

Río de la Pólvora

4 de abril de 2025

BOLETÍN AIC

Rutina diaria de ejercicios
Ver página 2

Fecha extendida para la clase Flagging
Consulte la página 4

Sudor Nativo Americano/Logia
Consulte la página 7



RIVALIZAR 4 de abril	SÁBADO 5 de abril	SOL 6 de abril	MON 7 de abril	MARTES 8 de abril	MIÉRCOLES 9 de abril	JUE 10 de abril
						
H: 52 L: 29	H: 58 L: 34	H: 65 L: 38	H: 63 L: 39	H: 62 L: 40	H: 67 L: 42	H: 71 L: 44
Mayormente soleado	Soleado	Soleado	Parcialmente nublado	Parcialmente nublado	Parcialmente Nublado	Mayormente nublado



Empieza una nueva rutina

Cómo empezar una nueva rutina y seguirla

1. Decide lo que debe estar en tu rutina. ¿Quieres hacer más ejercicio o pasar más tiempo a solas? ...
2. Establece metas pequeñas. Divide cada meta grande en metas más pequeñas. ...
3. Diseña un plan. ...
4. Sé coherente con el tiempo. ...
5. Esté preparado. ...
6. ¡Hazlo divertido! ...
7. Haz un seguimiento de tu progreso. ...
8. Recompénsate a ti mismo.



Establecer rutinas saludables

1. Evalúa tu estilo de vida actual:

- **Identifica tus hábitos actuales:**

Antes de hacer cambios, comprenda su estilo de vida actual, incluidos sus patrones de sueño, hábitos alimenticios y rutina de ejercicios.

- **Establece metas realistas:**

Comience con metas pequeñas y alcanzables en lugar de tratar de revisar todo de una vez.

2. Concéntrese en las áreas clave:

- **Priorice el sueño:** Trate de dormir de 7 a 9 horas de calidad por noche para apoyar la salud física y mental.
- **Mejorar la nutrición:** Concéntrese en una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas magras.
- **Incorpore el ejercicio:** Encuentre actividades que disfrute y trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana.
- **Mantente hidratado:** Bebe mucha agua a lo largo del día.
- **Controle el estrés:** Incorpore técnicas de relajación como la meditación, el yoga o pasar tiempo en la naturaleza.

3. Crea un enfoque estructurado:

- **Planifique con anticipación:** Planifique las comidas, los entrenamientos y otras actividades saludables con anticipación.
- **Establezca un horario:** Cree un horario diario o semanal que incorpore sus hábitos saludables.
- **Rutinas de uso:** Las rutinas ayudan a establecer y reforzar hábitos saludables al proporcionar un marco consistente para las actividades diarias.
- **Apilamiento de hábitos:** Vincula los nuevos hábitos con los existentes para que sean más fáciles de adoptar. Por ejemplo, puede combinar un paseo después de la cena con un refrigerio saludable.

4. Hazlo sostenible:

- **Empieza con algo pequeño:** No intentes cambiar todo a la vez. Comience con uno o dos cambios pequeños y agregue más gradualmente.
- **Hazlo divertido:** Encuentra actividades que disfrutes y hazlas parte de tu rutina.
- **Recompénsate:** Celebra tus éxitos para mantenerte motivado.
- **Sé paciente:** Se necesita tiempo para crear nuevos hábitos, así que ten paciencia y no te desanimes si te equivocas de vez en cuando.
- **Manténgase hidratado:** El agua es esencial para el correcto funcionamiento de todas las células, tejidos y órganos del cuerpo.

CLASE DE MARCADO

FECHA AMPLIADA HASTA EL MIÉRCOLES 21 DE MAYO DE 2025

HAY DE 10 A 20 LUGARES DISPONIBLES LOS SERVICIOS DE TRANSICIÓN YA NO PUEDEN PAGAR POR ESTA CLASE

LA CLASE ES DE \$80.00 SI TENEMOS 11 O MÁS AICs Y \$100.00 SI TENEMOS MENOS DE 11 AICs

NOTA: LA CERTIFICACIÓN TIENE UNA DURACIÓN DE 3 AÑOS.

