



# Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

## Nade con Cuidado este Verano

Por escritora invitada, Marcie Wily, Supervisora del Centro Acuatico de Hood River, 541-386-1303

**E**l verano ha llegado, y las personas acuden al agua para encontrar alivio de la calor.

De acuerdo a Natación U.S.A., aproximadamente 10 personas se ahogan cada día en los Estado Unidos. Mas de uno de cada cinco víctimas fatales por ahogamiento son niños, y si los padres no saben nadar, solo hay una probabilidad del 13 por ciento de que el niño/a en el hogar aprenda a nadar. Pero hay buenas noticias. Tomar clases de natación formales puede reducir dramáticamente el riesgo de ahogamiento.

El Distrito de Parques y Recreación del Valle de Hood River ofrece una variedad de clases y actividades para los jóvenes y adultos diseñadas para fortalecer las habilidades de natación.



Clases de natación de los LEOs

✓ El Centro Acuatico de Hood River ofrece clases de natación para los bebés y adultos, y becas para las clases de natación están disponibles para todos los que califiquen para el programa de almuerzos gratuitos. ¿No puede participar en una sesión entera? Suscríbase a nuestras nuevas clases que no requieren que participe para toda la sesión.

✓ Registre a su adolescente para nuestro programa Junior Salvavidas, donde aprenderá habilidades

de mucho valor y aprenderán rescates basicos, habilidades de seguridad acuatica, como trabajar en un equipo, y también fortalecerán sus habilidades de natación.

✓ La clase de Una Hora de Poder para Adultos es perfecta para aquellos nadadores que buscan una manera de darle vida a sus entrenamientos. La clase le ayudará a aumentar su resistencia a traves del entrenamiento.

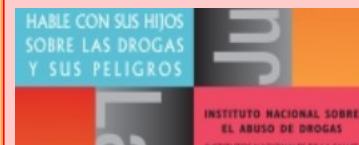
Para una lista completa de nuestros programas acuaticos y horarios, e información sobre nuestros parques y caminos, visite la pagina de web [www.hoodriverparksandrec.org](http://www.hoodriverparksandrec.org).

Cualquier cosa que haga este verano, asegurese de usar su chaleco salvavidas cuando ande paseando en bote/barco o simplemente cuando ande en el agua. ¡Tenga cuidado y disfrute el agua!

## Table of Contents

1. Nade con cuidado este verano
2. El Departamento de Prevención del Condado de Hood River se Mantiene Ocupado
3. La Mayoria de Los Fumadores Desean Dejar de Fumar
4. Manteniendo Los Niños Seguros y Diversión Durante el Verano
5. Columbia Gorge Gleaning Ofrece Oportunidades
6. El Club de Health Media de la Preparatoria Se Mantiene Activo

## Some of our favorite links.



## 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, 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

## El Departamento de Prevención se Mantiene Ocupado

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

**E**l 2015 y el 2016 han sido años muy ocupados para el Departamento de Prevención en el esfuerzo de crear un condado sano, seguro, y libre de drogas a través de la educación, programas y apoyo para nuestros niños, familias y comunidad. Estos son algunos de los logros del Departamento de Prevención.

- ★ Conducimos una evaluación acerca de la marihuana la cual nos demostró que nuestra comunidad en general cree que la marihuana no es una preocupación urgente o que no necesitamos enfocarnos en eso.
- ★ Tuvimos una conversación sobre la marihuana en la cual involucramos políticos y agencias en la discusión sobre el impacto de la legalización de la marihuana en la seguridad de los jóvenes en nuestra comunidad.
- ★ El Departamento de Prevención del Condado de Hood River, en colaboración con el Distrito de Salud del Norte del Condado de Wasco recibieron una subvención del Instituto de Cáncer Knight para hacer frente al uso del tabaco en el Gorge.
- ★ Llevamos a cabo un entrenamiento para saber cómo revisar las I.D.s para los comerciantes que venden alcohol, tabaco, y/o marihuana en colaboración con OLCC, SYNAR y comerciantes del condado.
- ★ One Community Health y el Colegio Comunitario Columbia



