

Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

Conózcame

Por Nubia Contreras, Coordinadora, Odell Hispanic Drug Prevention & Health Promotion Coalition, 541-387-7031 / nubia.contreras@co.hood-river.or.us

Hola, mi nombre es Nubia Contreras y estoy feliz de ser la nueva incorporación al Departamento de Prevención como Coordinadora de Prevención. Nací y crecí aquí en Hood River, donde asistí a la escuela primaria de Parkdale, la escuela intermedia Wy'East y la preparatoria de Hood River Valley. Como la mayoría de los estudiantes ahora, estaba involucrada en varias actividades de la escuela, como los grupos de: Challenge Day, H.O.S.A., M.E.Ch.A., O.S.S.O.M., Science Wizards y algunos más. También forme parte del equipo de tenis durante mi tiempo en HRVHS. Después de graduarme, asistí a la Universidad Estatal de Portland para obtener mi licenciatura en español que posteriormente cambió a una doble especialización en trabajo social y negocios. Me tomó unos años y diferentes trabajos para averiguar eso, pero me alegro de haberlo hecho.

Después de mi tiempo en Portland, me mudé de nuevo a Hood River y comencé a trabajar el distrito escolar donde fui una suplente por cerca de dos años. Llegué a trabajar en HRMS, HRVHS y en la escuela alternativa donde los estudiantes me solicitaban cada oportunidad que pudieran. Llegar a conocerlos como estudiantes e individuos fue una de las mejores cosas del trabajo. Poco después, comencé a trabajar en Oregon Child Development Coalition (OCDC), donde llegué a trabajar con familias de trabajadores agrícolas de temporada y migrantes. En esta ocasión trabajé más con la administración. Asegurándome de que las reuniones de los padres

estaban programadas y que había cuidado de niños durante las reuniones; también ayudándoles a las maestras y al departamento de transporte cuando era necesario. Tuve suerte de haber obtenido mi certificado como técnica de asiento de coche, mientras trabajé en OCDC. Iba de voluntaria para enseñar y traducir en las clases mensuales de asiento de coche ofrecidas en el departamento de bomberos. También facilité una serie de clases de padres llamadas Abriendo Puertas que me recordó a mis días de enseñanza. Ver la diferencia de los padres desde el primer día hasta el último fue muy satisfactorio.

Años más tarde trabajé para la Corporación de Desarrollo Humano de Oregón (OHDC) donde serví a la comunidad de trabajadores agrícolas con ayudarles con oportunidades educativas y entrenamientos. Uno de mi recuerdos favoritos, en OHDC fue planear un Día de Apreciación para los trabajadores agrícolas para honrar y agradecerles a los trabajadores por todo el trabajo duro que hacen. Yo estaba agradecido de que varios negocios, y grupos alrededor de Hood River se reunieron para ayudarme a sacar este evento, donando comida, bebidas,

certificados, regalos para la rifa, y el entretenimiento. Sin el apoyo de ellos no creo que el evento hubiera sido tan exitoso como lo fue. Hubo siete mesas de recursos, cinco grupos de entretenimiento y diecisiete empresas que donaron algo para el evento; y alrededor de 450-500 personas que asistieron. El huerto de Yasui's reconoció a quince de sus empleados por 20-40 años de trabajo.

Ahora, como Coordinadora de Prevención estaré trabajando para ayudar a educar y prevenir el uso y abuso de drogas antes de que comience. Una de las maneras en que estaré educando a la comunidad será compartiendo información en mi programa de radio en Radio Tierra. También voy a trabajar con los grupos de Medios de Salud para crear anuncios para ponerlos al aire en la radio. Sin embargo, antes de empezar a trabajar en proyectos más grandes, asistiré a varios entrenamientos para educarme mejor. Uno de esos entrenamientos es CADCA y también obtendré la certificación como Especialista en Prevención. En cuanto a ahora mismo, estaré trabajando en la Coalición Hispana de Odell de Prevención de Drogas y Promoción de la Salud (OHPC) para crear una base sólida para ayudar a la comunidad más eficazmente. Si usted está interesado en formar parte de la coalición o quisiera saber un poco más sobre mí siéntase libre de enviar un correo electrónico o de pasar por el Departamento de Prevención. Estoy entusiasmado por esta nueva aventura y espero con ansias trabajar con personas increíbles tratando de hacer de nuestra comunidad un lugar más seguro y mejor para todos.