Al finalizar, estará certificado para trabajos de vialidad y señalización en Oregon, Washington, Idaho y Montana.

Los salarios en esta industria laboral están aumentando, al igual que la demanda de trabajadores certificados dentro de este campo, por lo que esta es una gran oportunidad para cualquier persona interesada en una carrera práctica, trabajando al aire libre y con la comunidad.

ADEMÁS, LA MAYORÍA DE LAS EMPRESAS DE SEÑALIZACIÓN SON AMIGABLES CON LOS DELINCUENTES.

La clase tendrá una duración aproximada de cuatro horas, al final de las cuales habrá un examen a libro abierto. La clase se ofrece 2-3 veces al año.

Debe tener un año o menos para ser liberado para tomar la clase.

Para inscribirse, envíe una cometa y un CD-28 a la Sra. Suing en PRCF. Si tiene más preguntas, por favor envíe un mensaje a la Sra. Suing, Coordinadora de Transición.

Todas las cometas deben entregarse antes del lunes 17 de mayo.

TRANSFERENCIAS PRCF AIP -

En 2024, se tomó la decisión de garantizar que todos los Adultos bajo Custodia (AIC) que participan en el Programa de Encarcelamiento Alternativo (AIP) sean transferidos a instalaciones correccionales más cercanas a su condado de registro antes del comienzo de la licencia no penitenciaria (NPL). El objetivo de este cambio era garantizar que las personas liberadas del Departamento Correccional de Oregón (ODOC) puedan regresar a sus comunidades y presentarse para la supervisión de la manera más oportuna, segura, confiable y eficiente posible.

A principios de este año, comenzaron las conversaciones para abordar las preocupaciones relacionadas con el hecho de que los AIC no podían aprovechar el programa AIP completo debido a que se transferían hasta dos semanas antes de la finalización de su programa y el comienzo de su NPL. Las preocupaciones eran viables, y el departamento quiere asegurarse de que los AIC puedan aprovechar al máximo los servicios que brinda AIP. Para garantizar que un AIC pueda completar el programa antes de transferirlo a un centro más cercano para su liberación en NPL, se tomó la decisión de extender el tiempo entre la fecha de finalización del programa de la institución y la fecha en que comienza el NPL. El personal de reingreso y liberación, específicamente los consejeros de liberación, establecerán fechas de inicio de la NPL 14 días después de la fecha de finalización del programa. Si la fecha de inicio de la morosidad cae en fin de semana o día festivo, la fecha de inicio de la morosidad se fijará en el último día hábil anterior al fin de semana o feriado.

Si tiene preguntas relacionadas con este cambio de proceso, comuníquese con su equipo de tratamiento.



Tenga en cuenta que toda la ropa interior térmica deberá convertirse en investigación y desarrollo el 14 de abril de 2025.



SUDOR NATIVO AMERICANO/CABAÑA

FECHA/HORA: 7 AM – 2:30 PM/6 DE ABRIL DE 2025 TOTAL DE

PARTICIPANTES DE AIC: 20 A/CS

DE 7 A.M. A 8:30 A.M.

EL CAPELLÁN VERIFICARÁ QUE TODOS LOS ARTÍCULOS NECESARIOS ESTÉN PRESENTES EN EL ÁREA DE LA CABAÑA DE SUDOR, LUEGO LLEVARÁ HERRAMIENTAS DE JARDÍN, MANGUERAS Y PAPEL TRITURADO A LA PUERTA 3. EL CAPELLÁN RETIRARÁ EL CABLE DE LOS PANELES DE PRIVACIDAD Y LO ASEGURARÁ EN LA PLANTA FÍSICA.

