jurídica comunitaria para mujeres, diversidades e infancias vinculadas a contextos de encierro.

Escuela Comunitaria Pájarx entre Púas[1] — Promotoras de Justicia

A quienes compartieron su historia, su lucha y sus bordados. A quienes sostienen la justicia desde adentro y afuera.

Conócenos más en www.pajarxentrepuas.cl

Conceptos sin enredos

Esta guía es el resultado de un proceso colectivo impulsado por la **Escuela Comunitaria Pàjarx Entre Púas, en el marco de nuestro Proyecto de Promotoras de Justicia.** Es una de las tres guías pensadas para acompañarnos frente a las leyes y el encarcelamiento. Surge del diálogo, la memoria y la experiencia de mujeres que han vivido el encierro y buscan transformar su realidad y la de otras/es compañeras/es.

En esta guía encontrarás los **conceptos básicos** que más aparecen en tribunales y en la cárcel. Está pensada para evitar confusiones con palabras difíciles y facilitar la comprensión de cómo funcionan las leyes, las penas y el lenguaje jurídico que muchas veces se usa para confundirnos.

Aquí no vas a encontrar una herramienta creada desde arriba, sino nacida desde abajo, **Una herramienta para que los derechos no se queden en el papel**, sino que se viva como acto de cuidado y de dignidad. Está pensada para ayudar a mujeres, diversidades e infancias socializadas con la cárcel, reconociendo que cada experiencia de encierro tiene particularidades propias.

Esta guía no reemplaza el consejo de una abogada o defensor público. Su propósito es acercar, en un lenguaje claro, los contenidos principales de las leyes, reglamentos, resoluciones administrativas y tratados internacionales que regulan

---

[1] Buscamos acompañar y revertir procesos de violencia, a través de la creación artística, la vida comunitaria y el compromiso irrenunciable con los Derechos Humanos y Culturales de las personas privadas de libertad. Por lo tanto, creemos que es urgente repensar otras formas de justicia desde los feminismos y las comunidades. **Accede a www.pajarxentrepuas.cl para más información.**

la vida en la cárcel. Se trata de un apoyo elaborado por nuestra comunidad *Pájarx entre Púas,* con la revisión y apoyo de la *Clínica Penitenciaria de la Universidad de Valparaíso.*

Todos los datos aquí expuestos provienen de normas jurídicas vigentes y documentos oficiales, adaptados de manera accesible para facilitar el conocimiento y el ejercicio de los derechos.

Listado de contenidos

¡Este contenido está organizado para permitir la identificación clara y rápida de los temas de interés!

1. **Conceptos legales sin enredos:**
   - Explicación simple de conceptos legales por orden alfabético: abono, amparo, arraigo, condena, flagrancia, formalización, prisión preventiva, legítima defensa, libertad condicional, recursos, sentencias, etc.

2. **Las leyes más frecuentes**
   - Código Penal
   - Código Procesal Penal
   - Ley 20.000 (drogas)
   - Reglamento de Establecimientos Penitenciarios (REP)

3. **Castigos más comunes y sus penas**
   - Hurto
   - Robo (violencia, fuerza, sorpresa)
   - Homicidio (simple y calificado)
   - Lesiones (menos graves, graves, gravísimas)
   - Tráfico y microtráfico de drogas

4. **Tipos de penas según la ley**
   - Presidio menor (mínimo, medio, máximo)
   - Presidio mayor (mínimo, medio, máximo)
   - Presidio perpetuo simple y calificado
   - Otras penas alternativas

5. **Qué puede cambiar la pena**
    - Atenuantes
    - Agravantes
    - Ley más favorable

6. **Impacto psicológico y social después del encierro**

    - Efectos emocionales y sociales de la salida
    - Retos en el reencuentro con la familia
    - Obstáculos para la reinserción

1. Conceptos legales sin enredos

¡Esta guía incluye un glosario de términos que facilita una lectura más clara y sencilla!

