

Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

Voluntarios Jesuit Llegan a Hood River

Por escritor invitado, Pat Rawson St. Francis House Drop-In Center Director, Odell

Durante los últimos cuatro años, nuestra comunidad ha alojado 23 voluntarios Jesuit quien viven en el Condado de Hood River por un año entero trabajando como voluntarios. Seis de los 23 voluntarios se han quedado aquí aún después de terminar su año. Hay más de 150 jóvenes que forman parte del programa Jesuit Volunteer Corps North West (JVCNW) a través de cinco estados. La comunidad de Odell siempre se ha conocido como la comunidad que hace la mayor colaboración entre agencias y organizaciones, y ayudándose unos a otros. Yo creo que tiene que ver con la tendencia natural de nuestra comunidad para ayudarse unos a otros.

Los Voluntarios Jesuit viven bajo los principios y valores que son fundamentales para la comunidad, justicia social y ecológica, la espiritualidad, y la simplicidad. Les encanta conocer a nuevas personas, especialmente a la comunidad de Odell.

A continuación se presentan breves biografías y una foto de las seis voluntarias Jesuit en nuestra comunidad este año.

Celia Hensey es de Chicago y se graduó de la Universidad de Washington en St. Louis con un título en Biología Ambiental. Cuando ella estaba en la Universidad, Celia se involucró en el trabajo ambiental en St. Louis y trabajó con varias organizaciones no lucrativas ambientales. Ella desarrolló una pasión por la justicia ambiental y tiene un deseo en compartir esta pasión con una nueva generación de guardianes del medio ambiente como educadora con el Instituto Ecológico del Columbia Gorge.



Celia Hensey, Emily Padilla, Katherine Short, Alyssa Melendez, Sara Tscareno-Kennedy, Megan Byrne

Esta pasión con una nueva generación de guardianes del medio ambiente como educadora con el Instituto Ecológico del Columbia Gorge.

Emily Padilla es originalmente de Los Angeles, California y se graduó de la Universidad de Gonzaga. Sus Antecedentes incluyen tutoría escolar, programas para jóvenes fuera de la escuela, así como ministerio religioso. Para ella, es una pasión trabajar con los jóvenes y las familias. Este año ella servirá a la comunidad de Hood River como la coordinadora del programa de jóvenes en la Casa San Francisco.

Katherine Short es de Naperville, Illinois y se graduó de la Universidad de St. Louis con un título en Biología y pre-Medicina. Ella siempre se ha interesado en los derechos de discapacidad específicamente dentro de

la población de edad avanzada. Debido a este interés, ella está super emocionada en trabajar con Providence sirviendo en el programa Voluntarios en Acción como voluntaria en el cuidado paliativo.

Alyssa Melendez es de Milton, Massachusetts y se graduó de la Universidad de Fordham con un título en Política Ambiental y Estudios Humanitarios. Alyssa siempre ha tenido un interés en la justicia ambiental y social. Ella se complace en poner estas pasiones en acción trabajando con Gorge Grown Food Network.

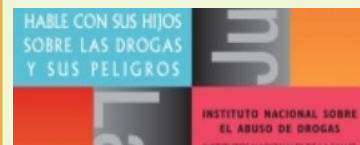
Sara Tiscareño-Kennedy es de San Jose, California y se graduó de la Universidad de Loyola Marymount en Los Angeles con un título en Psicología y en Español. Ella tiene un interés en la educación como una cuestión de justicia social, específicamente enfocándose en los recursos y el acceso a una educación universitaria. Ella está emocionada porque estará trabajando como voluntaria en la Oficina de Extensión de OSU con los programas Juntos y SNAP-ED.

Megan Byrne es de Cranford, Nueva Jersey y recientemente se graduó de la Universidad de Loyola en Maryland donde desarrolló una pasión por la igualdad en el acceso a la educación. Ella ha tenido la suerte de ser voluntaria en Baltimore con programas basados en la escuela y está muy emocionada en saber que estará trabajando este año en la escuela Mid Valley.

Contenidos

1. Voluntarios Jesuit Llegan a Hood River
2. Mi Verano Trabajando Como Voluntaria
3. ¿Le Han Preguntado?
4. Padres, Hablen Con Sus Hijos Acerca de la Marihuana
5. Manejando en Estado de Ebriedad entre Adolescentes
6. El Instituto de Entrenamiento de CADCA, Maravilloso e Inspirador

Some of our favorite links.