- **SE LLAMARÁ A LOS AIC DESIGNADOS PARA LOS PREPARATIVOS PARA AYUDAR EN LA CONFIGURACIÓN.**
- **LAS MANTAS SE RECOGERÁN PARA LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO.**
- **SE PREPARARÁ Y ENCENDERÁ EL FUEGO.**
- **AICS MONTARÁ LA CABAÑA DE SUDOR.**
- **LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN PROPORCIONARÁN BOLSAS DE ALMUERZO Y AGUA.**

DE 8:30 A 13:30 HORAS

- EL RESTO DE LOS RECLUSOS NATIVOS AMERICANOS SON LLAMADOS A LA PUERTA 7.
- 9:00 AM COMIENZA EL EVENTO.
- LOS AICS SERÁN **SUPERADOS** DURANTE EL CONTEO FORMAL DE LAS 11:00 A.M., UTILIZANDO LA HOJA DE CONTEO DE SALIDAS.

DE 13:30 A 14:00 HORAS

- 1:30 PM FIN DEL EVENTO.
- TODOS LOS AIC LIMPIAN Y DECONSTRUYEN LA CABAÑA DE SUDOR.
- EL FUEGO SE EXTINGUE O APAGA POR COMPLETO.
- 2:00 PM TODO ESTÁ TERMINADO, LIMPIADO Y TODOS LOS AICS ESTÁN LISTOS PARA SER CACHEADOS O REGISTRADOS SIN ROPA EN LA **PUERTA 7**.
- LAS MANTAS SE DEVOLVERÁN SEGÚN EL PROCEDIMIENTO.
- LAS HERRAMIENTAS Y LAS GRANDES FUNDAS DE LAS CABAÑAS DE SUDOR SON DEVUELTAS A SUS LUGARES APROPIADOS POR EL CAPELLÁN.

LOS AIRES ACONDICIONADOS NO DEBEN SALIR NI ENTRAR EN EL RECINTO SEGURO POR NINGÚN MOTIVO.

Posición de IWP

NUEVA ESPERANZA – PROGRAMA DE AMIGOS DE LA PÓLVORA

Los AIC interesados son bienvenidos a postularse

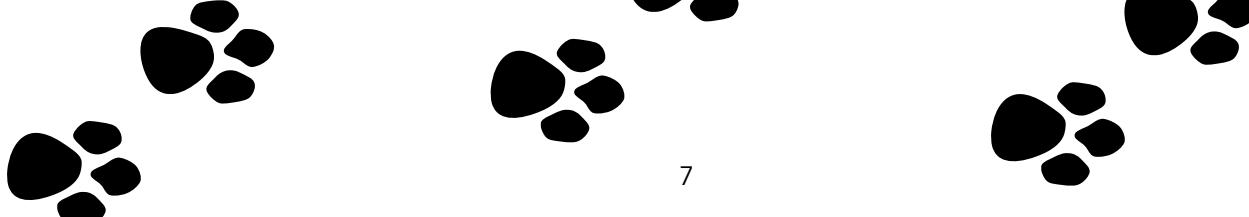
New Hope for Eastern Oregon Animals (New Hope – Powder Pals) se asoció con el Centro Correccional de Powder River, Departamento Correccional de Oregon, desde principios de 2011. Un enfoque clave de este trabajo ha sido la capacidad de proporcionar un trabajo significativo para los reclusos en el entrenamiento de perros sin hogar. Más específicamente, el programa ayuda a los perros sin hogar que carecen de habilidades de obediencia y problemas de comportamiento que limitan la capacidad del animal para ser reubicado con éxito. New Hope for Eastern Oregon Animals es una organización privada sin fines de lucro cuyo propósito es mejorar la vida de los animales a través de la amabilidad, la comprensión y el respeto. Su propósito es rescatar y rehabilitar animales en el este de Oregón, aumentar la conciencia sobre el bienestar animal a través de la educación y fomentar un entorno seguro y afectuoso para los animales.

Los deberes laborales incluirán, entre otros, los siguientes:

- Siga siempre el programa de entrenamiento. El incumplimiento del programa resultará en la expulsión inmediata del programa y puede resultar en una acción disciplinaria.
- Llevar a cabo o ayudar con las sesiones de capacitación programadas.
- Llevar a cabo o ayudar con la socialización de los animales.
- Siga el horario de actividades para los animales.
- Ejercitar a los animales a diario.
- Mantenga un registro diario del progreso del animal en el programa.
- Alimentación y riego siguiendo las cantidades diarias recomendadas.
- Retire los desechos sólidos de las áreas de la perrera (interior y exterior) y cualquier otra área según sea necesario utilizando equipo de protección personal (EPP) aprobado.
- Limpie el área de la perrera (interior y exterior) con productos químicos y EPP adecuados.
- Debe estar dispuesto a trabajar en una variedad de condiciones climáticas.