Glosario
Abono: tiempo de prisión que se descuenta de la condena. **Agravantes**: aquellas circunstancias que hacen que la acción criminalizada se considere más grave, por lo que el castigo puede ser mayor. **Arraigo:** obligación de no salir de un lugar como medida cautelar. **Atenuantes:** aquellas circunstancias que hacen que el acto criminalizado se considere menos grave, por lo que el castigo puede ser menor. **Conmutación**: cambio de una pena por otra. **Condenada/o:** persona a la cual se le impone una condena por sentencia firme. **Control de detención:** los Jueces o Juezas de Garantía revisan que al realizar la detención se haya respetado la ley y se respetarán todos los derechos de la persona detenida, como leer sus derechos, que se le informará porque se le detuvo, revisar lesiones si existen. Como también se revisa si existió abuso. **Cuasidelito:** así se llama a las conductas sancionadas por la ley cuando se realizan sin intención, de manera imprudente o por descuido. Esto no aplica en todos los casos, solo cuando la ley lo indica expresamente. Por ejemplo como cuando dejas caer algo desde una

ventana y lastimas a alguien abajo: no querías hacerlo, pero igual te pueden sancionar. Otro ejemplo: manejar un auto con sueño y atropellar a alguien.

Desacato: es cuando una persona no cumple con una orden dada por un juez o jueza.

Dolo: a diferencia de la culpa, aquí existe voluntad: la persona actúa con intención y de manera consciente, buscando el resultado.

Explotación criminal[2]: Es la manifestación de la trata de personas que ocurre cuando alguien es obligado a realizar actividades prohibidas por la ley o a participar en acciones ilícitas en un contexto de coerción. Esta situación genera una doble victimización: por la explotación sufrida y por las sanciones penales que la persona puede recibir.

Femicidio: Cuando una persona mata a una mujer que ha sido su esposa o conviviente, con quien tuvo o tiene hijos o por tener o haber tenido con ella una relación de pareja sexual o sentimental.

Flagrancia: la flagrancia ocurre cuando una persona es sorprendida en el momento de la acción o justo después. También se considera flagrancia si la sorprenden huyendo poco después, si la víctima la reconoce o si lleva objetos relacionados con lo ocurrido. En estos casos se permite una detención sin orden previa del juez o jueza.

Formalización: es la audiencia en la que el fiscal o la fiscal informa a la persona imputada cuáles son los hechos por los que se le investiga y cuánto tiempo durará la investigación. A esto se le llama formalización

Homicidio: cuando una persona mata a otra.

Homicidio calificado: se considera una forma más grave de homicidio, cuando alguien mata a otra persona abusando de su confianza, por motivos de dinero, con especial crueldad o de manera planificada

Homicidio simple: es cuando una persona da muerte a otra sin que existan circunstancias especiales que lo conviertan en parricidio, femicidio, infanticidio o homicidio calificado.

Hurto: quitar o tomar algo que pertenece a otra persona sin su permiso, sin usar violencia o fuerza.

Infanticidio: es el homicidio de un recién nacido.

Imputado/a: persona a quien se le atribuye participación en un hecho que está siendo investigado por la fiscalía.

---

[2] Si quieres leer más sobre este tema, revisa el documento *"Orientaciones para la detección de víctimas de explotación criminal en Chile" (2025)*, disponible en: **https://sochicrim.hypotheses.org/files/2025/06/guia_revision-9-6-25.pdf**

Inimputabilidad: se trata de personas que, debido a ciertas condiciones, la ley no las considera responsables de lo que hacen. Por ejemplo, quienes padecen enfermedades mentales graves.