PARENTS.
THE ANTI-DRUG.

GET INVOLVED

ATOD Prevention Coalition:

When: First Wednesday of the month

3:30—5:00pm

Where: China Gorge Restaurant

(2680 Old Columbia River Dr.)

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Health Media Clubs (HRMS, Wyeast, HRVHS) — After School

When: HRMS: 1st & 3rd Mondays

Wyeast: 1st & 3rd Tuesdays

HRVHS: 1st & 3rd Thursdays

Where: HRMS: Mrs. Norton's Rm
Wyeast: Lunch Room

HRVHS: Mr. Judah's Room

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Mi Verano Trabajando Como Voluntaria

Por escritora invitada, Jesenia Calderon, College Intern

● Mi experiencia como voluntaria en un internado este verano ha sido una aventura muy divertida! Cada día es algo nuevo. ¡Siempre tengo algo nuevo que aprender! He conocido muchas personas buenas que me han ayudado a aprender más sobre mi futura carrera. ¿Pero que és un internado? Un internado es un trabajo que tienes por un corto periodo de tiempo, el cual te prepara para lo que deseas hacer con tu futura carrera. Te ayuda obtener experiencia para que puedes tener el trabajo de tus sueños. Yo estoy aprendiendo sobre las finanzas. Las finanzas se trata de estudiar cómo funciona el dinero.

Empecé mi internado en la oficina del Sheriff. He tenido la oportunidad de trabajar en otros departamentos del gobierno del Condado de Hood River, como por ejemplo el Departamento de Parole & Probation (Libertad Condicional y Libertad Vigilada), 911, y con el Departamento de Prevención.

Aprendí con el Departamento de Parole & Probation cómo encontrar diferentes maneras de hacer presupuestos. Los presupuestos ayudan para manejar el dinero



El Departamento del Sheriff vigila el tráfico, se encarga de la detección usando un perro, tienen una patrulla en la marina, tienen un programa de Reserva, y proveen asistencia fuera de las carreteras.

El Departamento del 911 es el único lugar que responde a la seguridad pública y el lugar de despacho para el Condado de Hood River.

El Departamento de Libertad Condicional y Libertad Vigilada es el departamento de corrección de adultos para el Condado de Hood River.

La misión del Departamento de Prevención es “esforzarnos hacia un condado sano, seguro y libre de drogas a través de la educación, programas y apoyo para nuestros hijos, familias, y comunidad”.

“Esta fue una buena oportunidad para poner en práctica todo lo que había aprendido en la escuela.”

que los departamentos reciben para sus proyectos. Aprendí como se hace la contabilidad.

Para el departamento de 911, me tocó trabajar con el presupuesto para un proyecto, y organicé el dinero que se había gastado en el proyecto y el dinero que todavía no se había gastado y lo documenté en el programa de computación Excel, el cual te ayuda a hacer calculaciones.

En el departamento de Prevención, ayude a revisar lo que se había gastado del presupuesto. Tenía que asegurarme que lo que se había gastado, se reflejara en el documento de Excel. Esta fue una buena oportunidad para poner en práctica todo lo que había aprendido en la escuela. Pero las finanzas no fue lo único que aprendí. ¡También me tocó aprender más sobre lo que hace el departamento de prevención, el departamento del 911, y el de Libertad Condicional y Libertad Vigilada (Parole and Probation), lo cual fue muy interesante y muy divertido!

Siempre aprendo algo nuevo, porque siempre hay un nuevo reto. ¡Y todo proyecto terminado es un éxito!

¿Le Han Preguntado?

Por Jane Palmer, Dejar de Fumar en el Gorge, 541-386-3335 / jane.palmer@co.hood-river.or.us

Todos sabemos que fumar cigarrillos no es saludable. Fumar es la causa principal de enfermedades y muertes prevenibles en los Estados Unidos. Fumar impacta negativamente cada órgano en el cuerpo. Se puede esperar que la gente que fuma muere 10-15 años más pronto que una persona que no fume. Una encuesta del 2010, reportó que el 69% de fumadores dijeron que ellos desean dejar de fumar. Más del 70% de todos los fumadores visitan a su doctor cada año. Un estudio reportó que el 77% de los pacientes se les preguntan sobre su uso del tabaco, y se les aconseja que dejen de fumar.* A más del 50% se les ofrece ayuda para dejar de usar tabaco. A solo el 10% se les ofrece apoyo después de la cita. Ese mismo estudio encontró que cuando un fumador recibe ayuda para dejar de fumar, tienen el 40% más probabilidad de dejar de fumar que alguien que no recibe ayuda. Todas estas cifras nos dicen que la mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar y cuando su doctor pregunta, aconseja, evalúa, y provee asistencia y arreglos después de la cita, tendrán una mejor probabilidad de dejar de fumar.