Requisitos para tener la oportunidad de postularse:

1. De conformidad con el plan de casos del DOC
2. No hay informes de mala conducta grave en los últimos 6 meses
3. Queda un mínimo de 6 a 8 meses de condena
4. No tener antecedentes de negligencia o maltrato animal
5. Disposición para trabajar en equipo, abierto a nuevas ideas de entrenamiento, voluntad para marcar la diferencia para un animal





ABRIL 2025

SOL	MON	MARTES	MIÉRCOLES	JUE	RIVALIZAR	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7 Entregue los CD-28 para obtener boletos antes de las 9 p.m.	8	9	10 Día de pago de PRAS	11 Café, Foto y Tickets de Actividades Clase A&O	12 La Pascua comienza a la puesta del sol.
13	14 Entregue los CD-28 para obtener boletos antes de las 9 p.m.	15	16	17	18 Entrega de Café, Fotos y Actividades CLASE A&O	19
20 PASCUA	21 Entregue los CD-28 para obtener boletos antes de las 9 p.m.	22 Día de la Tierra	23 Día de los Profesionales de la Administración	24	25 Entrega de café, fotos y entradas para actividades Clase A&O	26
27	28 Entregue los CD-28 para obtener boletos antes de las 9 p.m.	29	30			

Servicios

Sesión informativa

Información Tributaria de Adulto en Custodia (AIC) 2025

El Departamento Correccional (DOC, por sus siglas en inglés) no proporcionará formularios de impuestos federales o estatales a los AIC.

- Los AIC pueden escribir o llamar al Servicio de Impuestos Internos (IRS) o al Departamento de Ingresos de Oregón para solicitar formularios de impuestos.
- Los AIC pueden optar por comunicarse con sus amigos y familiares para solicitar que envíen formularios de impuestos por correo. Todo el correo entrante está sujeto a la regla del Departamento sobre correo, 291-131-0025.
- El personal del DOC / asistentes legales no están autorizados a proporcionar asesoramiento fiscal o actualizaciones sobre el estado de las presentaciones a los AIC.
- Los AIC pueden designar a una persona calificada y de confianza como su poder notarial (POA) para ayudar con el proceso de presentación de impuestos. Los formularios POA se pueden obtener enviando un formulario de Solicitud de Biblioteca (CD1714).
- El DOC solo emitirá 1099 (MISC/INT) a los AIC que cumplan con los requisitos mínimos específicos del IRS.
 - ✓ 1099 MISC emitido a AICs que han recibido \$600 o más en PRAS.
 - ✓ 1099 INT emitido a AIC que han acumulado \$10 o más en intereses.



Los AIC deberán usar su propio sobre con franqueo pagado con dirección preimpresa para la correspondencia y las

Departamento del Tesoro de Oregón Solicitudes de formularios de impuestos	Servicio de Impuestos Internos Solicitudes de formularios de impuestos
Departamento de Hacienda Apartado Postal 14999 Salem, Oregón 800-356-4222	Departamento del Tesoro Servicio de Impuestos Internos Ogden, UT 84201-0002 800-829-3676



Artículo del boletín AIC - 2022

Ley para la Eliminación de las Violaciones en las Cárcel (Información de la PREA)

El Departamento Correccional de Oregon (ODOC, por sus siglas en inglés) tiene una política de tolerancia cero para el abuso sexual, el acoso sexual y las represalias por denunciar un incidente. Puede informar en persona a cualquier miembro del personal, a través de una comunicación de AIC, a través del sistema de quejas, llamando a la línea directa de PREA seleccionando el idioma, y luego marcando 91 desde cualquier teléfono de AIC.