Juicio Abreviado: es un tipo de juicio más corto que se hace frente al juez o jueza de garantía. Solo se aplica cuando la pena que pide la fiscalía no supera los diez años. Para que se realice, la persona imputada debe aceptar los hechos que se le atribuyen y estar de acuerdo con usar este procedimiento

Juicio Oral: es el juicio común que se usa cuando no corresponde aplicar el procedimiento abreviado ni el simplificado. Se lleva a cabo en un Tribunal de Juicio Oral en lo Penal, con la presencia de la persona imputada, la fiscalía y los jueces o juezas. Al final, el tribunal debe decidir si la persona es absuelta (inocente) o condenada (culpable).

Juicio simplificado: es un juicio oral y público que se hace frente al juez o jueza de garantía. Se utiliza cuando la fiscalía acusa a una persona por hechos considerados menos graves, como faltas o simples conductas penales.

Legítima defensa: se da cuando una persona actúa para defender su vida, su libertad, sus bienes u otros derechos importantes, o bien los de otra persona (sea familiar o no). La ley sólo lo reconoce como legítima defensa si se cumplen ciertos requisitos, como que exista una agresión real y que la reacción sea proporcional.

Libertad condicional: permite a la persona privada de libertad cumplir parte de su condena en libertad bajo controles discretos y ciertas condiciones, cuya infracción implica el reingreso al régimen cerrado.

Libertad vigilada: permite a la persona condenada cumplir su pena fuera de la cárcel estando bajo supervisión y apoyo para su reinserción social.

Libertad vigilada intensiva: en este caso la persona condenada debe cumplir con un programa de actividades orientado a su reinserción social en lo personal, comunitario y laboral cumpliendose ciertas condiciones.

Medida cautelar: es una orden judicial provisional dictada por el tribunal para asegurar el resultado del juicio. Ejemplo: si alguien está acusado de un delito, el juez puede poner restricciones antes del juicio para que no huya, no destruya pruebas o no repita la conducta.

Medida cautelar personal: esta medida afecta la libertad o situación personal de la persona imputada, ejemplo de estas medidas son la prisión preventiva o el arraigo nacional (que no puede salir de pais).

Medida Cautelar Real: estas medidas afectan bienes o derechos patrimoniales, ejemplos de estas medidas son: el embargo de bienes y retención de fondos.

Parricidio: aquel que mata a un familiar cercano, como a sus padres o hijos.

Prescripción: extinción de una causa por el paso del tiempo.
Presidio: es una pena privativa de libertad y consiste en el encierro de la persona condenada en un recinto penitenciario.

Presidio perpetuo simple: estar privada de libertad por tiempo indefinido pero se puede postular a beneficios luego de haber cumplido 20 años de cárcel.

Presidio perpetuo calificado: estar privada de libertad por tiempo indefinido pero se puede postular a beneficios luego de haber cumplido 40 años de cárcel.

Prisión preventiva: encierro antes de ser condenado.

Recurso de protección: Se utiliza para la defensa ante vulneraciones a derechos fundamentales (como la salud, la igualdad o la vida privada). No sirve para la libertad misma, sino para exigir que respeten esos otros derechos

Recurso de amparo: A diferencia del anterior, este recurso es mas rápido de aplicar y sirve para frenar abusos que afectan tu libertad o seguridad personal. Se usa, por ejemplo, si te detienen ilegalmente, si te trasladan sin razón, o si en la cárcel te aíslan o golpean.

Reclusión parcial: es el encierro en la casa de la persona condenada o en establecimientos especiales durante ciertas horas semanales.

Reincidencia: Se habla de reincidencia cuando una persona vuelve a cometer un hecho sancionado por la ley después de haber sido condenada anteriormente por ese mismo hecho u otro parecido.

Remisión condicional de la pena: es una alternativa al cumplimiento efectivo de la pena privativa de libertad, permite al condenado cumplir su pena en libertad bajo ciertas condiciones y supervisión de gendarmería.

Robo: aquel que toma o quita algo que le pertenece a otra persona ejerciendo violencia o fuerza para lograrlo.

Robo con intimidación: aquel que roba amenazando a otra persona aunque no le pegue.