El Servicio de Salud Pública de los EE.UU. urge a los doctores que les pregunten a sus pacientes sobre su uso del tabaco durante cada visita al doctor. Las investigaciones demuestran que cuando a los pacientes se les pregunta sobre su uso del tabaco, tienen

más probabilidades de dejar de fumar.**

Si usted fuma, o conoce a alguien que fuma, pregúnteles que si su doctor le ha preguntado sobre su uso del tabaco. Pregúntele que si ese doctor les avisó que dejaran de fumar y si les ofreció ayuda. Al mejorar si los pacientes dejan que su doctor sepa que ellos necesitan ayuda, se les harán las preguntas y se les ofrecerá la ayuda que necesitan los fumadores.

*[JAMA Intern Med.](#) 2015 Sep;175(9):1509-16. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.2391

**Tobacco Use and Dependence Guideline Panel.

Rockville (MD): [US Department of Health and Human Services](#); 2008 May.

⌘ **Fumar cigarrillos daña cada órgano en el cuerpo, causando muchas enfermedades y afecta la salud general de los fumadores.**

⌘ **Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos al igual que beneficios de largo plazo para todos.**

⌘ **Na hay ninguna cantidad normal de humo de cigarrillo.**

⌘ **La mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar.**

⌘ **Cuando los doctores les preguntan a los fumadores sobre su hábito de fumar y se les ofrece ayuda, dejar de fumar es más fácil.**



**STOP
SMOKING
AND
STAY
HEALTHY**

Padres, Hablen Con Sus Hijos Acerca de la Marijuana

Por Luz Oropeza, Coordinadora de la Coalición Hispánica de Odell para la Prevención de Drogas y Promoción de Salud, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

Consejos eficaces para poder tener una conversación sobre las drogas:

- ⌘ **Mantenga una mente abierta**
- ⌘ **Póngase en el lugar de su hijo adolescente**
- ⌘ **Mantenga la calma y esté relajado**
- ⌘ **Tenga claro sus objetivos**
- ⌘ **Sea positivo**
- ⌘ **Encuentre un lugar cómodo**
- ⌘ **No sermonee**
- ⌘ **Esté atento al lenguaje corporal**
- ⌘ **Expresé preocupación y demuestre apoyo**
- ⌘ **Muestre empatía y compasión**

Está listo para regresar a clases? Una manera de prepararse para el inicio del año escolar es educándose sobre las drogas y como éstas pueden ser una amenaza para los jóvenes. La escuela puede jugar un papel muy importante en cuanto las percepciones y actitudes acerca de las drogas. La organización, Partnership for Drug-Free Kids creó el *Kit de Conversación Sobre la Marihuana*, el cual ha sido de mucho beneficio para los padres. Acaban de lanzar la versión en español. Ahora, más que nunca, es muy importante que los padres protejan la salud y el desarrollo de sus hijos. El Kit de Conversación puede ayudar a las familias a tener un dialogo con sus hijos sobre varios temas, incluso sobre la marihuana. Los padres son la razón número uno por la cual los jóvenes deciden usar o no usar drogas. El Kit los provee con información sobre los riesgos de usar marihuana, y como hablar con sus adolescentes acerca de la marihuana, al igual que cómo responder a preguntas difíciles.

El ingrediente principal en la marihuana es el químico THC, el cual es lo que causa cambios en el cerebro y la intoxicación. Las formas más comunes para usar la marihuana incluyen fumandola en un cigarillo o usando una pipa de agua. Los comestibles de marihuana se han hecho muy popular, especialmente en los estados donde se ha legalizado la marihuana. Los productos concentrados de THC derivados de la marihuana también han estado saliendo al Mercado, los cuales incluyen: aceite y cera. Estos son una amenaza a los usuarios por las altas concentraciones de THC.

