

DESTIGMATIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL

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

Hablando sobre los problemas de salud mental puede ser difícil. Es difícil para la persona que los está experimentando, es difícil para quienes se preocupan por ellos y, a veces, es difícil para la comunidad entender lo que una persona está mostrando.

En octubre, reunimos a un grupo de miembros de la comunidad que son sobrevivientes de la pérdida por suicidio. Estas personas valientes vinieron a compartir sus historias y ganaron coraje y fuerza de los demás en la sala. No solo descubrieron que no están solos en este dolor, sino que encontraron fuerza y un deseo de hacer más. El grupo está buscando organizar un grupo de apoyo para sobrevivientes. Más detalles por venir.

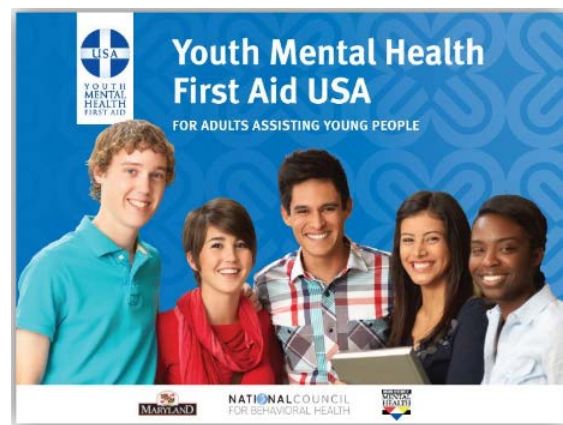
También en octubre, se lanzó la película "Cultivar la compasión" en el Centro de las Artes de Columbia. La película cuenta la historia de 6 miembros de la comunidad que han luchado con la salud mental. Sus historias ayudan a comprender lo que significa vivir con problemas de salud mental. Puede ver esta película en inglés o español en

<http://www.gorgewellnessalliance.org/es/>

El 28 de enero del 2020 habrá otra oportunidad para aprender más sobre la

salud mental. El Departamento de Prevención ofrecerá una capacitación en primeros auxilios para la salud mental de los jóvenes. Esta capacitación preparará a los participantes para interactuar con una persona que experimenta una crisis de salud mental. El costo es de \$20 por el manual. El espacio es limitado, así que reserve su lugar yendo a la página de Facebook de Hood River Prevents o comuníquese con el Departamento de Prevención.

Hay muchas formas de desestigmatizar la salud mental. Únase a un grupo de apoyo, vea la película de personas reales que comparten sus viajes y asista a una capacitación para aprender a reconocer y ayudar a alguien que necesita ayuda.



MOCK TEEN ROOM

Por Kathy Smith, Gerente de Oficina de HRCPD

541-386-2500 option 3 / kathy.smith@co.hood-river.or.us

Cuando entra en la habitación de su adolescente, ¿siente de repente una sobrecarga sensorial? ¿Están sucediendo tantas cosas, carteles en las paredes, ropa sucia esparcida por el piso y desbordando la canasta de la ropa, libros, computadora portátil, lápices, bolígrafos, marcadores, latas de refresco y botellas de agua, y bolsas de bocadillos y Pringles abiertas y sin abrir, simplemente sacude la cabeza y sale?

Lo que parece una habitación de adolescentes desordenada normal puede estar ocultando el consumo de drogas a la vista. Una botella de agua, por ejemplo, podría ocultar una "reserva" de drogas o parafernalia relacionada con las drogas como una "caja fuerte de desvío". Lo que parece una unidad flash podría ser un dispositivo de vapeo. El león de peluche en la cama tiene una bolsa con cremallera que puede contener píldoras o marihuana.

El Departamento de Prevención del Condado de Hood River tiene una experiencia de

aprendizaje interactivo de "sala de simulacros para adolescentes" para padres y otros adultos. La sala de simulacros para adolescentes no se trata solo de detectar escondites ingeniosamente escondidos, sino también de educar a los padres para que sean proactivos a la hora de determinar si su hijo podría estar experimentando con drogas o alcohol mediante la identificación de indicadores de abuso de sustancias.

El Departamento de Prevención dará presentaciones el 25 de febrero, el 18 de marzo y el 22 de abril.



STOP FUNCIONA

By Kathy Smith, HRCPD Office Manager

541-386-2500 option 3 / kathy.smith@co.hood-river.or.us

En octubre comenzamos el cuarto y último año de una beca federal de la Ley de consumo de alcohol para menores de edad (Sober Truth On Preventing, STOP). El objetivo de la beca STOP es prevenir y reducir el consumo de alcohol entre jóvenes y adultos jóvenes de 12 a 20 años. Esta es la segunda beca de STOP que hemos recibido. Una cosa que hemos notado es que las actividades financiadas por STOP a mejorado la educación y la mensajería realmente funcionan.