Robo con fuerza: aquel que roba usando métodos físicos para romper, alterar o forzar objetos o estructuras, por ejemplo, romper un vidrio, forzar una cerradura, cortar un candado.

Robo con violencia: aquel que roba agrediendo físicamente a la otra persona.

Robo por sorpresa: aquel que roba a otra persona de forma que esta no se de cuenta usando distracciones, sin usar fuerza o violencia.

Sentencia absolutoria: Es la decisión que toma el juez o jueza al terminar un juicio cuando declara que la persona investigada no es culpable de los hechos por los que fue acusada.

Sentencia condenatoria: Es la decisión que toma el juez o jueza al terminar un juicio cuando declara que la persona investigada es culpable de los hechos que se le atribuyen y le impone una sanción

Sobreseimiento: el juez decide poner término al juicio de manera definitiva o temporal por determinadas razones, sin que exista sentencia que condene o absuelva.

Violación: penetración a una persona sin su consentimiento por vía anal, vaginal o bucal.

2. Las leyes más frecuentes

Esta sección entrega información valiosa que debes saber sobre penas y leyes. Sirve tanto para personas imputadas como condenadas, para entender mejor el lenguaje jurídico que se usa en tribunales y en la cárcel.

¿Cuáles son las principales leyes que se aplican cuando una persona comete conductas castigadas por la ley penal?

- **El Código Penal**[3], que regula los hechos sancionados por la ley y las penas.
- **El Código Procesal Penal**[4]**,** que regula los procesos.
- **Hay leyes especiales:** por ejemplo, la **Ley 20.000**[5]**,** que sanciona el tráfico y microtráfico de drogas.

[3] Todos los artículos del Código Procesal Penal están disponibles en línea en el sitio oficial de la Biblioteca del Congreso Nacional: https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=176595
[4] Todos los artículos del Código Penal pueden revisarse en línea en el sitio oficial de la Biblioteca del Congreso Nacional: https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1984
[5] Puedes revisar todos los artículos de la Ley N° 20.000, que sanciona el tráfico ilícito de estupefacientes y sustancias psicotrópicas, en el sitio oficial de la Biblioteca del Congreso Nacional: https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=235507

Y cuando una persona es privada de libertad, además **es muy importante tener presente el Reglamento de Establecimientos Penitenciarios (REP)**[6] que regula la actividad en la cárcel y que señala que a Gendarmería le corresponde la seguridad, custodia y reinserción social de las personas privadas de libertad.

3. **Castigos más comunes y sus penas**

¿Cuáles son los principales hechos sancionados por la ley y sus penas respectivas?

HURTO (Artículo 446 Código Penal):

- **Hurto simple.** La pena varía según el valor de la cosa:
    1. Si supera las 40 UTM[7]: **presidio menor en sus grados medio** (541 días a 3 años) **a máximo** (3 años y un día a 5 años) y multa de once a quince unidades tributarias mensuales.
    2. Si supera las 4 UTM: **presidio menor en su grado medio** (541 días a 3 años) y multa de seis a diez unidades tributarias mensuales.
    3. Si está entre ½ UTM y no supera las 4 UTM: **presidio menor en su grado mínimo** (61 días a 541 días) y multa de cinco unidades tributarias mensuales
    4. Supera las 400 UTM: **presidio menor en su grado máximo** (3 años y un día a 5 años) y multa de veintiuna a treinta unidades tributarias mensuales.

Robo (Artículo 433 Código penal):

En general hay tres tipos de robo: robo con violencia o intimidación, robo con fuerza y robo por sorpresa.

