

# Hood River Previene

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

## Contenidos

1. La Perspectiva de un Joven Sobre el Uso de Marihuana
2. ¿Que sabe usted Sobre los Productos de Tabaco Aromatizados?
3. Mayo es el mes de Conciencia Sobre la Salud Mental
4. Factores que Contribuyen al Consumo de Alcohol en Menores de edad Artículo de SAMHSA
5. El Uso y Cambios en la Sociedad de Hoy Día
6. ¡Clubes de Medios de Comunicación H.E.A.L.T.H. se Mantienen Ocupados!

## La Perspectiva de un Joven Sobre el Uso de Marihuana

Por invitado especial

**M**arihuana es una droga adictiva que se usa recreativamente para lograr un sentimiento temporal de euforia. Sin embargo el uso de marihuana puede causar depresión y afectar como las personas procesan emociones. Como adolescente, la marihuana me ayudó a olvidar mis sentimientos de depresión por un corto periodo de tiempo. Yo estaba muy deprimido sobre unos asuntos con un miembro de mi familia. Yo pensé que tener un fin de semana divertido con mis amigos cercanos me animaría.

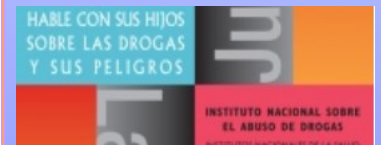
El plan fue de pasar la noche en mi casa y luego escabullirme a la casa de un amigo para agarrar unos comestibles y salir. Pero compartir un comestible con cuatro personas no era suficiente. Una cosa lleva a la otra y pronto hubo cuatro adolescentes en scooters y bicicletas que estuvieron riendo incontrolablemente por todo el barrio a las dos de la mañana. Me sentí increíble esa noche, pero no me ayudó con mi depresión.

Me sentí muy bien festejar con mis amigos cada fin de semana pero luego me sentía terrible cuando no lo hacía. Mi uso llegó hasta el punto que casi no podía encontrar alegría sin endrogarme. Marihuana causa síntomas de retiro si el uso de la droga para. Uno de estos síntomas es la depresión. Esto hizo que era casi imposible dejar de usar la marihuana. Lo usaba casi todos los fines de semana y eventualmente empecé usándola durante los días de escuela. No pensaba que algo estaba mal. No había notado efectos negativos además del hoyo en mi billetera.

Cuando empezó el verano algo cambió, no tuvo modo de conseguir dinero para comprar la hierba y dejé de usarla por un tiempo. Esto me dio la oportunidad de realizar que era un problema. Me fijé en todas las veces que la había usado y mientras que nada parecía estar mal, debido de mi uso no me daba cuenta de los problemas enfrentados por mis amigos y el tipo de persona en que nos hacíamos convirtiendo.

Recursos—Kit de cómo hablar sobre la marihuana para padres, servicios locales pueden ser encontrados en Mid-Columbia Center for Living y Providence Gorge Counseling.

Unos de nuestros links favoritos



**PARENTS.**  
THE ANTI-DRUG.

## INVOLUCRESE

Coalición de Prevención ATOD  
Cuando: Primer miércoles del mes  
3:30–5:00pm  
Donde: China Gorge Restaurant  
(2680 Old Columbia River Dr.)  
Contact: Belinda Ballah,  
541-387-6890

Health Media Clubs (HRMS, Wyeast, HRVHS)  
Cuando: HRMS: lunes  
Wyeast: 1 & 3 martes  
HRVHS: 1 & 3 jueves  
Donde: HRMS: Cuarto de Conferencias  
Wyeast: Cafeteria  
HRVHS: Clase de Mr. Judah's  
Contact: Belinda Ballah,  
541-387-6890

## ¿Qué sabe Usted Sobre los Productos de Tabaco Aromatizados?

Por Ilea Bouse, staff, Prevention & Education Specialist, 541-387-7030 / ilea.bouse@co.hood-river.or.us



Sabía usted que la mayoría de los jóvenes comienzan a fumar debido a los productos de tabaco aromatizados?

El “80% de jóvenes entre 12-17 años, y casi 75% de adultos jóvenes entre 18-25 años que usaron tabaco en 2014 reportaron que el primer producto de tabaco que usaron estaba aromatizado.”<sup>1</sup>

¿Sabía usted que el Food and Drug Administration (la administración federal de comidas y drogas) prohibieron cigarrillos con sabor?

