

COVID-19 / GET READY GORGE

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

Es difícil no preocuparse por este virus día y noche. El conocimiento sobre los recursos en nuestro condado ayudará a tranquilizarlo.

El Condado de Hood River ha activado un Centro de Operaciones de Emergencia (EOC) con la Salud Pública del Condado de Hood River como la agencia principal. Este grupo se unirá para planificar, preparar y responder a las necesidades de nuestra comunidad, y ayudará a la recuperación de la comunidad una vez que haya pasado la pandemia. Algunas de las personas que trabajan en el COE son personal del condado, mientras que otras son voluntarios y representantes de otras agencias del condado de Hood River.

Las llamadas semanales para compartir información con estos socios crean estrategias y abordan las necesidades de la comunidad. La comunicación constante entre las agencias regionales, estatales y federales es obligatoria porque la pandemia está en continua evolución y las pautas junto con ella.

www.getreadygorge.com ayuda a abordar la necesidad de información y recursos actualizados, tanto en español como en inglés. Fichas que proporcionan enlaces a agencias

en nuestra región que pueden ayudar con alimentos, vivienda, servicios médicos, salud conductual, préstamos comerciales y desempleo. También hay un enlace para voluntarios.

Los residentes pueden acceder a información básica sobre la llamada pública en línea. Esto se actualizará si las condiciones cambian. Esos números son: INGLÉS 541.399.8022 y ESPAÑOL 541.399.8023.

La efusión de recursos, creatividad y disposición para colaborar en muchas agencias es conmovedora. Por favor recuerde cuidarse. Practique el distanciamiento social. Comuníquese con amigos, familiares y vecinos. Vamos a superar esto juntos.



DIRECTORIO DE RECURSOS

Por Kathy Smith, Gerente de Oficina de HRCPD
541-386-2500 option 3 / kathy.smith@co.hood-river.or.us

A lo largo de los años, muchos de nuestros socios comunitarios nos han contactado para actualizar el Directorio de Recursos Gorge 2008-2010. En noviembre pasado, nuestra oficina recibió una pequeña donación de Ford Family Foundation para ayudarnos a formar un comité para trabajar en la actualización y reimpresión del directorio.

Con Heidi Venture como coordinadora, reunimos un comité de socios comunitarios de cada uno de los cinco condados del Columbia River Gorge: Hood River, Klickitat, Sherman, Skamania y Wasco. También recibió el compromiso de Hood River News de imprimir el directorio.

Se formaron tres grupos de trabajo: contenido, artículos y diseño. Todos nuestros socios compartieron sus recursos y todos reunimos otros recursos de nuestras diferentes agencias asociadas.

El grupo de Contenido, que incluía nuestra oficina, comenzó a reunir todos los recursos. El grupo de artículos se acercó a las agencias para obtener artículos sobre crianza de los hijos, servicios familiares, actividades juveniles y otros. El grupo de diseño trabajó sobre cómo "empaquetar" el directorio.

Con los nuevos procedimientos COVID-19, todos estamos trabajando desde casa. Esto nos da la oportunidad de pasar más tiempo trabajando en la actualización. Apreciamos a nuestros socios que continúan proporcionando sus listas de recursos y están agregando la nueva información.

El objetivo del comité es tener el Directorio de Recursos Regionales impreso y listo para su distribución en junio. Estamos muy entusiasmados con la posibilidad de tener el valioso recurso nuevamente disponible para todas las comunidades en el Gorge.

Nuestro próximo objetivo es trabajar para que el Directorio de recursos regionales esté disponible en línea. Esperamos trabajar con nuestros socios de la comunidad para que eso suceda.

COSAS PARA HACER

ABRIL:

1 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge @ 3: 30pm)
¡Durante todo abril, recorridos en vivo por los espacios de arte de Hood River! Únete a nosotros en @hoodriveroregon.