**OUR CAMPUS IS  
SMOKE, TOBACCO,  
AND VAPE FREE**



**READY TO QUIT?**  
1-800-QUIT NOW • 1-877-2NO-FUME

**Si le gustaría involucrarse, nos encantaría tener su ayuda!**

**La Coalición de Prevención ATOD (Alcohol, Tabaco & Otras Drogas) Se reúne cada primer miércoles del mes de 3:30pm-5:00pm en el Restaurante China Gorge.**

*“Una de las cosas más maravillosas de una comunidad es que nos permite dar la bienvenida a personas de una forma que no podríamos hacerlo como individuos.” Jean Vanier*

Gorge ambos adoptaron polizas 100% libres de tabaco / humo / y vapor

- ★ Patrocinamos el Programa Our Whole Lives en la Iglesia Comunitaria Riverside
  - ★ Patrocinamos la fiesta de toda la noche de fin de año para la escuela secundaria en la Iglesia Immanuel Lutheran
  - ★ Patrocinamos el autobús de la natación del verano del Distrito de Parques y Recreación de Hood River
  - ★ Patrocinamos el evento de Teddy Roosevelt en el Museo del Condado de Hood River
  - ★ Patrocinamos el documental “Screenagers” en la secundaria de Hood River sobre cómo la tecnología digital impacta el desarrollo de los niños y los retos de la crianza de los niños en este mundo digital
  - ★ Participamos en la feria de seguridad anual en el Parque Jackson
  - ★ Participamos en ambas conferencias de prevención del otoño y la primavera
  - ★ Fundamos el proceso de implementación para PBIS (Apoyo y Intervención para el Comportamiento Positivo) dentro del Distrito Escolar del Condado de Hood River
  - ★ Fundamos el programa Los Años Increíbles en Cascade Locks
  - ★ Fundamos el programa Fortaleciendo Familias en Odell
- Estas son solo algunas de las cosas que se han llevado a cabo a lo largo de estos dos años.

## La Mayoría de los Fumadores Desean Dejar de Fumar

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

**L**a mayoría de los fumadores dejan de fumar sin tener que usar uno de los tratamientos que los estudios han demostrado que pueden ayudar. Sin embargo, los siguientes tratamientos han demostrado ser eficaz para los fumadores que necesitan ayuda para dejar de fumar:

- ◇ Recibir ayuda breve de un doctor (por ejemplo cuando un doctor toma 10 minutos o menos para darle consejos al paciente y asistencia sobre como dejar de fumar)
- ◇ Consejería individual, en grupo, o por telefono
- ◇ Terapias de comportamiento (por ejemplo entrenamiento en resolución de problemas)
- ◇ Tratamientos que sean cara a cara y con más intensidad (por ejemplo más sesiones de consejería o sesiones más largas)
- ◇ Programas para proveer tratamientos a través del uso de un telefono movil

Los medicamentos para dejar de fumar que han demostrado ser eficaz incluyen los siguientes:

- ◇ Productos para el reemplazo de la Nicotina
  - Medicamentos sin receta (parche de nicotina [los cuales también están disponibles por receta], goma de mascar, y pastillas)



- Medicamentos recetados (parche de nicotina, inhalante, aerosol nasal)
  - Medicamentos recetados sin nicotina: bupropion SR (Zyban®)
  - varenicline tartrate (Chantix®)

La consejería y los medicamentos son eficaz para el tratamiento de la dependencia al tabaco, y usarlos juntos es más eficaz que usarlos por si solos.