“El FDA prohibieron cigarrillos con sabor en 2009 porque estudios demostraron que sabores dulces en particular son muy atractivos para los jóvenes.”<sup>2</sup> Sin embargo, aún con la prohibición hay nuevos productos en el mercado atrayendo a los jóvenes adolescentes y adultos. Los sabores dulces son los factores claves en la popularidad de estos nuevos productos.

¿Sabía usted que el JUUL e-cigarette viene con sabores y es altos en nicotina?

Juul es una marca popular de los cigarrillos e-cigarette



### PARA SU INFORMACIÓN:

**Altos porcentajes de jóvenes dicen que el condimento de productos de tabaco es una razón primera que los usaron dentro de los 30 días pasados:**

**81.5% de consumidores de cigarrillos eléctricos**

**78.9% de consumidores de cachimba (hookah)**

**73.8% de consumidores de puros**

**69.3% de consumidores de tabaco sin fuma**

**67.2% de consumidores de Snus**

<https://countertobacco.org/resources-tools/evidence-summaries/flavored-tobacco-products/>

*“... JUUL e-cigarette craze highlights why flavored tobacco products are so dangerous. . .”,  
Truth Initiative article April, 23 2018*

con jóvenes alrededor del país entero, tanto como en el Condado de Hood River. El sabor más popular de estos e-cigarettes de acuerdo a [Vaping360.com](http://Vaping360.com), es mango. Juul también viene con sabores de combinación de frutas, y sabores de creme brulee.

¿Sabía que los gobiernos locales pueden restringir la venta de productos de tabaco aromatizados?

Por lo menos dos estados y más de una docena de localidades restringen la venta de productos de tabaco aromatizados.”<sup>3</sup>

Para más información sobre el tabaco aromatizado contacte a Ilea Bouse con el Hood River County Prevention Department, 541-387-7030.

Si quiere presentar un comentario al Food and Drug Administration sobre los productos de tabaco lo puede hacer en: <https://www.fda.gov/TobaccoProducts/Labeling/ucm198169.htm>

<https://www.fda.gov/TobaccoProducts/Labeling/ProductsIngredientsComponents/ucm2019416.htm>

<sup>3</sup>. <https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/O383.pdf>

## Mayo es el mes de Conciencia Sobre la Salud Mental

Taken from the National Alliance on Mental Health (NAMI) website, <https://www.nami.org/>

**N**AMI, la Alianza Nacional sobre la enfermedad mental, es la base nacional más grande en cuanto a la salud mental, organización dedicada a desarrollar mejor vida para los millones de americanos afectados por enfermedad mental.

Lo que comenzó como un grupo pequeño de familias, juntadas en 1979 alrededor de una mesa de cocina, ha florecido a ser la voz nacional principal sobre la salud mental. Hoy somos una asociación de cientos de afiliados locales, organizaciones estatales y voluntarios trabajando en su comunidad para crear conciencia y proveer apoyo y educación que antes no estaba disponible para los que tienen necesidad.

Cada año millones de americanos enfrentan la realidad de vivir con una enfermedad mental. Durante mayo, NAMI y el resto del país están aumentando la conciencia sobre la salud mental. Cada año peleamos contra estigma, proveemos apoyo, educamos al público y abogamos para políticas que apoyan a personas con enfermedad mental y a sus familias.

En 2018, NAMI promoverá el tema de "[CureStigma](#)" (curen estigma) a través de todos los eventos de conciencia, incluyendo al Mes de Salud Mental.



### Join Us for Laugh-Out-Loud Comedy!

Join us for an evening of clean comedy with Mental Health at the Mic!

Wednesday May 2, 2018  
7pm – Doors open at 6:30pm  
Columbia Center for the Arts  
215 Cascade Avenue, Hood River, OR 97031  
This FREE event is open to the public.  
Donations welcome!

Mental Health at the Mic is a community of comedians who use comedy to reduce stigma and to give people with mental health experiences a powerful voice. This program teaches stand up comedy to those whose lives have been touched by mental illness.