Hacemos un seguimiento de muchos tipos diferentes de datos para ver si lo que estamos haciendo está teniendo el efecto que esperamos lograr. Observamos las encuestas de estudiantes realizadas por el estado en los niveles de 6º, 8º y 11º grado. Podemos ver que, a partir del 2016, el consumo de alcohol de 30 días en octavo grado ha disminuido significativamente de 19.5% a 7.9% en el 2019. En el nivel de 11º grado podemos ver una ligera caída en 2016, de 31.3% a 29.6% en el 2019.

Logramos esto trabajando con la Comisión de Control de Licores de Oregón (OLCC), la Policía de la Ciudad de Hood River y el Sheriff del Condado de Hood River para llevar a cabo controles de cumplimiento juvenil, también conocidos como misiones señuelo. Nuestros clubes de medios de salud juveniles hicieron anuncios de servicio público para prevenir el consumo de alcohol entre los menores durante los eventos como Navidad, Super Bowl, baile de graduación y el 4 de julio, diseñaron anuncios de teatro, carteles y realizaron campañas de calcomanías.

CLUB DE HEALTH MEDIA SE MANTIENTEN OCUPADOS

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

Al finalizar 2019, queremos destacar algunos de los logros de nuestros Clubs de Health Media y algunos de nuestros planes al futuro para el año escolar.

Para el Club de Health Media de la secundaria de la Wy'East, ir a Radio Tierra para compartir los peligros de fumar cigarrillos y cigarrillos eléctricos / bolígrafos de vapor fue una de sus actividades favoritas hasta ahora. Teníamos planeado otro viaje al centro de Hood River pero, debido a las condiciones climáticas, eso no fue posible; esperamos reprogramar ese viaje a principios de la primavera.

El Club de escuela secundaria Hood River escribió cartas al editor sobre el consumo seguro durante las vacaciones. En ambas secundarias planean una semana de CARES, es un evento que ocurre durante toda la semana que se llevara a cabo en marzo.

En la preparatoria de Hood River Valley, uno de sus logros ha sido la planificación de la primera Conferencia de Prevención Juvenil, que tendrá lugar el 28 de abril de 2020. Junto con otros grupos de jóvenes en el Gorge, se les ocurren ideas de talleres para presentar en la conferencia. También nos estamos preparando para nuestra campaña de Super Bowl de "Sticker Shock" que se llevara a cabo antes del Super Bowl como un recordatorio de no beber, conducir o dar alcohol a menores. Los miembros del Club también se están preparando para su baile como recaudación de fondos que será en febrero.

Los tres clubes han terminado sus diseños de medios portátiles; los tres diseños son únicos y muestran las diferentes dinámicas de los clubes. Quedan muchas actividades por hacer este año y no podríamos estar más felices de trabajar con estudiantes tan cariñosos y talentosos.

LA RESPUESTA DE VAPOR POR CDC TIENE UNA CAUSA CONFIRMADA

Por Ross McLeod, Especialista en Prevención y Educación
541-387-7030 / ross.mcleod@co.hood-river.or.us

La investigación realizada por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ha confirmado que el principal culpable de la epidemia de vapeo es el acetato de vitamina E. Se analizaron 51 muestras en un laboratorio y 48 de ellas contenían acetato de vitamina E. El acetato de vitamina E es más común en los líquidos de THC (tetrahidrocannabinol, un compuesto cristalino que es el principal ingrediente activo del cannabis). El químico se usa para proporcionar un sabor o aroma deseable. También reduce el costo de

producción y espesa la solución. El acetato de vitamina E no está destinado al consumo al fumar. Esto puede aumentar la retención de líquidos dentro de los pulmones. Los nuevos casos han ido disminuyendo gradualmente. El CDC recomiendan no vapear hasta que se hayan investigado todos los productos. Para obtener información sobre el uso de cigarrillos electrónicos y / o productos de vapeo:

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1916433>

PRÓXIMOS EVENTOS

ENERO:

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

8 - Campamento Boost para niños pequeños a preadolescentes (T2T) - Español (FISH Food Bank a las 6pm)

22 - Campamento Boost para niños pequeños a preadolescentes (T2T) - Inglés (FISH Food Bank @ 6pm)

28 - Capacitación en primeros auxilios para la salud mental de jóvenes (FISH Food Bank - todo el día)

FEBRERO:

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

12 - Campamento Boost para niños pequeños a preadolescentes (T2T) - Español (FISH Food Bank a las 6pm)

21 - Presentación en junta de Familias Unidas (Primaria de Mid-Valley @5:30pm)

25 - Presentación "Oculta a simple vista" (Wy'East @6pm)

26 - Campamento Boost para niños pequeños a preadolescentes (T2T) - Inglés (FISH Food Bank @ 6pm)

MARZO:

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

11 - Campamento Boost para niños pequeños a preadolescentes (T2T) - Español (FISH Food Bank a las 6pm)

18 - Presentación "Oculto a simple vista" (Wy'East salón 57 a las 6:45pm)

25 - Campamento Boost para niños pequeños a preadolescentes (T2T) - Inglés (FISH Food Bank @ 6pm)



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!