Lame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** si necesita ayuda para dejar de fumar. Este es un servicio gratuito de apoyo telefonico que

puede ayudar a la gente que quiere dejar de fumar o dejar de usar tabaco. Las personas que llaman son automaticamente conectadas a sus lineas de ayuda de su estado, las cuales ofrecen ciertos tipos de información para dejar de fumar y servicios. Estos pueden incluir:

- ◆ Apoyo gratuito, consejería, y consejería de parte de entrenadores con experiencia a través de la línea telefónica
- ◆ Un plan personalizado para dejar de fumar
- ◆ Información practica sobre como dejar de fumar, la cual incluye maneras de como lidiar con la abstinencia de la nicotina
- ◆ La información más reciente acerca de los medicamentos para dejar de fumar
- ◆ Medicamentos gratuitos o descontados (disponibles para a lo menos algunos de los llamadores en la mayoría de los estados)
- ◆ Referencias a otros recursos
- ◆ Materiales de apoyo por correo

(tomado de [http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/cessation/quitting/](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/))

## Recursos Utiles Y Los Servicios Telefónicos

Para obtener información acerca de cómo dejar de fumar, visite la página de internet del CDC **Recursos Para Dejar de Fumar.**

[http://www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/resources/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/resources/index.htm)

Lea historias inspiradoras sobre los ex fumadores y sus razones para dejar de fumar en la página de internet del CDC **Tips From Former Smokers.**

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/>

La página de internet **I'm Ready to Quit!** Lo conecta con otros recursos útiles.

## Publicaciones

Visit **El Catálogo de publicaciones del CDC por internet** para ordenar copias gratuitas de materiales sobre como dejar de fumar y otros recursos sobre la prevención del uso del tabaco

## Manteniendo los Niños Seguros y Diversión Durante el Verano

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

**Para más información en como mantener los jóvenes seguros y libres de drogas, visite estas paginas de web:**

[http://  
www.samhsa.gov/too-smart-to-start](http://www.samhsa.gov/too-smart-to-start)

[http://  
www.samhsa.gov/underage-drinking](http://www.samhsa.gov/underage-drinking)

[https://  
www.drugabuse.gov/drugs-abuse/marijuana](https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/marijuana)

[https://  
www.drugabuse.gov/drugs-abuse/alcohol](https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/alcohol)

[https://  
teens.drugabuse.gov/](https://teens.drugabuse.gov/)

[https://  
teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana](https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/marijuana)

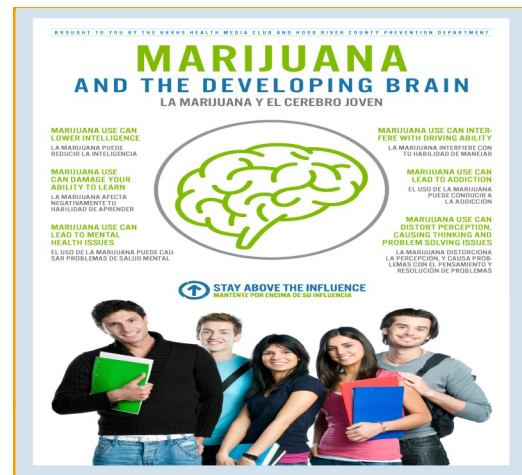
[https://  
teens.drugabuse.gov/drug-facts/alcohol](https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/alcohol)

**H**a llegado el verano!! ¡Lo cual significa que habrán más actividades al aire libre y más sol! El verano también es una temporada del año cuando hay más fiestas, bodas, y carnes asadas, las cuales pueden conducir a un aumento en la disponibilidad de alcohol y un aumento en la exposición del alcohol a la juventud. La exposición del alcohol es extremadamente peligroso para la juventud, especialmente durante los años de desarrollo. Nuestros cerebros no terminan de desarrollarse hasta los 25 años. El área del cerebro que controla el juicio es la última parte en desarrollarse. Los adolescentes que toman alcohol o que usan cualquier tipo de droga están a mayor riesgo de consecuencias negativas para la salud, problemas legales, lesiones e incluso la muerte.

