

Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

Señales de Advertencia Que Pueden Indicar Un Atento Suicida

Tomado del Kit de Recursos de la Semana Nacional de Prevención del Suicidio, Septiembre 10-16, 2017

Las siguientes señas podrían indicar que alguien está a riesgo de cometer suicidio:

- Amenazar herirse o matarse; o habla de morirse o matarse; y / o
- Busca maneras de matarse buscando acceso a armas de fuego, píldoras, o otros métodos; y / o
- Habla o escribe acerca de la muerte, de morirse or cometer suicidio, fuera de lo normal. Si alguien que usted conoce indica o comunica pensamientos suicidas, busque ayuda profesional **inmediatamente** de un consejero o en la sala de emergencia, o llamando al 9-1-1.

Si un joven muestra o expresa cualquiera de los siguientes comportamientos o síntomas, pueden indicar una crisis suicida. Una evaluación por un profesional de salud mental es esencial para descartar la posibilidad de suicidio y/o inicia el tratamiento apropiado.

- Sentimientos de **desesperanza**

Myths about Suicide

MYTH
Suicidal teens
overreact to life
events

FACT
Problems that may not seem like a big deal to one person, particularly adults, may be causing a great deal of distress for the suicidal teen. We have to remember that perceived crises are just as concerning and predictive of suicidal behavior as actual crises.

Find out more:
www.nationalcuid.org
www.preventsuicide.org



- **Ansiedad**, agitación, dificultad para dormir o dormir todo el tiempo
- Decir que no hay razón para vivir; sentir que la vida no tiene un **propósito**
- Sentirse **atrapado** - como si no hubiera salida
- Un aumento en el uso de **alcohol y/o uso de drogas**
- **Distanciarse** de los amigos, familia, y la comunidad
- Rabia, **coraje** incontrolable, expresiones de querer buscar venganza
- Comportamientos **insensatos** o involucrarse en actividades arriesgadas sin pensar en las consecuencias
- **Cambios dramáticos** en el sentido de

ánimo

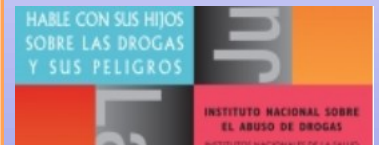
- **Regalando** pertenencias valiosas
Tenga en cuenta los eventos y circunstancias que aumentan el riesgo:
- Un aumento en los comportamientos o síntomas. Tener más de un síntoma o comportamiento está asociado con un mayor riesgo de comportamiento suicida.
- Pérdidas y otros eventos — ya sean anticipados o reales — pueden servir como desencadenantes de eventos suicidas.
- Intentos de suicidio en el pasado. Si alguien ha intentado suicidarse en el pasado, él o ella corre un mayor riesgo de otro volverlo a intentar.

Pida ayuda comunicándose con un profesional de salud mental o llamando a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). El personal de Lifeline puede referirlo a recursos en su comunidad. Lifeline cuenta con consejeros capacitados disponibles las 24 horas al día/7 días a la semana. Para encontrar grupos de apoyo fuera de los Estados Unidos, visite **Befrienders Worldwide**.

Contenidos

1. Señales de Advertencia Que Pueden Indicar un Atento Suicida
2. Prepárese Para la Presión de los Compañeros Antes del Comienzo del Año Escolar
3. ¿Está Usted Listo Para Dejar de Fumar o Conoce a Alguien Que Está Listo?
4. Hable Con Sus Hijos Sobre las Drogas y el Alcohol
5. 6 Consejos de Cómo Proteger a su Adolescente Contra el Bullying Cibernético
6. Los Clubs de H.E.A.L.T.H. Media Promueven la Salud de los Jóvenes

Some of our favorite links.



PARENTS.
THE ANTI-DRUG

INVOLUCRESE

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 \(HRMS, Wy'east, HRVHS\)](#)

When: HRMS: Mondays

Wy'east: 1st & 3rd Tuesdays

HRVHS: 1st & 3rd Thursdays

Where: HRMS: Conference Rm

Wy'east: Lunch Room

HRVHS: Mr. Judah's Room

Contact: Belinda Ballah,
541-387-6890

Ya casi es Septiembre, ¿a dónde se fue el verano? Esta es la época del año cuando todos empezamos a prepararnos para el otoño. Es un buen momento para preparar a los jóvenes en nuestras vidas para el próximo año escolar. Cuando vaya a caminatas, cuando vaya en camino a la tienda, o simplemente cuando se esté relajando, comparta sus pensamientos sobre el consumo del alcohol y como resistir la presión de los compañeros.