Los efectos a corto plazo por el uso de la marihuana incluyen problemas con la memoria y el aprendizaje, percepciones distorcionadas, problemas al pensar y para resolver problemas, coordinación deteriorada, aumento en el pulso cardiaco, y ansiedad. Los efectos a largo plazo incluyen dificultades para resolver las emociones y hasta un aumento en el riesgo de desarrollar ansiedad y depresion y cambios de actitud y personalidad. Los estudiantes pueden experimentar problemas academicos, y problemas con el apetito y problemas para dormir. El riesgo de desarrollar una adicción aumenta entre más joven la persona empiece a usar la marihuana. Para obtener su propio *Kit de Conversación Sobre la Marihuana*, visite la página web: <http://www.drugfree.org/MJTalkKit/>



Source: *Marijuana Talk Kit*. Partnership for Drug-Free Kids.

Manejando en Estado de Ebriedad Entre los Adolescentes

Por Belinda Ballah, Directora del Departamento de Prevención del Condado de Hood River, 541-387-6890 / belinda.ballah@co.hood-river.or.us

Manejar drogado, o manejar bajo la influencia de drogas, es una amenaza de salud pública y seguridad pública y es más grave de lo que la gente cree. Un estudio en el 2010 conducido por la Administración Nacional de Seguridad de Trafico demostró que uno de cada tres conductores fatalmente heridos, salieron positivos en las pruebas para detectar el uso de drogas y/o uso de drogas ilícitas o medicamentos, las cuales tuvieron que ver con la causa de los accidentes.

Los riesgos aumentan para los jóvenes por su falta de experiencia, lo cual los pone en mayor riesgo de estar en un accidente automovilístico. Cuando combina eso con el uso de drogas y alcohol que pueden cambiar la percepción y tiempo de reacción, los resultados pueden ser trágicos.

De los estudiantes del onceavo grado que tomaron una encuesta en el 2011, uno de cada 8 estudiantes dijeron que en las dos semanas antes de haber tomado la encuesta, habían manejado después de haber fumado marihuana, lo cual es más de los que dijeron que habían manejado después de haber tomado alcohol.

La causa de accidentes en los jóvenes comúnmente tiene que ver con la actitud y madurez de los jóvenes. Los padres pueden ayudar a dar forma a una actitud madura al conducir un vehículo y tomar medidas necesarias para limitar los posibles peligros de los conductores adolescentes.

Enseguida hay unos consejos que le pueden ayudar:



“Aproximadamente el 50% de los estudiantes en el onceavo grado que usan marihuana y manejan, dijeron que manejaron dentro de tres horas después de haber usado marihuana durante el mes pasado.” John Fitzgerald, PhD, LPC, CAS

- ⌘ **Recuerde que usted es un ejemplo para ellos**– los nuevos conductores aprenden mucho mirando a otros, entonces practique manejar con cuidado y precaución.
- ⌘ **Limite el número de personas permitidas en el carro cuando su adolescente esté manejando**– Tener muchas personas en el carro aumenta las posibilidades de que los adolescentes se comporten de una manera que aumenta los riesgos de chocar, principalmente debido a la presión de los compañeros y las distracciones.
- ⌘ **Exija que sus adolescentes SIEMPRE usen su cinturón de seguridad**– Si usted siempre usa su cinturón de seguridad cada que maneje, es más probable que su hijo/a también lo use.
- ⌘ **Hable con sus hijos sobre lo que puede pasar cuando se usan las drogas o el alcohol**– Recuerdenles que es ilegal que los adolescentes tomen alcohol o que usen marihuana y que también es ilegal usar drogas ilícitas. Hable con ellos sobre cómo las drogas y el alcohol pueden afectar negativamente los sentidos, pueden afectar la percepción y causar retrasos en el tiempo que se tarde para reaccionar a cualquier situación. Incluso un solo trago de alcohol o cigarrillo de marihuana o comestible de marihuana puede afectarle.

Información obtenida de: Teen Drugged Driving: A Community Awareness Toolkit, Office of National Drug Control Policy.

La Encuesta del Bienestar Estudiantil de Oregon del 2014 reporta que:
el 19.3% de estudiantes en el onceavo grado estuvieron dentro de un carro que fue conducido por un adulto que estuvo tomando alcohol
y
el 11.4% estuvieron dentro de un carro conducido por un adolescente que estuvo tomando alcohol antes de manejar.