Nosotros como comunidad tenemos la responsabilidad de cuidar a nuestra juventud. Es naturaleza humana que los adolescentes busquen comportamientos de riesgo, pero es nuestro trabajo ayudarlos a convertirse en adultos sanos. Hay un número de maneras en que podemos proteger a nuestros jóvenes en un ambiente donde existe la exposición al alcohol y a otras drogas.

Como individuos y como comunidad, podemos reducir el acceso al alcohol y a las drogas. Podemos ser buenos ejemplos para nuestros jóvenes. Si usted planea tener una fiesta donde haya alcohol, por favor no permita que los menores de edad tengan acceso al alcohol. No solo es peligroso y arriesgado para ellos, sino que también es ilegal proveer alcohol a los menores de edad.

Lo mismo es cierto para la marijuana ahora que es legal. La marijuana es peligrosa, especialmente para los jóvenes. La marijuana de hoy no es la misma que existía en los años 70. Los niveles de THC en la droga han aumentado dramáticamente. A través de los años, la marijuana ha sido alterada químicamente para producir una mayor intoxicación, lo cual es un riesgo significativo para la salud de los jóvenes. La marijuana perjudica el desarrollo del cerebro y afecta negativamente a los jóvenes físicamente, emocionalmente, académicamente, y socialmente.



## Columbia Gorge Gleaning Ofrece Oportunidades

Por Belinda Ballah

**C**olumbia Gorge Gleaning (CGG) es un proyecto del Programa de Liderazgo del Instituto Ford, el cual es parte de la Fundación Ford. La misión de CGG es para hacer frente a la inseguridad de tener suficiente comida, reducir el desperdicio de comida, y mejorar la salud general de la comunidad, y a la vez fortalecer diversas conexiones en la comunidad.

CGG es una red de organizaciones que trabajan para aumentar la disponibilidad de productos frescos y locales que se distribuyen a través del Columbia River Gorge a las despensas de alimentos, comedores, cenas comunitarias y escuelas.



A través del acto de recoger y compartir comida, nos conectamos y nutrimos nuestra comunidad para crear relaciones más fuertes y una apreciación más profunda de nuestros alimentos que son producidos localmente.

Con el fin de cumplir con la misión de CGG, hemos creado un sitio web que permitirá a los agricultores y voluntarios reunirse. Los agricultores pueden registrarse con CGG y recibir una deducción de impuestos. Trabajando con los productores, CGG organiza cosechas programadas usando los voluntarios registrados.

Nosotros recogemos:

- 👉 Productos de calidad que ya no se puedan vender comercialmente
- 👉 Cosechas que fueron dañadas por el clima

*“... Unimos y nutrimos nuestra comunidad para construir relaciones más Fuertes y una mayor apreciación de nuestros alimentos producidos localmente ...”*

- 👉 Productos de campos anulados
- 👉 Cosechas que se puedan recoger sin máquinas
- 👉 Árboles polinizadores
- 👉 El crecimiento secundario

Los recogedores voluntarios se les requiere completar una Forma de Registro para ser Voluntario y firmar una exención de responsabilidad que protege a los propietarios de los cultivos. Ellos serán capacitados y supervisados debidamente.

Los agricultores están protegidos por la Ley de Donación de Alimentos del Buen Samaritano Del Federal Bill Emerson, que fue firmada en 1996 por el presidente Clinton. Para más información, <http://www.feedingamerica.org/>.

Celebraremos nuestro evento de inicio el **Sabado, Agosto 13 de 10am-12pm**. Detalles de la ubicación se proveerán al acercarse la fecha. Los temas incluyen:

- ◆ Introducción sobre el proyecto
- ◆ La oportunidad de apuntarse para ser voluntario
- ◆ Demostración de cómo las cosechas se llevarán a cabo
- ◆ Bocadillos saludables se proveerán

Por favor haga planes de asistir para aprender más sobre el antiguo arte de espigar, conocer a otros espigadores interesados y a nuestros agricultores de la comunidad! Para más información visite nuestra página web de Columbia Gorge Gleaning: <http://www.gorgegleaning.org/>