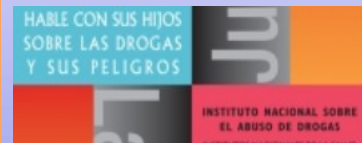


I'm the one on the right

Contenidos

1. Conózcame
2. Palabras al Sabio
3. Vacaciones, Estrés y Dejar de Fumar
4. La Importancia de las Coaliciones
5. Curso de Educación para Adolescentes de Marihuana
6. H.E.A.L.T.H. Clubs Abogan por una Temporada Navideña Segura

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

Palabras al Sabio

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

Haga de esto una feliz temporada navideña siguiendo 3 palabras al sabio. Las primeras palabras a los sabios son: Mantenga el alcohol lejos de cualquier persona menor de 21 años, porque es malo para su cerebro y podría costarle legalmente. Los cerebros de las personas menores de 21 años siguen creciendo y desarrollan el lóbulo frontal que es responsable del juicio y el razonamiento. Una persona joven no tiene el poder del cerebro para tomar buenas decisiones sobre el uso del alcohol y después de usarlos tienen menos capacidad para tomar buenas decisiones. También, hay una ley de Anfitrión Social en Oregón, que dice cualquier adulto o menor que comparta alcohol con un menor de edad serán multados y enfrentarán un delito de Clase A. Estos cargos llevan multas rígidas, (\$435 primera ofensa, \$1000 segunda ofensa) que dañará su presupuesto de días festivos.

Las segundas palabras a los sabios son: Conducir bajo los efectos del alcohol es conducir ebrio, así que no bebas y conduzcas. Para los adultos mayores de 21 años la concentración de alcohol en la sangre (BAC) a ser multado por conducir ebrio es del .08%, y cualquier cantidad sobre 0% para las personas menores de 21 años. Sin embargo, esto no significa que usted no puede ser citado por conducir ba-



Para Su Información 10 Riesgos de Tomar Durante los Días Festivos

1. Humillarse en la fiesta de trabajo
2. Riesgos y complicaciones para la salud
3. Cuando mucho se convierte en demasiado
4. Accidentes y lesiones
5. Descuidar a los niños
6. Comprando y gastando mucho
7. Depresión y tristeza
8. Creando una experiencia familiar inolvidable y desafortunada
9. Comer mucho
10. Renunciar

<https://www.promises.com/articles/alcoholabuse/10-risks-holiday-drinking/>

*“...Disfruta de la vida, la manera hermosa que es...No vale la pena arriesgar su vida, por una mas (o cualquier) bebida.” Bergen Rust, HRMS
H.E.A.L.T.H. Media Club*

jo la influencia si su BAC es menor. Si usted está conduciendo tomado usted puede ser citado por conducir bajo la influencia incluso si su BAC está bajo. de 08%. También tenga en cuenta, la cerveza local a menudo tiene un contenido de alcohol alrededor del 7%. Una pinta equivale a dos tragos. *Si bebes, no conduzcas.*

La tercera palabra al sabio es: ser un buen modelo a seguir, los jóvenes están observando cómo los adultos celebran y se divierten.

La investigación demuestra, "las cosas más preocupantes que los padres pueden hacer son modelar mal comportamiento bebiendo excesivamente delante de sus adolescencias,..." 1 Sea un buen modelo a seguir, y elija las actividades divertidas que crezcan los lazos familiares tales como cantando, haciendo galletas, jugando juegos, diciendo historias, cualquier cosa al aire libre y en la nieve, y la lista de la diversión sigue y sigue.

