

“En ningún sitio aprendí tanto de mí y de los demás como en la cancha”.

Jorge Valdano

@INPEC_Colombia



@INPECoficial



@inpec_colombiaoficial



@inpeccolombiaoficial



NOTINPEC

EDICIÓN 724

Marzo 13 al 17 del 2023



Oficina
Asesora
Comunicaciones

¡EN LA RM DE BUCARAMANGA SE APOYA EL DEPORTE!

¿EN LA RM DE BUCARAMANGA SE APOYA EL DEPORTE!

Hablar del deporte, es pensar en todos los beneficios, psicológicos y de salud que este ofrece a las personas que lo practican, la OMS especifica que "Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo".

También enfatiza que "Para mejorar la salud y el bienestar, se recomienda al menos 150 minutos de actividad física a la semana, para todos los adultos, y 60

minutos de actividad física moderada al día para los niños y los adolescentes".

Para Estefanía Jiménez privada de la libertad de la Cárcel y Penitenciaria de Media Seguridad para Mujeres de Bucaramanga, "El deporte ha sido fundamental, me ha ayudado como terapia en mi vida cotidiana, ahora me quiero y acepto muchísimo más, me ayuda en la salud, a controlar la ansiedad y también a sobrellevar el tema físico".



Las directivas del Establecimiento, junto al personal encargado de educativas, han establecido rutas y convenios como con el (INDERBU) Instituto de la Juventud, el Deporte y la Recreación de Bucaramanga, para fortalecer el tema deportivo y tratar de que se vinculen cada día más privadas de la libertad.

También se ha contribuido con la organización de jornadas deportivas que abarcan varias disciplinas, entre ellas el microfútbol, tenis de mesa y crossfit, este último dirigido por Dragoneante Mauricio Rueda quien, por su amor al deporte entrega conceptos, rutinas y conocimiento.

"Llevo 17 años en la Institución, ahora también aparte de mis actividades cotidianas como guía canino, trabajo en la parte de resocialización e inclusión social con las privadas de la libertad, lo hago a través del deporte donde me gusta inculcar los hábitos de vida saludable, de esta forma contribuyo en la eliminación de factores de riesgo".

El deporte sin lugar a dudas forja hábitos que deben ser exaltados y tomados en cuenta para sobrellevar una vida más digna y saludable que beneficie a todos los funcionarios y privados de la libertad del Instituto.

ASÍ SE VIVIÓ EL DÍA DE LA MUJER EN LOS ESTABLECIMIENTOS



MONTERÍA



MANIZALES



IPIALES



MEDELLÍN



ACACÍAS



PEDREGAL



PTO TEJADA



TUQUERRES



CPMS EL BORDO

INPEEC
Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario

VALOR DEL MES

Actúo siempre con fundamento en la verdad, cumpliendo mis deberes con transparencia y rectitud y siempre favoreciendo el interés general.

CÓDIGO DE INTEGRIDAD



ESCANÉAME

HONESTIDAD

LA INTEGRIDAD EN EL EJERCICIO PÚBLICO ES NUESTRA PRIORIDAD



GRUPO DE BIENESTAR LABORAL



FORTALECIMIENTO EN TEMAS DE GESTIÓN DOCUMENTAL

POLÍTICA DE EFICIENCIA ADMINISTRATIVA Y CERO PAPEL

OBJETIVOS

Sustituir los flujos documentales en papel por soportes y medios electrónicos, sustentados en la utilización de Tecnologías de la Información y las Telecomunicaciones

Adoptar en el Instituto los lineamientos para el cumplimiento de la Directiva Presidencial Número 04 de 2012 sobre la Eficiencia Administrativa y Cero Papel en la Administración Pública.

Generar buenas prácticas en la utilización de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones disponibles en materia de gestión documental.

Promover el sentido de responsabilidad entre los servidores públicos y contratistas en los niveles de la administración del Instituto con el ambiente y desarrollo sostenible del país.

Construir y hacer seguimiento de indicadores del impacto generado en la reducción del consumo de papel y la sustitución de procedimientos y trámites en papel por electrónicos.

Para más información, consultar:

➤ **Aplicativo ISOLUCION:**
Guía PA-DO-PL01 Política de Eficiencia Administrativa y Cero Papel.