- **Robo con violencia o intimidación**
    1. Cuando la violencia es antes del robo, se castiga con:
        a. Con **presidio mayor en su grado máximo** (15 años y un día a 20 años) a **presidio perpetuo calificado** (privación de libertad

[6] Reglamento de Establecimientos Penitenciarios (REP), Decreto Supremo N° 518 de 1998, Ministerio de Justicia. **Texto actualizado disponible en: https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=123280**

[7] El valor está expresado en Unidades Tributarias Mensuales (UTM), que es una medida económica usada en Chile y cuyo valor cambia todos los meses. Para saber el valor actualizado de la UTM se **puede consultar en el sitio del Servicio de Impuestos Internos (SII): https://www.sii.cl/valores_y_fechas/utm/utm2025.htm**

de por vida) cuando se cometiere además homicidio o violación.

b. Con p**resid**io **mayor en su grado máximo** (15 años y un día a 20 años) a **presidio perpetuo** (privación de libertad por tiempo indefinido) cuando también se causen castración, mutilación o lesiones graves.
c. Con **presidio mayor en su grado medio** (10 años y 1 día a 15 años) **a máximo** (15 años y 1 día a 20 años) cuando se cometiere lesiones incapacitan para el trabajo por más de 30 días o le ocasiona enfermedad.
d. con presidio mayor en sus grados mínimo a máximo, cualquiera que sea el valor de las especies sustraídas. En cualquier otro caso.

- **Robo con fuerza:**
    1. **Lugar habitado o destinado a la habitación** (artículo 440 Código Penal)**: presidio mayor en su grado mínimo** (5 años y 1 día a 10 años)
        a. Cuando trepa murallas, se hace un hoyo, rompiendo paredes o fracturando puertas y ventanas.
        b. Usando llaves falsas, usando la verdadera robada antes, ganzúas u otro elemento.
        c. Entrando al lugar haciéndose pasar por otra persona o a nombre de otro.
    2. **Lugar no habitado (artículo 442 Código Penal):** con **presidio menor en sus grados medio (**541 días a 3 años**) a máximo** (3 años 1 día- 5 años)
        a. Cuando trepa murallas, se hace un hoyo, rompiendo paredes o fracturando puertas y ventanas.
        b. Rompiendo puertas interiores, armarios, muebles u objetos cerrados.
        c. Entrando al lugar haciéndose pasar por otra persona o a nombre de otro.

- **Robo por sorpresa** (también conocido como “lanzazo”) **(artículo 436 inciso 2 Código Penal)** se castiga con la pena de presidio menor en sus grados medio (541 días a 3 años) a máximo (3 años 1 día- 5 años)

Homicidio

Homicidio calificado (Art. 391 N°1 del Código Penal)

La legislación chilena señala que un homicidio es calificado cuando quien lo comete actúa al menos en algunas de las siguientes circunstancias:

- Con alevosía (sobre seguro, a traición, sin que la víctima pudiera defenderse).
- Por premio o promesa remuneratoria o por beneficio económico o de otra naturaleza en provecho propio o de un tercero (se aplica al que paga o promete por el homicidio y a quien recibe paga, otro medio que implique ánimo de lucro o también por promesa remuneratoria).
- Por medio del veneno.
- Con ensañamiento (aumentando deliberada e inhumanamente el dolor a la víctima).
- Con premeditación conocida, es decir, con una planificación previa del crimen.

La pena del homicidio calificado parte en presidio mayor en su grado máximo hasta presidio perpetuo (es decir, parte en **15 años y un día y llega al presidio perpetuo**) Si la persona recibe la pena de presidio perpetuo, puede aspirar a la libertad condicional sólo una vez que cumple veinte años en la cárcel.

Homicidio simple (Art. 391 N°2 del Código Penal)

Es el homicidio que se comete sin que concurran las condiciones especiales constitutivas de parricidio, femicidio, infanticidio y homicidio calificado (es decir, cuando una persona mata a otra sin que sea su pareja, ni familiar, ni con circunstancias agravantes)

La pena es de presidio mayor en su grado medio a máximo (de diez años y un día a veinte años de presidio).