Disfrute de la temporada de fiestas con niños, amigos y familias eligiendo ser sabios. Para más información, llame a Ilea al 541-387-7030.

1. <https://drugfree.org/learn/drug-and-alcohol-news/parents-teaching-teens-responsible-drinking-myth-study/>

Muchos fumadores piensan que encender un cigarrillo les ayuda a relajarse. Eso no es completamente cierto. En un artículo en <https://www.webmd.com/>, del Dr. S. Schroeder, director del Centro de Liderazgo para Dejar de Fumar en la Universidad de California, San Francisco afirma: "encender un cigarrillo hace que se sientan mejor, no porque ese cigarrillo alivie el estrés sino porque está entregando la próxima dosis de nicotina".

Dejar de fumar puede ser estresante y es una de las mayores razones por las que la gente reporta que se rinde. Hay una variedad de cosas que pueden ayudar a reducir el estrés de dejar de fumar o lidiando con los días festivos!

No se tan duro con asimismo. No se desanime. Resuelva los problemas a corto plazo por adelantado. Deshágase de los pequeños problemas primero.

Ponga las preocupaciones de largo plazo a un lado por ahora. Enfócate en el aquí y ahora.

Aprenda a reconocer signos de estrés. Actúe con rapidez y enfréntese a los problemas de inmediato.

Haz cosas que te gusten. Distraerse con las cosas que le gustan: una ducha caliente, ver

una película, dar un paseo o simplemente jugar fuera.

¡Muévanse! El ejercicio ayuda a estimular los químicos cerebrales que nos hacen sentir mejor.

Practique la relajación. Prueba yoga, relajación progresiva, respiración profunda o cualquier tipo de meditación.

Ponlo por escrito. Escribe lo que te está "molestando" y luego rómpelo. Esto puede ayudar a reducir el estrés.

Llama a un amigo. Confiar en los demás o estar con ellos puede ayudar a aliviar el estrés.

Sea paciente. Es importante recordar que "Esto también pasará". Los efectos de abstinencia de nicotina se consiguen menos a medida que pasa cada día.

¡Recuerde el objetivo es convertirse en alguien que no fuma!



Puntos de Conversación:

✓ El estrés es manejable

✓ Usted puede enfocarse en la meta

✓ Planifique con antelación para ayudarle a lidiar

La Importancia de las Coaliciones

Tomada de la información general de la oficina de política nacional de control de drogas (ONDCP) del año fiscal del 2017

**En el 2016,
61.7 millones de
americanos vivieron
en una comunidad
con una coalición
financiada por DFC**

**Desde el 2005 48% de
los estadounidenses
han vivido en una
comunidad con un
Coalición
Financiado por DFC**

**En 2015 más jóvenes
de la secundaria en
las comunidades de
DFC reportan no
consumir alcohol
(67% vs 87%) o
Marihuana
(78% vs 83%) en
comparación con los
jóvenes a nivel**

Cada año, la oficina de política nacional de control de drogas (ONDCP), que administra el programa de comunidades libres de drogas (DFC), analiza el importante papel que juega DFCs.

La definición de los programas DFC de una coalición es una cooperación y colaboración basada en la comunidad entre grupos o sectores de una comunidad en la cual cada grupo mantiene su identidad, pero todos están de acuerdo en trabajar juntos hacia un objetivo común de construir una comunidad segura, saludable y libre de drogas.

2017 representa el mayor número de coaliciones de DFC: 719 en todo el país. Estas coaliciones están trabajando en sus comunidades y reuniendo a la gente para prevenir el consumo de drogas. El programa DFC es el resultado de una colaboración entre ONDCP, la administración de servicios de abuso de sustancias y salud mental (SAMHSA) y las coaliciones comunitarias contra la droga de América (CADCA).