Presentación de un informe anónimo de PREA

Si no le inquieta presentar una acusación de PREA, puede presentar una denuncia anónima ante una agencia externa.

Puede escribir a:

Oficina de Servicios Constituyentes del Gobernador
900 Court Street NE, Suite 254
Salem, Oregon 97301

Indique al comienzo de su carta que está presentando una acusación de PREA y que está solicitando permanecer en el anonimato. La Oficina del Gobernador referirá todas las denuncias anónimas al Coordinador de DOC PREA para asegurar que se complete una investigación basada en la información que se proporcione.

Visualización/Anuncios del Sexo Opuesto

El personal del sexo opuesto se anuncia al ingresar a una unidad de vivienda tocando una campana. Esto debe hacerse cada vez que cambie el statu quo de la supervisión de género en una unidad de vivienda (si ya hay personal de sexo opuesto en la unidad, entonces no es necesario volver a anunciarlo). Cuando escuche el timbre, el personal del sexo opuesto ingresará a la unidad de vivienda, así que asegúrese de estar cubierto adecuadamente.

También es importante que se desvista en los lugares apropiados. Si se encuentra en un área de literas, hay cámaras en todas las instalaciones, por lo que las áreas designadas para cambiarse / baño son las únicas áreas en las que debe estar sin ropa interior. La visualización del sexo opuesto puede ocurrir incidentalmente cuando el personal realiza controles de celdas de rutina. Puede minimizar esto manteniéndose al tanto del género de supervisión en su unidad de vivienda y asegurándose de cubrirse cuando sea posible.

Programa de Defensa (Apoyo) de PREA Basado en la Comunidad

ODOC se ha asociado con defensores confidenciales y comunitarios de víctimas de abuso sexual para brindar servicios a los AIC.

Los AIC en ODOC que han experimentado abuso sexual pueden comunicarse con un defensor basado en la comunidad haciendo una selección de idioma, ingresando su PIN de AIC, luego presionando 0 * 711 sistemas telefónicos AIC, o pueden solicitar una llamada privada a través del Gerente de Cumplimiento de PREA en la instalación. Los defensores proporcionan a las víctimas de abuso sexual información sobre sus opciones, recursos, información y apoyo emocional. No hay ningún cargo por las llamadas a los defensores.

La línea de crisis de defensa basada en la comunidad es para personas que necesitan ayuda para hacer frente a problemas relacionados con el abuso sexual y no debe usarse para otros fines.

Las llamadas telefónicas y el correo con los centros de defensa comunitarios se consideran comunicación privilegiada y se manejarán como llamadas legales/correo oficial. Todas las llamadas de defensa no son monitoreadas ni grabadas.

Los defensores brindan apoyo confidencial e intervención en crisis, le informan sobre el proceso de investigación y examen médico, lo educan sobre cómo sanar del abuso sexual y ofrecen recursos y referencias

Los
dirán qué
comunicarán
a menos que
solicite y
autorización y
asesoramiento legal.

*Los AIC pueden enviar un formulario de comunicación AIC a
Business Services (opción de comunicación electrónica preferida y
disponible en la tableta). Los amigos y familiares pueden enviar*

defensores no le
hacer, no se
con la institución
usted se lo
firman una
no brindarán

Los centros comunitarios de defensa brindan apoyo contra el abuso sexual a personas de todos los géneros. Los

defensores comunitarios no informarán a menos que usted se lo solicite y si firma una divulgación de información. La sede internacional de Just Detention es un recurso nacional de defensa y se puede contactar en: 3325 Wilshire Blvd., Suite 340 Los Ángeles, CA 90010 Si tiene alguna otra pregunta sobre PREA, puede preguntar a cualquier miembro del personal, escribir al Gerente de Cumplimiento de PREA en su institución, o puede escribir:

Ericka Sage Coordinadora de PREA
Departamento Correccional de Oregón
3723 Fairview Industrial Drive, SE
Salem, OR 97302