Lesiones

La ley castiga las **lesiones** porque dañan la **integridad física o la salud** de una persona. Dependiendo de **qué tan grave sea el daño** y de sus consecuencias, existen distintos tipos:

Lesiones menos graves (Art. 399 del Código Penal): Se aplican cuando la víctima queda enferma o incapaz de trabajar menos de 30 días.Pena: de 61 a 540 días de cárcel (*presidio menor en grado mínimo*) o multa de 11 a 20 UTM.

Lesiones simplemente graves (Art. 397 N°2 del Código Penal): Se dan cuando la víctima queda enferma o incapaz de trabajar por **más de 30 días**. Pena: de **541 días a 3 años de cárcel** (*presidio menor en grado medio*).

Lesiones gravísimas (Art. 397 N°1 del Código Penal): Son las más serias. Se aplican si la víctima queda en condiciones como:

- Demente, inútil para trabajar, impotente.
- Pérdida de un órgano o miembro importante.
- Quedar con una deformidad evidente.

Pena: de **5 años y 1 día a 10 años de cárcel** (*presidio mayor en grado mínimo*).

Tráfico y Microtráfico de drogas

Tráfico de drogas (Art. 3 Ley 20.000): Se distinguen dos modalidades.

- Tráfico en sentido amplio (art. 3 inc 1): Son acciones que no implican vender directamente la droga, pero que ayudan a que esta circule y llegue a más personas. Ejemplos: inducir (convencer a alguien), promover (difundir), facilitar (hacer más fácil el acceso).

- Tráfico en sentido estricto (art. 3 inc 2): Son las conductas más directas y concretas relacionadas con la droga. Ejemplo: producir, transportar, distribuir o vender droga.

·**Conductas que sanciona:** importar, exportar, transportar, adquirir, transferir, sustraer, poseer, suministrar, guardar, portar, entre otros.

Se reúne básicamente todo el ciclo del tráfico buscando que ninguna conducta quede impune.

Sin embargo, hay excepciones:

- Si la sustancia o droga de que se trate no está regulada en el reglamento de la ley de drogas.
- El que sin contar con la autorización competente" significa que si la persona sí tiene el permiso o autorización, entonces la conducta no se castiga. No basta con que exista la acción (como tener, vender o transportar), también importa si está o no autorizada. Por ejemplo: comprar clonazepam en la calle sin receta médica se castiga; comprarlo en

una farmacia con receta no se castiga. Otro caso: tener marihuana con autorización médica para tratamiento es distinto a tenerla sin autorización, que sí se castiga.

Pena: Presidio mayor en su grado mínimo a medio (5 años y un dia a 15 años) y multa de 40 a 400 UTM.

Microtráfico (art. 4 Ley 20.000): Es una forma de castigar la circulación de drogas que son en pequeñas cantidades (que en general circulan más en poblaciones urbanas). La ley creó esta figura especial para sancionar estas cantidades.

- **Conductas que se sancionan:** poseer, transportar, guardar o portar pequeñas cantidades de sustancias, drogas o materias primas que sirvan para obtenerla (inc 1). Además, adquirir, transferir, suministrar o facilitar las mismas (inciso 2).
- **Pena**: Presidio menor en sus grados medio (541 días a 3 años) a máximo (3 años y 1 día hasta 5 años de cárcel) y multa de 10 a 40 UTM.
- **Excepción**: que justifique que están destinadas a la atención de un tratamiento médico o a su uso o consumo personal exclusivo y próximo en el tiempo.
- **¿Cómo se interpreta "pequeña cantidad"?** Se entiende que NO ES USO O CONSUMO PERSONAL cuando la cantidad de droga no permita racionalmente suponer que está destinada para ello, o cuando existan indicios del propósito de traficar. Algunos criterios: Forma de ocultamiento, número de papelillos, cantidad de dinero, situación económica de quien la porta, tipo de droga, territorio.

Explotación criminal

La explotación criminal ocurre cuando alguien usa la coerción (es decir, cuando una persona es presionada o forzada a realizar algo contra su voluntad) o el abuso, y obliga a realizar actividades prohibidas por la ley para su propio beneficio.