El primer objetivo del programa DFC es establecer y fortalecer la colaboración entre las comunidades, las agencias sin fines de lucro y los gobiernos federales, estatales, locales y tribales para apoyar los esfuerzos de las coaliciones comunitarias para prevenir y reducir el uso de sustancias entre los jóvenes. El segundo objetivo es reducir el consumo de sustancias entre los jóvenes y, con el tiempo, reducir el abuso de sustancias entre los adultos al abordar los factores de una comunidad que aumenta el riesgo de abuso de sustancias y promueve los factores que minimizan el riesgo de abuso de sustancias.



Al movilizar a los líderes comunitarios para que identifiquen y respondan a identificar y responder a los problemas de drogas exclusivos de su comunidad, el programa DFC está diseñado para cambiar todo el entorno comunitario. Enfocándose en el cambio medioambiental contribuye en ultimadamente a la reducción del consumo de sustancias entre los jóvenes, y con el tiempo, entre los adultos.

La Coalición de Prevención de Drogas y Promoción de Salud De Odell como beneficiario de una beca DFC, ha estado recibiendo entrenamientos para aprender las habilidades para abordar los problemas de uso de sustancias jóvenes que enfrentamos en el Condado de Hood River. Miembros de la coalición han asistido al foro nacional de CADCA y CADCA a mediados de año, lo cual es específico para entrenar a jóvenes en roles de liderazgo, Academia CADCA, cumbres de prevención en la primavera y otoño, Conferencia de Lugar Importa, Conferencia de Alianza Clara, Conferencia Entrenamiento de DUII y Conferencia de la Red Nacional de Prevención.

Curso de Educación para Adolescentes de Marihuana

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

El verano pasado, tres miembros del Departamento de prevención del Condado de Hood River y el oficial de recursos escolares Joel Ives fueron entrenados para facilitar el curso de educación para adolescentes de marihuana (TMEC). El programa TMEC cumple con muchos de los estándares de salud de Oregón y los indicadores de desempeño. Fue creado por CLEAR (niños aprendiendo a través de la educación y la investigación) de la Alianza, una educación 501 (c) (3) organización sin fines de lucro fuera de Oregón central. Su misión es prevenir y reducir el abuso de sustancias juveniles y la impedimento de conducir en Oregón a través de la educación basada en hechos. Teen Marijuana Education Course (TMEC).



El propósito del curso es proporcionar evidencia y hechos basados en la ciencia sobre la marihuana. Reconocemos que la marihuana puede ser un tema delicado. El objetivo del programa TMEC es permitir que los estudiantes se conviertan en pensadores más críticos al tomar decisiones difíciles. Si los estudiantes son inundados con los medios sociales y la publicidad que promueve el uso de sustancias y no recibe mensajes sobre la salud pública y la seguridad, ¿cómo pueden tomar decisiones críticas e informadas?

El curso es muy interactivo, permitiendo preguntas y discusiones junto con la participación de los estudiantes. Los estudian-

"Las habilidades de pensamiento crítico se desarrollan para que puedan saber lo que es verdadero, lo que es falso, y lo que es la manipulación."

tes votan sobre si una declaración es verdadera, falsa o 'no sé'. Las respuestas se revelan con hechos y fuentes proporcionados para la investigación adicional. Las declaraciones incluyen 'la marihuana es un medicamento recetado' y 'toda la marihuana es natural'.

Gran parte del curso cubre la alfabetización mediática y la mensajería subliminal. El objetivo es ayudar a los estudiantes a identificar los trucos del comercio que luego les facultará para saber si están siendo manipulados, o vendiendo un producto o servicio. Se desarrollan habilidades de pensamiento crítico para que puedan saber lo que es verdadero, lo falso y lo que es manipulación.

TMEC ha sido entregado a todas las clases de salud del primer semestre del noveno grado en la escuela de Hood River Valley, junto con una mezcla de estudiantes de séptimo/octavo grado en las clases de salud en las secundarias de Hood River y Wy'east Middle. El próximo mes los estudiantes de la escuela Horizon Christian tendrán la oportunidad de participar en el curso. Un resumen del curso también fue entregado en la última sesión de nuestras vidas enteras (OWLs) que se lleva a cabo en la iglesia de Riverside. Tanto los padres como los jóvenes obtuvieron un conocimiento muy perspicaz de esta presentación.