Visite la Biblioteca de Hood River: <https://hoodriverlibrary.org/>

Para un horario de eventos comunitarios visite: <https://gorgecurrent.com/>

MAYO:

6 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge @ 3: 30pm)

Visite la Biblioteca de Hood River: <https://hoodriverlibrary.org/>

Para un horario de eventos comunitarios visite: <https://gorgecurrent.com/>

JUNIO:

3 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge @ 3: 30pm)

Visite la Biblioteca de Hood River: <https://hoodriverlibrary.org/>

Para un horario de eventos comunitarios visite: <https://gorgecurrent.com/>

HOOD RIVER PREVENTS WEBSITE

Por Nubia Contreras, Especialista en Prevención, Coordinadora del Health Media Club
541-387-7031 / nubia.contreras@co.hood-river.or.us

Primero queremos empezar diciendo que extrañamos a nuestros estudiantes y esperamos verlos pronto. Sin embargo, nos estamos tomando este tiempo para trabajar en algunos proyectos que serán útiles para todos una vez que se terminen.

El primer proyecto es renovando nuestro sitio web de "[Hood River Prevents](https://www.surveymonkey.com/r/HoodRiverPreventsSite-Eng)". Hay mucha información y recursos para los padres, pero queríamos asegurarnos de que tiene lo que los padres y / o tutores necesitan. Es por eso que hemos creado una breve encuesta que puede tomar para hacernos saber lo que piensa y para dar sugerencias.

<https://www.surveymonkey.com/r/HoodRiverPreventsSite-Eng>

<https://www.surveymonkey.com/r/SitoHoodRiverPrevent-Spa>

Queremos agradecerle por tomar el tiempo y ayudarnos a tener información que satisfaga sus necesidades.

Otro proyecto en el que estamos trabajando es nuestro Currículo de Health Media. Health Media ha estado alrededor de diez años en la preparatoria, pero con el tiempo algunas de las actividades y temas que fueron cubiertos y hechos han sido superados por los estudiantes. Por lo tanto, a pesar de que echamos de menos a nuestros estudiantes estamos tomando esto como un momento positivo y constructivo para volver en el otoño con un club aún mejor. Un club lleno de nuevas y, por supuesto, algunas actividades antiguas pero sobre todo algunos temas nuevos que los estudiantes disfrutarán. Trataremos de comunicarnos con los estudiantes a través de texto para obtener comentarios, ya que esto está destinado a ellos; queremos que tengan voz y voto en él también.

Una última cosa a mencionar es que debido a la COVID-19, la Cumbre de la Juventud de Prevención se ha pospuesto hasta el próximo abril. Todavía estamos trabajando en la fecha, pero serán las últimas semanas de abril y Hoan Do, el ex Ninja Warrior, seguirá siendo el orador principal. Esto también permite algunas nuevas adiciones a la cumbre. Los mantendremos a todos informados a medida que se acerque la fecha.

SRCH

Por Jane Palmer, Contratadora,

Relaciones sostenibles para la salud de la comunidad

La primavera de 2020, una época que pasará a los libros de historia a medida que la pandemia de COVID-19 cambió el mundo.

Blanco, todos tenemos que redefinir lo "normal", una cosa no ha cambiado, todavía somos comunidad y nos cuidamos unos a otros.

El trabajo de SRCH Grant ha quedado en segundo plano en la lista de prioridades. Nuestras de integrar la prevención en nuestro distanciamiento social y estilo de vida "Quédese en casa, manténgase Seguro". Planear cada día para incluir el cuidado personal y el orden es importante.

Tomarse el tiempo para concentrarse en lo bueno y compartir esa atención con los demás será útil. Pronto volveremos a tomar el control de otras

secciones de prevención de la salud, tales como: hacer y cumplir con nuestra cita médica de "persona sana", preguntarle a nuestro proveedor de salud sobre la detección de cáncer y controlar el estrés sin usar sustancias dañinas, como alcohol, Drogas, y tabaco.

Los días son cada vez más largos y cálidos, las flores de primavera están floreciendo y tenemos una comunidad que está unida para superar juntos estos tiempos difíciles. ¡Estoy agradecido de vivir en el hermoso Columbia Gorge, donde las personas se preocupan unas por otras y todos trabajan para hacer de este el mejor lugar para vivir, trabajar y crecer! ¡Mantenerse bien!