Sponsored by NAMI-Gorge & Mid-Columbia Center for Living



Y en algunos casos, se lleva unas vidas. ¿De cual virus estamos hablando? Es el estigma. Estigma contra personas con condiciones de salud mental. Pero hay buenas noticias. Estigma se puede curar 100%\*. Compasión, empatía y comprensión son los remedios. Su voz puede ramificar la cura. Júntese con NAMI, la Alianza Nacional sobre la Enfermedad Mental (National Alliance on Mental Illness). Juntos podemos curar el estigma **#CureStigma**.

El miércoles, 2 de mayo, el capítulo local de NAMI, junto con Mid-Columbia Center for Living, serán el anfitrión de una comedia para reducir al estigma y darles a las personas con experiencia de salud mental una voz fuerte.

**Porque esta causa es importante:** Uno en cinco americanos es afectado por condiciones de salud mental. El estigma es tóxico para su salud mental porque crea un ambiente de vergüenza, miedo y silencio que previene que mucha gente busque ayuda y tratamiento. La percepción de salud mental no cambiará si no actuamos para cambiarla.

**Manifiesto de Campaña:** Hay una virus desparramándose por America. Lastima 1 en 5 americanos afectados por condiciones de salud mental. Los avergüenza en silencio. Les previene buscar ayuda.

## Prevalencia de Enfermedad Mental:

Aproximadamente 1 en 5 adultos en los EE.UU. – 43.8 millones o 18.5% - tiene una experiencia de salud mental durante el año.

Aproximadamente 1 en 25 adultos en los EE.UU. – 9.8 millones o 4% - tiene una grave enfermedad mental durante el año que significativamente interfiere en o impide de hacer una o más de las actividades centrales de la vida.

Aproximadamente 1 en 5 jóvenes entre las edades de 13 y 18 (21.4%) tiene un severo desorden mental en algún punto de su vida. Para los niños de edad 8 hasta 15, lo estimado es 13%.

1.1% de adultos en los EE.UU. vive con esquizofrenia.

2.6% de adultos en los EE.UU. vive con trastorno bipolar.

6.9% de adultos en los EE.UU. – 16 millones – tuvieron por lo menos un episodio de depresión grave en el año pasado.

18.1% de adultos en los EE.UU. experimentaron un desorden de ansiedad como el trastorno de estrés postraumático (TEPT/PTSD), trastorno obsesivo compulsivo (TOC/OCD) y fobias específicas.

Entre los 20.2 millones de adultos en los EE.UU. que experimentaron un trastorno del abuso de sustancias, 50.5% - 10.2 millones de adultos – tuvieron otra enfermedad mental simultáneamente.

Citations at <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-By-the-Numbers>

## **DATOS Y ESTADÍSTICAS:**

- **Cada día en los Estados Unidos, más que 4.750 niños bajo de la edad de 16 años toman su primer bebida completa de alcohol.**
- **La bebida de alcohol por los menores constituye 11% de todo el alcohol consumido en los Estados Unidos.**

**Es más probable que un(a) joven desarrolla la dependencia en o abuso de alcohol en su vida si empieza a tomar alcohol antes de la edad de 15 años en lugar de esperar hasta la edad de 21 años o más.**

**Lo que hace es tan importante como lo que dice.**

**Además de hablar a menudo con su hijo sobre el alcohol, es importante que de un buen ejemplo. Si elije a tomar, puede influir a su hijo positivamente por tomar en moderación y JAMÁS conducir cuando has estado tomando. Sea consciente de donde guarda su alcohol, y siempre recuerde a su hijo que el alcohol en su casa no está disponible para él/ella.**

**M**ientras los jóvenes se acercan a la adolescencia, empiezan a experimentar muchos cambios emocionales y físicos, y estos cambios pueden ser desafiantes. Puede que unos jóvenes experimentan con el alcohol como manera de enfrentar los desafíos de crecer. Para la mayoría de los jóvenes, no hay una sola cosa que les influye a tomar alcohol, sino una combinación de factores. Estos factores pueden incluir el estrés a causa de un deseo para adaptarse o cumplir buenas notas. Para unos, asistir a una escuela nueva les puede desencadenar.

Cualquier dificultad que este enfrentando su hijo, una de las mejores cosas que puede hacer para prevenirlo de recurrir al alcohol es hablar con él o ella.