El Instituto de Entrenamiento de CADCA, Maravilloso e Inspirador

Por Luz Oropeza, facilitadora del HEALTH Media Club, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

En Julio, yo participé en el Instituto de Entrenamiento de CADCA en Las Vegas, NV con dos miembros de la Coalición de Odell y dos miembros del club del Health Media. El Instituto de Entrenamiento es para coaliciones de prevención basados en la comunidad quienes están trabajando para reducir y prevenir el uso de drogas y el abuso de drogas en sus comunidades. La conferencia tenía más de 70 talleres de los cuales los participantes podían escoger. Además de los talleres, CADCA tiene un Instituto de Liderazgo para los jóvenes (NYLI por sus siglas en ingles). Los jóvenes participan en una semana completa de entrenamiento para aprender a evaluar sus comunidades, cómo crear planes de estrategias, y cómo elegir estrategias e intervenciones para hacer frente el problema en su comunidad. Tuve el placer de llevar a Jade Dowdy y a Maggie Bertrand a la conferencia. Ambas han sido miembros activos a nuestros clubes y su trabajo en la comunidad ha sido de gran valor. Sus impresiones de su semana en el NYLI se encuentran en seguida:

Jade Dowdy escribió: en CADCA, me la pasé super bien. Yo no sabía que conocería personas tan maravillosas. Lo que realmente aprendí fue como desarrollar un plan de estrategias. El trabajo que hice durante el entrenamiento es parecido a como yo estoy impuesta a hacer planes, lo cual pensé que estaba genial. Me encantaría ser parte de esto otra vez porque las personas que participan en esos entrenamientos están ahí para una buena causa y son personas maravillosas. Realmente, la experiencia me abrió los ojos y puedo entender más sobre las cosas que nos hacen igual.

Me impresionó ver lo mucho que CADCA me demostró como estudiante. Hay muchas oportunidades que me pueden ofrecer y aprendí que puedo ser como ellos. Es realmente asombroso ver el impacto que pueden tener los adolescentes en la comunidad y CADCA realmente mostró eso y lo puso en perspectiva mientras yo estaba ahí. No fue solamente lo que aprendí ahí, sino la experiencia y la información que puedo traer a mi comunidad para cambiar lo que está a mi alrededor. Quisiera agradecer a todos los de CADCA por lo que han hecho por mi. Pude identificar los problemas que hay en mi comunidad y los jóvenes realmente pueden ayudar en resolver esos problemas.

Maggie Bertrand escribió: mi participación en la conferencia de CADCA en Las Vegas, Nevada fue mi primera experiencia siendo parte de una comunidad de personas presentes para la prevención de alcohol, tabaco, y otras drogas y la prevención del abuso de estas drogas. Es una oportunidad muy especial poder sentarse al lado de otros grupos con la misma misión en sus propias comunidades a través de todo el país.

CADCA es inspirador, y los miembros de CADCA son personas muy amables, bien preparadas quienes traen algo especial a la organización. Los varios carteles y documentos que creamos y los apuntes que escribimos en el transcurso de la semana fueron creados con el intento de simplificar el proceso de cada coalición cuando se trata de una serie de temas complicadas, como el uso de marihuana. El entrenamiento nos permitió reconocer realmente los problemas en nuestras comunidades y de donde vienen, así como lo que podemos hacer para prevenirlos. La información que proveen no solo es importante para los líderes de la comunidad, sino que también es importante para los adolescentes cuando se trata de otros problemas en la vida cotidiana.



Jade Dowdy, Luz Oropeza, and Maggie Bertrand present their logic model at CADCA Mid Year

GET INVOLVED

High School Health Media Club:

When: 2nd & 4th Thursday

3:30–5:00pm

Where: Hood River Valley High School

Mr. Judah Room (1220 Indian Creek)

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Middle School Health Media Clubs:

When: HRMS 2nd & 4th Monday

Wy'east 2nd & 4th Tuesday

3:45–5:00pm

Where: HRMS Mrs. Norton Room

Wy'east Middle School Cafeteria

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Odell Hispanic Drug Prevention Coalition

When: 3rd Monday of each odd numbered month

5:00-6:00 pm

Where: Mid Valley Elementary School Cafeteria.

Contact: Luz Oropeza, 541-387-7031



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department