CRIANZA POSITIVA: 10 CONSEJOS PARA AYUDAR A MANTENER LA CALMA EN CASA

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

Debido al cierre de las escuelas y a que muchos padres están trabajando en casa o se están enfrentando a periodos de incertidumbre con respecto a su situación laboral, ahora es mucho más importante que nunca practicar estrategias positivas y sanas para la crianza y para la [disciplina](#). A continuación, algunos ejemplos:

1. **Prevenga el aburrimiento.** Los niños aburridos o frustrados tienden a portarse mal. Las vidas de muchos niños estadounidenses han cambiado, no van a la escuela, y no pueden jugar con sus amigos. Trate de mantenerlos ocupados en casa con un [horario de actividades sanas y productivas](#).
2. **Hable sobre los temores que tengan.** Por ejemplo, los niños con edad suficiente para escuchar las noticias pueden estar atemorizados de pensar que ellos o sus padres van a morir. La investigación médica sobre el COVID-19 revela que las personas saludables menores de 60 años tienen menos probabilidad de enfermarse de gravedad o de morir. Hable con los niños sobre cualquier noticia alarmante que escuchen.
3. **Haga uso de pausas obligadas.** Esta estrategia para la disciplina funciona mejor cuando se les advierte a los niños que si no dejan de comportarse mal los tendrá que poner en [pausa obligada](#). Recuérdeles qué fue lo que hicieron mal con pocas palabras, y sin mucha emoción, tanto como le sea posible. Entonces, sáquelos de la situación donde se encuentran por un tiempo determinado (1 minuto por cada año de edad que tengan es una buena guía).
4. **Reoriente el mal comportamiento.** Algunas veces los niños se portan mal porque no saben qué hacer y necesitan de alguna orientación. Encuentre una nueva actividad que su niño pueda hacer.
5. **Sepa cuando no hay que responder.** Mientras que su niño no esté haciendo algo peligroso y esté recibiendo suficiente atención por buen comportamiento, ignorar el mal comportamiento también puede ser una forma eficaz de frenarlo. Ignorar el mal comportamiento también puede enseñarles a los niños que sus acciones tienen consecuencias. Por ejemplo, si su niño no deja de tirar los alimentos al suelo a propósito, aprenderá que no tendrá nada más para comer.
6. **Elogie lo que hacen bien.** Los niños necesitan saber cuando han hecho algo mal, y cuando han hecho algo bien. Ponga atención al buen comportamiento y háguelos saber, elogie lo que hacen bien y sus buenos intentos. Esto es de importancia especialmente durante estos tiempos difíciles, cuando los niños están apartados de sus amigos y sus rutinas normales.
7. **Saque tiempo para prestarles atención.** La estrategia más poderosa para disciplinar de forma eficaz es la [atención](#), para reforzar el buen comportamiento y disuadir los otros. Puede ser muy difícil para los padres tratar de trabajar en casa cuando los niños no están

en la escuela o en la guardería o centro de cuidado infantil. Una comunicación clara y establecer expectativas, particularmente con los niños más grandes puede ser de gran ayuda.

8. **Evite el castigo físico.** La Academia le recuerda a los padres que las nalgadas, golpear y cualquier otra forma de castigo físico o corporal acarrea riesgo de causar lesiones y no es eficaz. El castigo físico puede aumentar la agresión en los niños a largo plazo y no les enseña a los niños a comportarse bien o a tener autocontrol. De hecho, la investigación revela que puede causar daño a los niños e inhibe el desarrollo normal del cerebro. El castigo físico puede quitarle la sensación de seguridad y protección al niño lo mismo que de sentirse seguro en su hogar, que es algo muy necesario en estos momentos.
9. **Cuide de sí mismo.** Las personas a cargo de los niños deben cerciorarse de cuidar de sí mismos, de su salud física: comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente, así como de encontrar maneras de relajarse y tomar tiempo para descansar. Si ambos padres están en casa, tomen turnos para vigilar a los niños cuando es posible.
10. **Recuerde tomar un respiro.** Además de pedirle ayuda a otros, la AAP les recomienda a los padres que se sienten abrumados o muy estresados que traten de tomarse unos segundos para preguntarse si:
 - ¿El problema representa un peligro inmediato?
 - ¿Cómo veré este problema mañana?
 - ¿Es permanente la situación?

En muchos casos, las respuestas disiparán el pánico y el impulso de arremeter física o verbalmente a los niños.

Enlaces a recursos:

<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx>

<https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/working-and-learning-from-home-during-the-covid-19-outbreak.aspx>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/disciplining-your-child.aspx>



Comuníquese con nuestra oficina si tiene preguntas, comentarios, sugerencias o inquietudes. Puede comunicarse con nuestra línea principal de oficinas al 541-386-2500. ¡Esperamos conectarnos con usted!