- **Discusiones cortas y frecuentes pueden impactar a su hijo y sus decisiones sobre el alcohol.** Hablar con su hijo de una edad temprana sobre el alcohol es el primer paso hacia mantenerse sin tomar alcohol. Pero mientras entra a la secundaria, la presión para probar alcohol aumenta. Es importante que siga la conversación por toda la adolescencia.
- **Hablar con frecuencia construye una relación abierta y llena de confianza entre usted y su hijo.** Es más probable que los jóvenes evitarán tomar alcohol cuando tienen una relación fuerte y confiada con sus padres. Forme un hábito de charlar con su hijo cada día. Será más fácil tener conversaciones serias sobre temas como el alcohol, y hará que su hijo se sienta más cómodo venir a usted para el consejo.
- **Muchas charlas cortas son más efectivas que una sola “charla grande.”** Al sentarse para la “charla grande” sobre el alcohol puede ser intimidatorio tanto para usted como para su hijo. Tratar de usar oportunidades cotidianas para charlar – en el carro, durante la cena, o mientras usted y su hijo están mirando la tele. Tener muchas charlas cortas quita la presión de tratar de caber toda la información en una sola discusión larga, y será menos probable que su hijo se desconecte.
- **Cuando habla de alcohol, haga que sus perspectivas y reglas son claras.** Tome el tiempo para hablar con tu hijo sobre sus creencias y opiniones sobre el alcohol. Sea honesto y exprese un mensaje claro y consistente que no es aceptable que los menores tomen alcohol. Cuando su hijo siente que está siendo “real” y honesto con él/ella, es más probable que respetará sus reglas sobre tomar como menor.
- **Mientras crecen los niños, se cambia la conversación.** Lo que dice a un niño de 9 años es diferente de lo que dice a un adolescente de 15 años. Además, jóvenes no pueden aprender todo que necesitan saber de una sola discusión. Asegure de que la información que ofrezca a su hijo es apropiada para su edad. Cuando crece, puede darle más información y reforzar sus reglas.
- **Recuerda que la conversación es entre los dos: usted y su hijo.** Aunque es esencial que hable a su hijo sobre sus pensamientos sobre el alcohol, también es importante que escuche a su punto de vista. De a su hijo la oportunidad de hacer preguntas, y escucha a que dice él/ella. Es más probable que los jóvenes digan “no” al alcohol y las drogas si tienen padres que escuchan a sus sentimientos y preocupaciones.



## El uso de Drogas y Cambios en la Sociedad de Hoy Día

Por Belinda Ballah, Director Hood River County Prevention Department, 541-387-6890 / belinda.ballah@co.hood-river.or.us

**E**n la reciente conferencia anual *Driving Under the Influence of Intoxicants Multi Disciplinary Taskforce (Manejando Bajo las Influencias de la Fuerza Multi Disciplinaria)*, oímos unos datos sorprendentes. ¡Dos tercios de las drogas ilegales son usadas en los Estados Unidos y 175 personas por día se están muriendo por sobredosis mientras 23.5 millones en los Estados Unidos sufren con adicción!

Consideren algunas de las cosas con las cuales los jóvenes de hoy se enfrentan. Hace unos años habían solamente 4 canales en la televisión, luego vino CNN y ahora tenemos cable que sigue las guerras como si estuvieran en vivo.

Presión igualmente es diferente debido a los medios de comunicación sociales. La definición de “amigo” ha cambiado. Ahora cualquiera en Facebook o Instagram es un “amigo” lo cual hace



*“En realidad ¿qué es la adicción? Es una señal, un símbolo, un síntoma de la angustia. Es un idioma que habla de un aprieto que debe ser entendido.”, Alice Miller*

parecer que el grupo de amigos de una persona es grandísimo, pero no hay sustancia de fondo con estas relaciones. Los jóvenes de hoy andan enojados y bajo presión enorme. Esta presión puede venir de la escuela, padres, universidad, o atletismo. Tener maestría en áreas como la escuela deportes, aficiones, o artesanía desarrolla autoestima pero cuando hay presión para lograr algo fuera del alcance, derrota el propósito.

¿Cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer para ayudar a nuestros jóvenes? Pasar tiempo con ellos, escuchar las cosas que pasan en sus vidas. Jugar con abandono. Disfrutar con ser tonto, ríe. Disfrutar de la naturaleza. Comer comida sana. Anímelos a usar su imaginación. Ser un modelo cariñoso y positivo en la vida de un joven puede fortalecer su bienestar emocional, éxito escolar, y ayudarlos a superar la adversidad.