ARCHIVAR ES:

ORGANIZAR DOCUMENTOS

SALVAGUARDAR LO QUE FUIMOS, CONOCER LO QUE SOMOS Y FORJAR LO QUE SEREMOS

Grupo Gestión Documental

LA CALISTENIA COMO MECANISMO DE DESINTOXICACIÓN FÍSICA Y MENTAL

El pasado 03 de marzo, se llevó a cabo la celebración del primer aniversario de la comunidad terapéutica "Somos Valientes" de la Cárcel y Penitenciaría de Media Seguridad de Bogotá, "La Modelo".

Allí albergan a 26 personas privadas de la libertad, quienes han tomado la decisión por su propia voluntad, de rehabilitarse del consumo de sustancias psicoactivas, a través de un programa alternativo que busca de una manera no clínica, controlar sus adicciones.

Esta magna labor se lleva a cabo

gracias al apoyo y compromiso de toda el área psicosocial de "La Modelo", en dirección del Teniente Montañez e Inspector Zamudio.

Pero, ¿qué mecanismos llevan a cabo para poder contribuir de forma no clínica a su rehabilitación? Como bien lo menciona el Dragoneante Sepúlveda quién se ha comprometido con esta loable labor, han logrado replicar con disciplina, las estrategias que ejecutan en la comunidad terapéutica "Nuevos Horizontes", del Establecimiento Penitenciario de Bucaramanga en cabeza del profesor Heriberto Flórez.

Gracias a esto, "Somos Valientes", cuenta con un modelo cognitivo conductual, como el Dragoneante Sepúlveda menciona: "Aquí nos basamos en 5 pilares, entre los cuales aplicamos la disciplina física y mental, acompañado de: ejercicio físico, calistenia, bailoterapia, yoga, fuerza de voluntad, coreografías, entre otras".

Las personas privadas de la libertad, comienzan su rutina a las 5:30 de la mañana, con una sesión de calistenia, lo cual contribuye a que sus mañanas tengan mayor energía y una actitud mucho más receptiva y positiva.

Esta actividad, se basa en ejercicios físicos con su propio peso corporal, allí logran exteriorizar de forma positiva, toda la energía acumulada y ansiedad a causa de la falta de consumo. Se trata de desplazar aquellas conductas y pensamientos, que evitan que el residente se vea tal cual es, y no precisamente como un adicto, o delincuente, si no como un ser capaz e valerse por sí mismo, un ser capaz de ayudar a otros.



APOYEMOS A LA POBLACIÓN RECLUSA ¡LIBERA SON ELLOS, LIBERA SOMOS TODOS!



En el marco de la conmemoración del Día de la Mujer, nuestra Sede Central se vistió de fiesta con la feria de comercialización de la marca 'Liber Colombia' en la que fueron expuestos productos como: porta celulares, pulseras, zapatos tejidos, floreros en madera, cuadros decorativos, cartucheras, licoreras, gallinas hueveras, butacos, lámparas, pataconeras y sombreros tejidos en hilo; todos creados y elaborados por las manos de nuestra población privada de la libertad.

El stand de la marca institucional, ubicado en el primer piso de la

Dirección General fue visitado por funcionarios administrativos y del Cuerpo de Custodia y Vigilancia, así como por personas que transitaban por el sector quienes conocieron de primera mano el trabajo que se hace a través de 'Liber Colombia' en algunas cárceles del país.

La invitación es a no perderse la feria del Día del Hombre del 20 al 24 de marzo, la cual también tendrá lugar en la Sede Central.

FINAL DEL PRIMER TORNEO DE BOLOS FAMILIAR



Con el objetivo de Integrar a los servidores públicos y sus familias, mediante la programación de actividades deportivas y recreativas, con apoyo de la CCF Colsubsidio, se realizó la final del Primer Torneo de Bolos de Familiar.

Después de un camino lleno de competencia, emociones y mucha cordialidad por parte de los participantes, 16 de 40 familias lograron acceder a la final del evento

deportivo organizado por el Grupo de Bienestar Familiar.

Este tipo de iniciativas fortalece los lazos institucionales y familiares, también beneficia el mejoramiento del clima laboral.

RECREACIÓN Y DEPORTE EN LA CONSTRUCCIÓN DE TEJIDO SOCIAL

Por medio de la recreación y del deporte se busca contribuir a la construcción de la cultura de trabajo individual, colectivo y poblacional, con el objetivo de lograr un mejor entendimiento social.