COMIDA TRIMESTRAL FAMILIAR DE PRCF

FECHA: VIERNES, 16 de mayo de 2025

HORA: 16:30 a 18:30

COSTAR: \$6.00 por comida por persona



COMIDA:

HAMBURGUESAS BBQ CON QUESO Y VARIEDAD DE CONDIMENTOS

FRIJOLES HORNEADOS A LA BARBACOA

PAPAS FRITAS

AGUA, CAFÉ, TÉ Y JUGO

TARTA BLANCA O TARTA DE CHOCOLATE

**No se permiten condimentos personales para el evento. **

Este evento está abierto a la población general, las comunidades de tratamiento y TODOS LOS NIVELES DE INCENTIVOS.

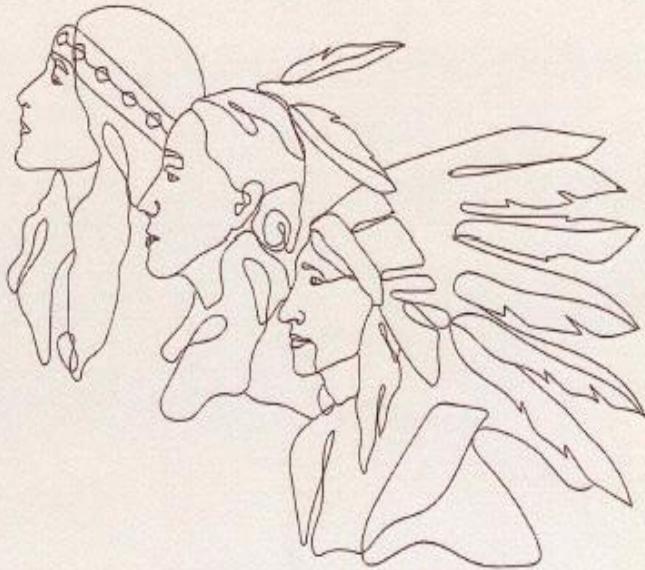
PARA INSCRIBIRSE EN ESTE EVENTO, HAGA LO SIGUIENTE:

1. Envíe un formulario de comunicación AIC al Sr. Marvín, MPB 513 antes de las 8:00 a.m. del 7 de mayo de 2025.
2. EL FORMULARIO DE COMUNICACIÓN DEBE INCLUIR:
 - a. El número de invitados
 - b. El nombre y la edad de cada huésped
 - c. La relación del huésped contigo
 - d. **LOS INVITADOS DEBEN ESTAR EN SU LISTA DE VISITAS, SIN EXCEPCIONES**
3. Incluya un CD-28 para el número total de comida(s) que está comprando PAGADERO A:
 - a. FUNDACIÓN FAMILIAR-CUENTA #2564
Propósito: PRCF Comida Trimestral-MAYO 2025
 - b. Costo de la comida: \$6.00 por comida por persona
4. EL FORMULARIO DE COMUNICACIÓN Y EL CD-28 DEBEN ENVIARSE A EL SR. MARVIN A LAS 8:00 A.M. DEL 7 DE MAYO DE 2025. SIN EXCEPCIONES NI REEMBOLSOS. LOS FORMULARIOS/INFORMACIÓN INCOMPLETOS SERÁN DEVUELTOS.
5. Las fotos estarán disponibles. Las entradas fotográficas deben comprarse a través de ACTIVIDADES antes del evento. POR FAVOR, PLANIFIQUE EN CONSECUENCIA, NO SE CONCEDERÁN EXCEPCIONES.

COMIDA TRIMESTRAL FAMILIAR DE PRCF

PRCF SPIRIT-RUN 2025

May 3, 2025



PRCF NATIVE
AMERICAN
CIRCLE

SPIRIT RUN

7:30 am Set-Up

8:00 am Guest arrives

8:10 am Program Begins

- Smudge
- Prayer
- Drumming & Songs
- Pipe Ceremony

9:30 am Spirit Run

10:50 am Return to Unit for Count-Time & Lunch

12:00 pm Spirit Run Cont.

3:00 pm Closing Prayer

3:15 pm Clean Up & Return to Units

YOU ARE INVITED