En el Condado de Hood River, una encuesta de los estudiantes del octavo grado muestra que la edad promedio cuando los jóvenes prueban el alcohol por primera vez es entre los 10 y 11 años.* Esto significa que algunos niños están probando el alcohol antes de entrar a la secundaria y probablemente lo comparten con sus compañeros.

¿Le gustaría que su hijo tuviera su primera lección sobre el alcohol de un niño de 10 años?

Los jóvenes en su vida necesitan adultos para hablar con ellos acerca de los peligros de tomar alcohol siendo



Todos los días en los Estados Unidos, más de 4,750 jóvenes menores de 16 años tienen su primera bebida alcohólica.

El consumo de alcohol en los menores de edad representa el 11% de todo el alcohol consumido en los Estados Unidos.

Los jóvenes que empiezan a tomar alcohol antes de los 15 años tienen cinco veces más probabilidades de desarrollar una adicción al alcohol que los que comienzan a tomar alcohol a los 21 años o más tarde.*

*<https://www.samhsa.gov/underage-drinking-topic/contributing-factors-what-you-can-do>

“La Buena noticia es que los padres son la principal influencia en los jóvenes sobre la decisión de no tomar alcohol.” Xavier Becerra

menores de edad. La Administración de Servicios de Salud Mental y Para el Abuso de Sustancias (SAMHSA por sus siglas en inglés) da 5 consejos para hablar con sus hijos:

1. Demuestre que usted desapruueba del uso de alcohol siendo menores de edad.
2. Demuestre que le importa la felicidad y el bienestar de su hijo.
3. Demuestre que usted es una Buena fuente de información sobre el alcohol.
4. Demuestre que está prestando atención y que usted notará si su hijo toma alcohol.
5. Ayude a desarrollar las habilidades y estrategias de su hijo para evitar el consumo de alcohol siendo menor de edad.

Manténgase discreto. No se preocupe, usted no tiene que comunicar todo en una sola platica. Muchas conversaciones pequeñas es mejor. Y recuerde, escuche a sus hijos cuando hable con ellos. ¡Los jóvenes necesitan saber que usted se preocupa por ellos, así que muéstreles eso hablando con ellos hoy!

*Oregon Student Wellness Survey , 2016 data.

¿Está usted listo para dejar de fumar o conoce a alguien que está listo?

Por Jane Palmer, Smoking Cessation in the Gorge, 541-386-3335 / jane.palmer@co.hood-river.or.us

Dejar de fumar es difícil pero tiene gran beneficios. Los estudios demuestran que casi el 70% de los fumadores adultos quieren dejar de fumar. También se sabe que se toma de 7-9 intentos de dejar de fumar antes de que mucho son capaces de dejar el hábito.

No hay un método perfecto para dejar de fumar. Recibir ayuda de los demás puede ser lo que lleve a un plan exitoso para dejar de fumar.

El Departamento de Prevención de Condado de Hood River y el Distrito de Salud del Norte Central tienen el gozo de anunciar que habrá un clase gratuita basada en la evidencia para dejar de fumar. Empezando el 7 de septiembre

cada jueves de 5:30-6:30 de la tarde. La clase *Libre de Tabaco (Freedom from Smoking)* de 7 semanas de la Asociación Americana de Cáncer de Pulmón se llevará a cabo en la biblioteca de The Dalles, ubicada en 722 Court Street. Un facilitador capacitado dirigirá este grupo de apoyo.



Los participantes aprenderán acerca de los medicamentos que pueden llevar al éxito, los cambios en el estilo de vida y como prepararse para dejar de fumar, las estrategias de como afrontar el estrés y cómo mantenerse libre de tabaco para siempre.

Si usted o alguien que usted conoce quiere dejar de fumar y está listo para mejorar su salud y la salud de su familia, inscríbete a este recurso gratuito.

Para registrarse, llame al Distrito de Salud del Norte Central llamando al 541-506-2600 o al Departamento de Prevención del Condado de Hood River al 541-386-2500 ext. 3. **El espacio es limitado, así que llame ahora.**

CLASE PARA DEJAR EL TABACO (FREEDOM FROM SMOKING)

✓ **GRATIS** para las primeras 10 personas que se inscriban

✓ **Sept. 7- Oct. 19, 5:30-6:30 p.m.**

✓ **En la biblioteca de The Dalles – 722 Court Street**

Hable con sus hijos sobre las drogas y el alcohol

Por Luz Oropeza, Coordinadora, Odell Hispanic Drug Prevention & Health Promotion Coalition, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

Señales de Advertencia cuando hay un problema de alcohol o drogas

Aunque los siguientes avisos pueden indicar un problema con alcohol u otras drogas, algunos también reflejan cambios normales en la adolescencia. Los expertos creen que un problema con el alcohol u otra droga es más probable si usted nota varios de estos avisos al mismo tiempo, si ocurren repentinamente, y si algunos de ellos son de naturaleza extrema.