Privados de la Libertad del patio dos (2) del EPMSC Bolívar Cauca, participaron en actividades de recreación y construcción de tejido social con el propósito de fortalecer las relaciones

interpersonales, mediante el respeto, la confianza y el apoyo.

El Establecimiento, viene promoviendo la participación de los privados de la libertad en actividades deportivas, como el fútbol, baloncesto, voleibol y microfútbol que contribuyen habilidades cognitivas, motoras y propician un mejor bienestar en las personas.



APRENDIZAJE DEL ARTE DE CROCHET DESDE ATENCIÓN SOCIAL

Con el objetivo de contribuir en el aprendizaje de un arte u oficio que le contribuya a generar bienestar, como el ser productivo con la finalidad de satisfacer necesidades básicas, tanto en reclusión como en libertad, en el Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario de Quibdó, se promueve la formación para la elaboración de prendas, bolsos y carteras en crochet.

Las personas privadas de la libertad con enfoque diferencial, población indígena se ha vinculado activamente

a esta formación.

Los indígenas privados de la libertad, serán multiplicadores del conocimiento y técnica aprendida a otros penados de su comunidad.



POLÍGONO – FUNCIONARIOS

Con el objetivo de entrenar y reentrenar a los Servidores Penitenciarios del Cuerpo de Custodia y Vigilancia de la Cárcel y Penitenciaría con Alta y Media Seguridad de Palmira para un debido manejo y uso del arma provista fueron convocados durante tres (3) días 125 funcionarios.

Reacción, precisión y uso adecuado del armamento bajo reglas y recomendaciones que permiten su manipulación, reducción de riesgos entre otros aspectos, hicieron parte del entrenamiento bajo la coordinación del armero de la Dirección Regional Occidental Distinguido. Carlos Mario Corredor

FRASE DE LA SEMANA



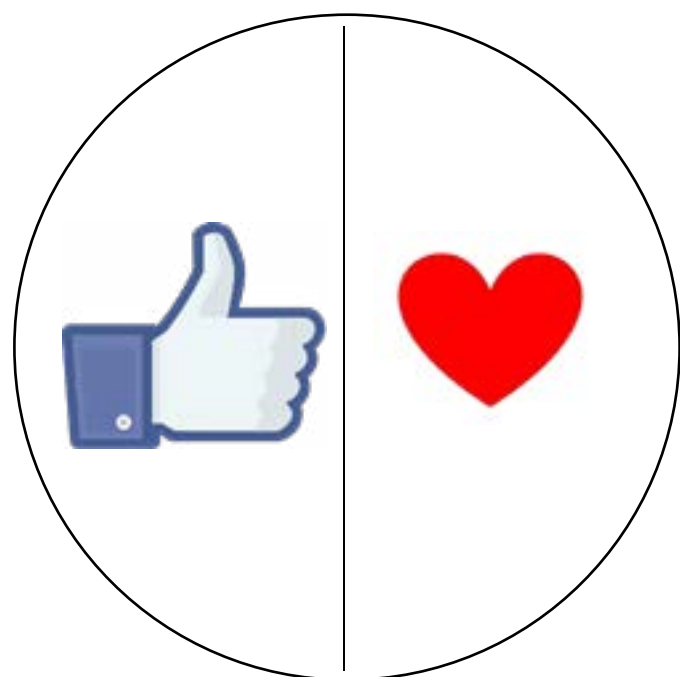
“Da siempre lo mejor.
Cosecharás lo que
siembras”



89.116
Me gusta



48.876
Seguidores



YouTube

**REPORTAJES
DE LIBERTAD**

Oficina
Asesora
Comunicaciones

Carlos Alberto Zambrano
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Equipo Notinpec:

Martha Muriel
Periodista

Lina María Pérez Toro
Periodista

Andrés Sierra
Periodista

Dg. Néstor Cárdenas
Fotógrafo

Leydy Viviana Riaño

Carolina Campos Abril

Johan Marín

Fernanda Cubillos

Tatiana Moreno

NOTINPEC es una publicación interna del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario - INPEC.
Todos los derechos reservados.

NOTINPEC



E-mail:

notinpec@inpec.gov.co