



ÓMBUDSMAN: NOTICIAS

CONTENIDO

MENSAJE DE LA ÓMBUDSMAN

Mensaje de invierno de
Lauren “Laurie” Andersen,
Directora Ejecutiva
y Ómbudsman

ACTUALIZACIONES Y ANUNCIOS

Actualizaciones y anuncios
importantes sobre
iniciativas de salud
y bienestar

ACERCA DE LA OFICINA / CONTÁCTENOS

Infórmese sobre la Oficina y
las formas de comunicarse

REFLEXIONES

“La mente y el cuerpo
no están separados.
Lo que afecta a uno,
afecta al otro”.

Autor desconocido



MENSAJE DE LA ÓMBUDSMAN

Por Lauren “Laurie” Andersen, MM, RN, CEN, CCRN

¡Ha llegado el invierno! Hace frío y hay mucho viento con algo de nieve mezclada. La temporada de invierno tiene días cortos y cielos grises. ¡Es una mezcla de nieve blanca y días y noches largos, oscuros y grises! ¿Les gusta el invierno? El día más corto del año es el 21 de diciembre... ¡el solsticio de invierno! ¡Ahora cada día es un poco más largo con más horas de sol y luz! ¡Manténganse abrigados y mantengan el ánimo con actividades y capacitaciones!

“Quizá tengas que conocer la oscuridad antes de poder apreciar la luz”. Madeleine L’Engle

El otro desafío del invierno son las enfermedades respiratorias. La temporada de gripe ha llegado y en todas partes se encuentran enfermedades respiratorias como gripe, COVID-19 y VRS. Por favor, recuerden hacer un lavado de manos excelente, cubrirse la boca al toser o estornudar, y descansar cuando no se sientan bien. ¡Beber mucha agua también ayuda a que nuestro cuerpo funcione mejor! Acudan a los servicios de salud si no se sienten bien o si tienen fiebre.

¡Queremos que tengan un invierno saludable y bien ocupado!

Atentamente,

Laurie Andersen



ACTUALIZACIONES Y ANUNCIOS

¡Nieve y hielo y todo lo bueno!

¡Feliz Año Nuevo! ¡Ha llegado el 2026!

Los inviernos de Nueva Inglaterra son un poco diferentes cada año. Este parece haber comenzado como una edición fría y nevada. El niño que hay en nosotros disfruta de la nieve para construir muñecos de nieve, hacer ángeles y deslizarnos en trineo. Todas estas actividades requieren ropa abrigada y protección para las manos. ¡La nieve es divertida!

Esta época del año puede ser un buen momento para enviar cartas a sus seres queridos, escribir una historia o aprender programación como meta de superación personal mientras cumplen su tiempo en prisión. Pueden usar su tableta para aprender cosas nuevas o pedir que los incluyan en un grupo de estudio compartido.

Necesidades de salud mental estacional:

Por lo común, el invierno puede ser una época del año en que nos podemos sentir deprimidos o apenados.

¡Si usted o alguien que conoce se siente triste o deprimido, hable con una persona del servicio de apoyo de salud mental! Ellos están aquí para ayudarle a comprender sus emociones y frustraciones. ¡Las personas más fuertes son las que buscan ayuda cuando la necesitan!

Comunicaciones con la Oficina del Ómbudsman:

Les agradecemos que se comuniquen con la Oficina del Ómbudsman a través de nuestro número de teléfono (**833-662-8410**) o del sistema de correo electrónico. Recibimos todas las llamadas y comunicaciones. Por favor, tengan en cuenta que hacemos seguimiento con los directivos de la instalación sobre sus inquietudes e ideas. ¡Si nos pide que no compartamos su nombre, **no lo haremos!** Sí compartiremos sus inquietudes y preguntas para ayudar a encontrar soluciones a las situaciones. Estamos aquí para apoyar su bienestar y haremos todo lo posible para que los recursos de la instalación resuelvan sus inquietudes.

Tenga en cuenta que el sistema Corrlinks no está configurado para que respondamos personalmente a sus correos electrónicos. Lo que siempre haremos es remitir su inquietud a las personas adecuadas en el Departamento de Corrección (DOC) o en VitalCore.

Bienestar:

La Oficina está comprometida con el bienestar de todas las personas en el DOC. Nuestra meta es brindar apoyo y compartir ideas que puedan mejorar el bienestar de todas las personas encarceladas. La inversión que hagan en su propia salud, así como en la salud de quienes les rodean, juega un papel clave para desarrollar una comunidad mejor y más positiva. La Oficina está aquí para apoyarles en su camino al bienestar y les agradece su colaboración para que busquemos formas de lograrlo juntos.

ACERCA DE LA OFICINA:



Office of the Ombudsman

Independent Health & Wellness
Advisor to Corrections

La misión de la Oficina es promover un entorno saludable para todas las personas que viven o trabajan en las instalaciones del DOC. El papel de la Oficina, inicialmente responsable de monitorear e informar sobre los esfuerzos del DOC en la mitigación de la COVID-19, se ha ampliado desde entonces. Después de la pandemia, la Oficina asesora al DOC sobre iniciativas de control de infecciones y de bienestar mediante el desarrollo de programas integrales de salud y bienestar, junto con iniciativas de capacitación y educación. En colaboración con el DOC, implementamos estos programas para influir de manera positiva en la cultura y el entorno del DOC en beneficio de todos.

CONTÁCTENOS:



Sitio web: <https://ombudsman-madoc.org>

Llamada gratuita: 1-833-662-8410

Las consultas se pueden enviar de forma anónima a través del sitio web. Si desea darnos su información de contacto al completar el formulario en el sitio web, haremos todo lo posible para responder en los siguientes dos días laborables. Esperamos poder responder a sus preguntas, inquietudes y consultas relacionadas con el control de infecciones y el bienestar de todos.

También puede enviar sus consultas o sugerencias a través de nuestro número de teléfono. Las consultas relacionadas con el control de infecciones y el bienestar pueden dejarse de forma anónima. Si desea una respuesta de la Oficina, por favor asegúrese de dejar su información de contacto como se indica en el mensaje de voz.