-Cuando una persona realiza acciones porque fue obligada, amenazada o engañada puede ser un caso de explotación criminal.

-**Existe el Principio de No Penalización** (PNP: una regla que protege a las víctimas para que no sean castigadas por lo que hicieron estando

obligadas). Esto significa que la persona no debería ser castigada por esas acciones, porque actuó bajo presión y en condición de víctima. **Este principio está reconocido en normas internacionales y puede servir como apoyo para tu defensa.**

4.Tipos de penas según la ley

¿Cuáles son los tipos de penas según el Código Penal?

Por ejemplo, expresiones como “presidio menor” o “presidio mayor”. Esto está regulado por el propio Código Penal que presenta el siguiente cuadro.

Grado	**Prisión** (prescribe 6 meses)	**Presidio menor** (prescribe en 5 años)	**Presidio mayor** (prescribe 10-15 años)
Mínimo	1 día a 20 días	61 días a 540	5 años y 1 día a 10 años
Medio	21 días a 40 días	541 días a 3 años	10 años y 1 día a 15 años
Máximo	41 días a 60 días	3 años 1 día- 5 años	15 años y 1 día a 20 años

5. Que puede cambiar la pena

¿Qué pasa si luego de haber cometido un acto criminalizado se dictara una ley más favorable?

Si después de cometer una infracción penal sale una nueva ley que la hace más leve, esa ley es la que se aplica. Esto está en el **artículo 18 del Código Penal**, que dice que siempre se debe aplicar la ley que sea más favorable para la persona acusada o condenada.

¿De qué depende que el juez o jueza imponga un tiempo específico de pena?

Por ejemplo, si una persona comete un robo por sorpresa, la pena puede ir de 3 a 5 años. La decisión final del juez o jueza dependerá de si existen circunstancias que hagan la situación más grave (agravantes) o más leve (atenuantes).

- **Agravantes:** son circunstancias que, según la ley, hacen ver la acción como más seria. Si el juez o jueza las toma en cuenta, puede aumentar la pena.
- **Atenuantes:** son circunstancias que hacen que la conducta se considere menos grave. Si el juez o jueza las toma en cuenta, puede bajar la pena. Ejemplos: no tener antecedentes penales o colaborar con la investigación.

¡Y que no se nos olvide nunca!
Acercarse a organizaciones, colectivos o redes comunitarias puede ser de gran ayuda: pueden orientar y acompañar en el proceso.

Cada paso que des para defender tu libertad y tu seguridad personal cuenta. Tu voz y tu historia importan.

6. Impacto psicológico y social después del encierro

¿Qué puede pasar cuando sales en libertad?

Algunos síntomas al recuperar la libertad pueden aparecer distintos efectos:

- Ansiedad frente a ruidos o espacios abiertos.
- Dificultades para reencontrarse con hijes.
- Sentimientos de rabia, culpa o desorientación.
- Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas).
- Hipervigilancia o estar siempre en alerta.
- Aislamiento social o dificultad para confiar en otras personas.
- Problemas de salud física derivados de la falta de atención en el encierro.
- Obstáculos para conseguir trabajo o sostener la economía.
- Discriminación y estigmatización social.
- Choque con los cambios afuera (tecnología, vínculos, rutinas).
- Miedo a reincidir o a volver a prisión.

Importante: Esta experiencia necesita de apoyo, acompañamiento y contención; no es un camino que deba transitarse en soledad. Afuera siempre hay una bandada dispuesta a volver a tejer las alas que el encierro lastima. El vuelo puede ser tembloroso al principio, pero nunca faltan pájaras dispuestas a sostener, acompañar y celebrar la vida que continúa.

Desde **Pájarx entre Púas** buscamos acompañar y revertir procesos de violencia, a través de la creación, la vida comunitaria y el compromiso irrenunciable con los Derechos Humanos y Culturales de todas las personas privadas de libertad.

Transformar dolor el movimiento y movimiento en libertad