Office of the Ombudsman
Independent Health & Wellness Advisor to Corrections

Mayo de 2026
14.ª edición: Confinados

ÓMBUDSMAN: NOTICIAS

CONTENIDO

MENSAJE DE LA ÓMBUDSMAN

Mensaje de primavera 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

"Sé la mejor versión de lo que quieras ser". Martin Luther King, Jr.



MENSAJE DE LA ÓMBUDSMAN

Por Lauren "Laurie" Andersen, MM, RN, CEN, CCRN

¡Ha llegado la primavera! Ha sido una primavera extraña con temperaturas frías y mucha variabilidad en el estado del tiempo. Espero que el riesgo de heladas finalmente haya quedado atrás y que todos podamos empezar a disfrutar de días más largos y con más sol. Espero que esta nueva estación, con temperaturas más agradables y más luz solar, también haya renovado su espíritu. Sin duda, la primavera es la estación ideal para renovarse y comenzar de nuevo.

"La primavera es la forma que tiene la naturaleza de decir: '¡Vamos de fiesta!'". Robin Williams

Pronto, el calor del verano será constante. Sin duda, los últimos días ya nos han brindado un primer "anticipo". ¡Les invito a que pasen más tiempo al aire libre y aprovechen para apreciar las mejores condiciones del tiempo y la oportunidad de respirar aire fresco! También hay aspectos habituales con los que conviene tener precaución, como las quemaduras solares, los insectos ¡y la necesidad de beber más agua!

¡Queremos que tengan una primavera y un verano hermosos y motivadores!

Atentamente,
Laurie Andersen

ACTUALIZACIONES Y ANUNCIOS

Mitigación del calor 2026:

He compartido con el DOC las sugerencias actualizadas para las pautas de mitigación del calor para 2026. La mayoría de estas sugerencias son beber más agua, garantizar el acceso a hielo, vestirse con ropa más ligera y evitar el esfuerzo físico excesivo durante las horas centrales del día. Por favor, tengan en cuenta las enfermedades relacionadas con el calor y estén atentos a los síntomas en ustedes mismos y en los demás. El verano es una época hermosa del año, con días más largos y más luz solar, pero también existen riesgos que deben tener presentes.

Programa de tabletas:

Nos alegra mucho que cuenten con tabletas, ya que estas les permiten mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, así como acceder a oportunidades de aprendizaje. Los animo a recordar que es importante tomarse un descanso del uso de la tableta para poner en práctica sus habilidades sociales y de comunicación, interactuando cara a cara con los demás. ¡Demasiado aislamiento y tiempo frente a la tableta no son buenos para nadie!

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 piden que no compartamos su nombre, **no lo haremos**! Sí compartimos 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.

Tengan 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 mejorar el bienestar general.

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 recibir una respuesta de la Oficina, por favor, asegúrese de dejar su información de contacto como se indica en el mensaje de voz.