- ♦ Cambios en el estado de ánimo: irritabilidad y actitud defensiva
- ♦ Problemas escolares: mala asistencia, bajas calificaciones, y/o mal comportamiento
- ♦ Rebelión contra las reglas de la familia
- ♦ Cambios de amigos
- ♦ Una actitud de “nada me importa”: apariencia descuidada, falta de participación en actividades e intereses anteriores, y bajo nivel de energía
- ♦ La presencia del alcohol o marijuana
- ♦ Problemas físicos o mentales: problemas de memoria, falta de concentración, ojos rojos, falta de coordinación, y dificultad para hablar.

Si usted sospecha que su hijo está tomando alcohol o usando marijuana, busque ayuda. ¡No está solo!

El verano está por terminarse y el otoño está a la vuelta de la esquina! Lo cual significa que los padres se están preparando para enviar a sus hijos a la escuela otra vez. Regresar a la escuela puede ser un momento estresante para los estudiantes y los padres, especialmente para aquellos estudiantes que están en transición a la escuela secundaria o a la preparatoria. Es importante estar al tanto de los eventos estresantes como estos, porque el estrés tiene el potencial de aumentar el riesgo de que los jóvenes tomen alcohol o usen drogas. Los padres y tutores tienen un gran impacto en sus hijos. ¿Sabía usted que los padres son la razón principal por la cual los hijos eligen no tomar alcohol o usar drogas? A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a mantener a sus hijos libres de alcohol y drogas:

Sea un ejemplo para sus hijos.

- ♦ Manténgase alejado del alcohol y la marijuana en situaciones de alto peligro. Por ejemplo, no conduzca ni navegue cuando haya estado tomando alcohol o usando marijuana.
- ♦ Pida ayuda si cree que tiene un problema relacionado con el alcohol o las drogas.
- ♦ No le dé alcohol o marijuana a sus hijos adolescentes. Dígales que no se permite cualquier alcohol o marijuana en su hogar.

Trabaje con las escuelas, las comunidades y el gobierno local para proteger a los adolescentes contra el alcohol y la marijuana –

- ♦ Las escuelas y la comunidad deben apoyar a los jóvenes que deciden no tomar alcohol;
- ♦ Asegúrese de que hayan reglas sobre el consume de menores de edad o el consume de la marijuana en su casa, en la escuela y en su comunidad;
- ♦ Asegúrese de que se sepan las consecuencias por quebrar las reglas y que las reglas se apliquen de la misma manera para todos;

Apoye a sus hijos y adolescentes y deles espacio para crecer.

- ♦ Involúcrese en la vida de sus hijos adolescentes. Sea cariñoso y amoroso con ellos.
- ♦ Apoye la independencia de sus hijos, pero establezca límites apropiados.
- ♦ Promueva que a sus hijos se les haga fácil compartir información sobre sus vidas.
- ♦ Sepa dónde están sus hijos, qué están haciendo, con quién están y quiénes son sus amigos.
- ♦ Ayude a sus hijos a obtener ayuda profesional si usted piensa que sus hijos están tomando alcohol o usando marijuana.

Manténgase informado sobre los efectos dañinos del uso del alcohol y la marijuana por menores de edad.

Source: Office of the Surgeon General. (2007). [The Surgeon General's Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide for Families](#) (PDF 889KB) Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services.



Talk with your kids early and often about the dangers of underage drinking and marijuana

6 Consejos de Cómo Proteger a su Adolescente Contra el Bullying Cibernético

Kid Pointz website, <http://www.kidpointz.com/parenting-articles/tweens-teens/bullies-cyber-bullying/view/cyber-bully-tweens-teens/index.html>

El bullying, por desgracia, no es nada nuevo. La mayoría de los jóvenes, en algún momento de sus vidas serán víctimas de un bully. Tan preocupante como es el acoso en la escuela para los adolescentes, también lo puede ser para usted como padre.

Y, por si los padres no tuvieran suficiente de qué preocuparse, ahora hay un nuevo bully—llamado un bully cibernético. This type of bully can do his work from anywhere.

¿Qué Exactamente es un Bully Cibernético?



Un bully cibernético es alguien que acosa a otros usando medios electrónicos. Esto puede tomar la forma de empezar rumores por el internet, acoso a través de los mensajes de texto, o incluso enviar contenido inapropiado por correo electrónico, el bully cibernético causa caos usando un teléfono celular, una computadora u otro dispositivo electrónico.