### ¿Sabe qué? los jóvenes están:

- Comiendo gomitas empapados en alcohol
- Bebiendo gel antiséptico
- Usando tampones empapados en vodka y ‘vodka eyeballing’

¿Sabe qué es ‘lean’? Es una bebida que contiene jarabe para la tos que usualmente tiene codeína en combinación con Sprite y Jolly Ranchers y usualmente es servido en una doble-taza de poliestireno extruido.”

## ¡Clubes de Medios de Comunicación H.E.A.L.T.H. se Mantienen Ocupados!

Por Ilea Bouse, Staff Facilitator, Prevention & Education Specialist, 541-387-7030 / ilea.bouse@co.hood-river.or.us

**L**os clubes de H.E.A.L.T.H. Media están terminando un año escolar en que han estado muy ocupados y tenido mucho éxito. Ellos están promoviendo la Semana Nacional de la Prevención, el 13 de mayo hasta el 19 de mayo, y celebrando todo el trabajo duro que hicieron.

El Hood River Valley High School Club de HEALTH Media corrientemente está creando calcomanías para la campaña *Sticker Shock* del 4 de julio y para la campaña de Halloween (Víspera de todos los santos). También están creando una publicidad teatral para la graduación que incluye una sesión fotográfica en la cárcel del condado. Tuvieron un año muy ocupado, en que crearon varios anuncios teatrales, manejaron una campaña de letreros, crearon anuncios de servicio público por radio, escribieron cartas al editor, y participaron en el Super Bowl Sticker Shock. Ellos planean tener un evento de "Sticker Shock" el 29 de junio, además el 4 de Julio y ayudar en manejar la mesa de Prevención en la feria del condado al fin de julio.



Foto de teatro de graduación

El Club de H.E.A.L.T.H. Media de la secundaria está atando cintas rojas sobre todas las personas que conocen en celebración de la semana de prevención. También cubrieron el frente de su escuela con tiza con información sobre alcohol y cómo impacta a un cerebro cuando se está desarrollando. Su última junta será el 21 de mayo.

El club de H.E.A.L.T.H. Media en la secundaria de Wy'east tuvieron su última junta y una fiesta el 7 de mayo. Su última junta incluyó decorar la acera entre el gimnasio y la escuela con información sobre el alcohol y el desarrollo del cerebro, crear y fijar letreros para la Semana de Prevención y probar las habilidades de basquetbol de las facilitadoras (estamos mejorando, pero no vamos a salir para la WNBA pronto). Para la semana de prevención el club organizó para que los estudiantes pudieran llevar colores diferentes en días diferentes. El lunes promociona Salud Mental y Bienestar con verde. Martes promociona la prevención de tomar alcohol por jóvenes menores de edad con azul. El miércoles es para prevenir el mal uso de drogas recetadas, por llevar blanco. Jueves es para prevenir el uso de marihuana por jóvenes, por llevar el color negro. El viernes es para la prevención del suicidio por llevar rojo.

Miembros de los tres clubes estarán ayudando en la mesa de prevención en el Hood River County Fair. Nos vemos ahí, 25-28 de julio. Para más información contacte a Belinda Ballah a 541-387-6890 o con Nubia Contreras al 541-387-7031.

## INVOLUCRESE

### High School Health Media Club:

**Cuando:** 1 & 3 Miércoles durante el almuerzo  
2 & 4 Miércoles después de la escuela

**Donde:** Hood River Valley High School  
Clase de Mr. Judah (1220 Indian Creek)

**Contactar:** Belinda Ballah, 541-387-6890

### Middle School Health Media Clubs:

**Donde:** HRMS: Lunes 6, 7, 8th Tiempos del Almuerzo  
\*Clase 99

**Wy'east Middle School 1 & 3** Martes durante el almuerzo  
2 & 4 martes a las 3:30—5:00pm  
Salon 55

**Contactar:** Belinda Ballah, 541-387-6890

### Coalición de Prevención y Promoción de Salud de Odell

**Cuando:** Segundo miércoles de mes alternando de 12pm a 5:30pm cada otro mes

**Donde:** En la biblioteca de Hood River

**Contactar:** Nubia Contreras, 541-387-7031



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department