

LA SIMULACIÓN DE POBREZA LLEGA AL CONDADO DE HOOD RIVER

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

El 15 de marzo, sesenta y cinco personas recibieron una pequeña idea de lo que es vivir en la pobreza. Un grupo de organizaciones y empresas se asociaron para organizar una Simulación de Pobreza en el condado de Hood River. Los condados de Klickitat y Wasco también tuvieron simulaciones.

La simulación fue diseñada para ayudar a las personas a comprender mejor las realidades de la pobreza. Permite a los participantes ver la pobreza desde diferentes perspectivas. Luego, pueden considerar y hablar sobre cómo nuestra comunidad puede apoyar mejor a todos sus miembros. A la simulación asistieron miembros del personal de agencias de servicios humanos y líderes locales cívicos y comunitarios.

Los participantes tuvieron la estresante tarea de proporcionar refugio y satisfacer otras necesidades familiares con un presupuesto limitado durante cuatro “semanas” de 15 minutos. La simulación se diseñó para ayudar a las personas que interactúan con familias de bajos ingresos de manera regular para comprender mejor las realidades que enfrentan estas familias. La simulación también tuvo la intención de crear una

conciencia más amplia de la pobreza entre los políticos, los líderes comunitarios y otros.

Durante la sesión informativa después de la simulación, nuestra discusión se centró en cómo la comunidad puede trabajar para lograr cambios que reduzcan los obstáculos para aquellos que están viviendo la pobreza. Se planean dos reuniones de seguimiento para abordar esto.



*Póngase en el lugar
de otro...*

Hood River County Poverty Simulation

Friday, March 15 @ 9am-12pm

Hood River Alliance Church
2650 Montello Avenue, Hood River, OR 97031



CONOZCA LA VERDAD SOBRE E-CIGARRILLOS

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

Según el CDC,¹ el consumo de tabaco es la causa principal de muerte prevenible. A pesar de que muchas personas hoy en día saben que fumar cigarrillos es peligroso, un nuevo grupo de personas se está enganchando a fumar debido a los cigarrillos electrónicos. Los cigarrillos electrónicos (o e-cigs) están diseñados para hacer que los usuarios se sientan como si estuvieran fumando un cigarrillo. Sueltan un vapor con sabor que parece y se siente como humo de tabaco y también tiene nicotina.

La investigación^{2,3,4} muestra que no todos los e-cigs (vapes) son iguales. Primeramente, el vapor de e-cigs ¡no es solo agua! Cada tipo de líquido de vape (vape juice en inglés) está compuesto de una mezcla desconocida de muchas diferentes sustancias químicas que pueden tener efectos dañosos en el cuerpo y el cerebro. Ciertas marcas de e-cigs tienen una mayor tasa de adicción porque la cantidad de nicotina no se regula.

Finalmente, ¿sabía usted que los aparatos de aerosolización (vape) también se pueden modificar para usar con muchos tipos de líquidos o con marihuana?⁵ Esto hace que sus efectos sean aún más peligrosos. Es importante que sepamos los hechos sobre e-cigs y estemos atentos a la forma en que pueden afectar al cuerpo y a la mente. Cuando lo hacemos, podemos tomar las mejores decisiones posibles para una vida saludable.

1. Centers for Disease Control and Prevention. Quitting smoking among adults - United States, 2001- 2010. *MMWR* 2011. 60(44):1513
2. Benowitz NL, Hukkanen J, and Jacob III, P. Nicotine chemistry, metabolism, kinetics and biomarkers. *Handb Exp Pharmacol* 2009. 192:29-60.
3. Goniewicz ML, Gupta R, Lee YH, et al. Nicotine levels in electronic cigarette refill solutions: a comparative analysis of products from the United States, Korea, and Poland. *Int J Drug Policy*. 2015;26(6):583-588.
4. Benowitz NL, Porchet H, Sheiner L, Jacob P., 3rd Nicotine absorption and cardiovascular effects with smokeless tobacco use: comparison with cigarettes and nicotine gum. *Clin Pharmacol Ther* 1988. 44(1):23-28.
5. Henningfield JE, Miyasato K, Jasinski DR. Abuse liability and pharmacodynamic characteristics of intravenous and inhaled nicotine. *J Pharmacol Exp Ther* 1985. 234(1):1.

INFORME A SUS HIJOS: SEA INTELIGENTE SOBRE LA MARIHUANA

Por Nadia Busekrus, HRCPD Voluntaria Jesuita, Coordinadora del Club de Health Media
541-386-3335 / Nadia.busekrus@co.hood-river.or.us

¿Sabe que más y más investigaciones están encontrando conexiones entre el consumo de marihuana y las enfermedades mentales, así como la violencia? En el nuevo libro *Tell Your Children (Informe a Sus Hijos)*, el autor Alex Berenson revisa las investigaciones y escritos sobre el uso de la marihuana de los últimos 200 años. Él comparte evidencia de que ha habido un número creciente de personas que tienen que ir a la sala de emergencias o que están cometiendo actos violentos o que han experimentado psicosis después de drogarse con marihuana. La psicosis es "tener pensamientos falsos o ver o escuchar cosas que no existen" según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para Adolescentes. *Tell Your Children* anima a las familias y comunidades que comiencen a hablar más sobre los efectos de marihuana.