Si usted conoce de un grupo que se beneficiaría de esta información, favor contáctese con el Departamento de Prevención del Condado de Hood River. 541.386.2500

"Se me pidió que revisara y evaluara el programa TMEC como proveedor de tratamiento de abuso de sustancias. El currículo de TMEC, construido por especialistas en prevención certificados, utiliza prácticas de prevención e intervención basadas en la evidencia, incluyendo, pero sin limitarse a: alfabetización mediática, mejoramiento motivacional, normas sociales y educación basada en la ciencia de Nida... TMEC es el único conocido como el curso de marihuana en el estado de Oregón. Recomiendo este programa para cualquiera que sirva a jóvenes, padres y agencias de servicio público."

Eric Martin, MAC, CAD-CIII, CPS, PRC, Proveedor de Tratamiento (OR)

H.E.A.L.T.H. Clubs Abogan por una Temporada Navideña Segura

By Ilea Bouse, Especialista de Educación y Prevención, Departamento de Prevención del Hood River, 541-806-2877

Esta temporada navideña los clubes de medios de salud toman a la comunidad en sus propias manos difundiendo la palabra fuerte y clara, "No Arruines las Fiestas".

El Club de medios de salud de la escuela secundaria Hood River escribieron cartas al editor del periódico de Hood River, recordándole a la gente las consecuencias de beber y conducir, usar drogas y dar alcohol a un menor. El grupo de séptimo grado también escribió un jingle, a la melodía de Deck the Halls, que se transmitirá en las estaciones de radio locales, recordándonos que tenemos una comunidad segura por no beber y conducir, y vivir libre de drogas.

La escuela intermedia Wy'east escribió un guión para un anuncio de servicio público para enseñarnos sobre el alcohol, la marihuana, el tabaco y otras drogas.

Compartieron sus consejos en vivo en la estación de radio El Rio, el martes 12 de diciembre. La transmisión salió en vivo por todo el valle, y el mundo a través de Internet. Durante la transmisión, los oyentes llamaron y compartieron su apoyo a los niños y el mensaje. Fue muy emocionante. (podríamos tener futuros locutores de radio en este grupo.)

El Club de medios de salud de Hood River, está creciendo.

Hemos tenido un nuevo miembro unirse a cada reunión en los últimos dos meses. Actualmente aprendieron acerca de las actitudes de los padres, y las normas sociales que rodean el alcohol y otras drogas en Hood River. Hicieron anuncios de teatro que estarán en exhibición pronto, para abordar las brechas actuales en el conocimiento. También redactaron la pegatina para el Super Bowl shock Sticker para 2018.

Todos los clubes tendrán camisas o sudaderas nuevas cuando comiencen el año nuevo, que diseñaron como medios usables para difundir su mensaje. Como dice el Jingle, "ahora somos una comunidad segura. Soy libre de ser yo, cuando soy libre de drogas. La sustancia libre es buena para mí. FA Lalala la Lala la la. "

¡Felices Fiestas de Los Clubes de Medios de Salud! Para más información, llame a Belinda Ballah al 541-386-6890.



INVOLUCRESE

[High School Health Media Club:](#)

When: 2nd & 4th
Wednesday after school
1st & 3rd Wednesday
during lunch

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 Monday
6, 7, 8th Lunch Periods

[Wy'east 1st & 3rd Tuesday](#)
3:30–5:00pm

Where: HRMS Room 99

[Wy'east Middle School Cafeteria](#)

Contact: Belinda Ballah,
541-387-6890

[Odell Hispanic Drug Prevention Coalition](#)

When: To Be Determined

Where: Place to be determined

Contact: Belinda Ballah,
541-387-6890



This newsletter was compiled
by Hood River County
Prevention Department