### Preguntas y Respuestas

**P: Qué significa espigar?**

**R: Recoger productos después de que la cosecha principal fue cosechada.**

**P: ¿Cómo puedo encontrar estas cosechas?**

**R: Visite la página ‘Gleans’ en el sitio de internet de CGG (el enlace está incluido en el artículo) para una lista de cosechas.**

**P: ¿Se ha rociado la fruta con químicos?**

**R: A veces. Las cosechas se llevan a cabo en una amplia variedad de propiedades. Encuentre más información en la página de internet.**

## El Club de Health Media de la Preparatoria Se Mantiene Activo

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

**E**l hecho de que el año escolar haya terminado, no quiere decir que fué el final para nuestros clubes de Health Media. A pesar de que los estudiantes estén de vacaciones, todavía tienen la oportunidad de involucrarse en la comunidad. La semana pasada fue nuestra celebración de fin de año para el Club de Health Media de la preparatoria Hood River Valley (HMC). A lo largo del año escolar, el Club de HRVHS creó anuncios de teatro que se centran en la educación de prevención y se muestran en el cine de Hood River antes de cada película. Para nuestra actividad de fin de año, llevamos a los miembros del Club al cine para que vieran los anuncios y a la vez disfrutaran de una película. Los estudiantes y facilitadores se divirtieron mucho. Los miembros de nuestro Club se emocionan cuando ven los resultados de su trabajo.

Justo antes de que se terminara el año escolar, nuestros miembros del Club tuvieron la oportunidad de crear una etiqueta para el evento Sticker Shock en preparación para el 4 de Julio, que se llevará a cabo este viernes. Visitaremos 9 tiendas en el condado y colocaremos etiquetas diseñadas por el Club en los cartones de cerveza.



El mensaje que se encuentra en la etiqueta dice, “Feliz 4 de julio. Por Favor Maneje Sobrio. Vea Estrellas y Bandera No Rejas y Multas.” Esta es una excelente oportunidad para que los estudiantes informen a su comunidad y para aumentar conciencia sobre las consecuencias de manejar en estado de ebriedad. Le

damos las gracias a todas las tiendas que nos permiten llevar a cabo esta actividad tan importante.

Esté alerta para estas etiquetas y si le toca vernos durante la actividad, no dude en preguntarle a nuestros miembros del Club sobre la actividad. A ellos les encantaría darles información. Y no se le olvide felicitarlos también por su trabajo y compromiso en hacer nuestra comunidad un lugar seguro para los jóvenes.

También estoy muy contenta porque en julio 17-21 llevaremos a 3 miembros del Club de Health Media al Instituto de CADCA (Coaliciones Comunitarias Anti-Drogas de America) para darles la oportunidad de que sigan fomentando sus habilidades de liderazgo, y para que aprendan nuevas herramientas y estrategias para promover la prevención de drogas en nuestras comunidades. Este entrenamiento es una excelente oportunidad para que los estudiantes aprendan de sus compañeros y conozcan a otros jóvenes de otras coaliciones.

## INVOLUCRESE

### Club de Health Media de la Preparatoria:

**Cuando:** Segundo & cuarto jueves  
3:30–5:00pm

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

**Hable con:** Belinda Ballah,  
541-387-6890

### Clubes de Health Media en las secundarias:

**Cuando:** HRMS Segundo y cuarto lunes

**Wy'east** Segundo y cuarto martes  
3:45–5:00pm

**Donde:** HRMS Mrs. Norton Room  
Wy'east Middle School Cafeteria

**Hable con:** Belinda Ballah, 541-387-6890

### Coalición Hispana de Odell Para la Prevención de Drogas

**Cuando:** Segundo miércoles de cada otro mes  
12:00-1:30 pm

**Donde:** Las juntas se alternan entre Odell y Hood River.

**Hable con:** Luz Oropeza,  
541-387-7031



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department