Maneras de Prevenir el Bullying Cibernético

Como padre, ¿qué puede hacer para evitar que su hijo sea víctima de un bully cibernético?

- Asegúrese de que su adolescente mantenga todas sus contraseñas privadas. Las contraseñas no se deben com-

“... La mayoría de los jóvenes en algún momento de sus vidas, serán víctimas de un bully . . .”

partir a nadie (excepto a usted), ni siquiera a los mejores amigos.

- Dígale a su adolescente que mantenga su comunicación por internet positiva o neutral. Si se enoja con alguien, lo mejor es ignorarlo. Es importante que su hijo entienda que nunca debe enviar un correo electrónico o un mensaje que le pueda causar problemas.
- Ponga límites en el tiempo que su hijo/a use el internet o el teléfono celular. Su hijo/a no necesita estar en línea todo el tiempo. Pasar menos tiempo en el internet significa que su adolescente será menos susceptible a los bullies cibernéticos.
- Hable con sus hijos sobre la seguridad del internet. Mantenga la computadora de la familia en un área común de la casa y vigile el uso del internet de su hijo/a. Si su hijo sabe que está monitoreando sus actividades en el internet, puede ser más probable que le diga inmediatamente cuando está siendo víctima de acoso cibernético. Esto le dará la oportunidad de hacer algo al respecto tan pronto como ocurra.

El bullying cibernético se ha vuelto más común a medida que los adolescentes utilizan el internet para mantenerse en contacto con amigos y pasar el rato en sitios de redes sociales. Como padre, cuanto más sepa acerca de este problema y tome medidas para prevenirlo, más posibilidades tendrá su hijo de tener una mejor experiencia en línea.

Consejos para el uso de los teléfonos celulares

- ♦ El uso principal debe ser para informarle acerca de un cambio en los planes
- ♦ Hágale saber a su hijo que está monitoreando sus llamadas
- ♦ Enséñele a sus hijos a contestar el teléfono cada vez que usted le llame
- ♦ Asegúrese de que su hijo sepa a quién llamar en caso de emergencia

El verano está por terminarse y el comienzo del Nuevo año escolar se aproxima. Lo cual significa que nos estamos preparando para comenzar de Nuevo con nuestros clubes de H.E.A.L.T.H. Media. A pesar de que nuestras reuniones del Club terminaron al mismo tiempo que terminó el año escolar, todavía mantuvimos a los jóvenes ocupados durante el verano.

El club de H.E.A.L.T.H. Media de la preparatoria Hood River Valley ha estado desarrollando un plan de acción para enfrentar el problema del uso de marihuana en la preparatoria, así como el uso del alcohol y otras drogas. El plan fue creado por primera vez durante la conferencia Nacional de Liderazgo Juvenil en el Instituto de Capacitación de CADCA el año pasado en Las Vegas. Desde entonces, lo hemos actualizado para ajustarlo a nuestras necesidades actuales.



HRVHS H.E.A.L.T.H. Media Club 2017 sweatshirt

Durante el mes de Julio, los niños participaron en la campaña *Sticker Shock* antes del fin de semana del 4 de Julio. El propósito de esta actividad es advertir a la comunidad sobre los peligros del consumo excesivo de alcohol y de manejar en estado de ebriedad. También durante el mes de Julio, algunos de los estudiantes de nuestro Club de H.E.A.L.T.H. Media de la preparatoria y el agente del departamento del Sheriff de la preparatoria presentaron el plan de acción al gabinete administrativa de la mesa directiva del distrito escolar para reducir el uso de drogas en la preparatoria. La presentación incluyó una propuesta para distribuir encuestas a los padres con el fin de determinar la diferencia entre el conocimiento de los daños del uso de drogas de los adultos y jóvenes. La encuesta se llevó a cabo y fue un éxito en ambas escuelas secundarias donde más de 600 padres tomaron la encuesta. Utilizaremos los resultados para mejorar nuestros esfuerzos de prevención.

Hable con su hijo acerca de el H.E.A.L.T.H. Media Club. ¡Es una manera divertida de involucrarse en la comunidad!

INVOLUCRESE

High School Health Media Club:

When: To be announced

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
6, 7, 8th Lunch Periods

Wy'east 2nd & 4th Tuesday
3:45–5:00pm

Where: HRMS Conference Room

Wy'east Middle School Cafeteria
Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Odell Hispanic Drug Prevention Coalition

When: 2nd Wednesday of every month
12–1:30 pm

Where: Place to be determined

Contact: Luz Oropeza, 541-387-7031



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department