¿Quieres hablar con su familia sobre la marihuana, pero no sabes cómo? La Asociación para Niños Libres de Drogas tiene una gran guía para padres y educadores que puede ver [aquí](#) (en inglés). También, ¡puede comunicarse con nosotros con cualquier pregunta sobre la marihuana, otras drogas o una vida saludable!

UN AÑO NUEVO DEL CLUB DE HEALTH MEDIA

Por Nadia Busekrus, HRCPD Voluntaria Jesuita, Coordinadora del Club de Health Media 541-386-3335 / Nadia.busekrus@co.hood-river.or.us

Aunque hubo muchos días de nieve este cuarto, los clubs de Health Media ¡han cumplido mucho! En Hood River Valley High School, realizamos nuestra campaña de Sticker Shock para el Super Bowl. Pusimos etiquetas con el mensaje “Aficionados reales no manejan borrachos” en inglés y español en miles de cajas de cerveza. También pasamos muchas horas planeando y realizando un Baile Para Todos para recaudar fondos para nuestro retiro en el fin del año. Unas empresas locales donaron generosamente para apoyar el baile. Damos gracias a Ixtapa, Lake Taco, La Michoacán, Lake Taco, Puerto de Angeles III, Fiesta El Botanero, Hood River Taquería, Taquería Los Amigos, Víctor Villalobos y Ryan’s Juice para sus contribuciones de deliciosos tamales y postres además de su patrocinio de la banda que tocó. ¡Muchas gracias a la banda también - Los Amigos de la Sierra! ¡El baile fue muy divertido y ahora nos preparamos para nuestros proyectos del resto del año.

En Hood River Middle School, reconocimos la Semana Nacional de Hechos de Drogas y Alcohol con una variedad de actividades divertidas. Estudiantes participaron en un juego de búsqueda, bingo y escribieron hechos sobre sustancias ilegales en las aceras alrededor de la escuela. Estudiantes también han estado trabajando en unos proyectos para enseñar a la escuela y la comunidad sobre las consecuencias del uso de sustancias ilegales. El grupo del grado 8 está haciendo un cortometraje mientras que los grupos de grados 6 y 7 han estado diseñando y creando afiches sobre los ingredientes en el humo de cigarrillos electrónicos y cómo puede afectar al cuerpo y cerebro.

¡El Club de Health Media de Wy’east ha estado muy ocupado también! Tuvimos la oportunidad de visitar el estudio de El Río y hablar en vivo en la radio de hechos sobre drogas y alcohol durante la Semana Nacional de Hechos de Drogas y Alcohol. En los dos meses pasados, planeamos y realizamos la Semana de Cariño en Wy’east. Estudiantes ayudaron a hacer videos para la semana e involucramos toda la escuela en nuestras actividades. ¡Nuestro año nuevo del club de Health Media ha tenido un buen comienzo!

¿QUÉ HACEMOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES?

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

Durante los últimos tres meses, el Departamento de Prevención ha estado trabajando para reducir el consumo de alcohol por los menores. En enero, hicimos Recordatorio y Recompensa de Alcohol. Este programa está diseñado para garantizar que los vendedores de alcohol comprueben la identificación antes de realizar cualquier venta de alcohol. Queremos asegurarnos de que no se venda alcohol a menores. Esta actividad puede involucrar hasta 58 vendedores de alcohol en todo el condado de Hood River.

La cantidad de tiendas minoristas que no verificaron la identificación (30%) fue un aumento con respecto al chequeo anterior (11%), y podría deberse a que se revisaron más tiendas en enero que en nuestra última sesión de Recordatorio y Recompensa de Alcohol.

También, juntos con Superior Server Education Company, la Comisión de Control de Licor de Oregon (OLCC) y la Policía del Estado de Oregon estamos planeando una capacitación de servidor responsable que será el 9 de abril.

EVENTOS INMINENTES

ABRIL:

- 3 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge)
- 5 - “Una Voz para los que No Tienen Voz” - Prevención del Abuso Sexual Infantil con Erin Merryn (Bowe Auditorium @ Hood River Valley High School)
- 18 - Taller para Padres de “Toddlers 2 Teens” (Mid Valley Elementary School)
- 19 - Día de los Niños, Celebración para Familias (Mid Valley Elementary School)
- 20 - Feria de Seguridad para las Familias (Jackson Park)
- 23 - Reunión de la Coalición de “Healthy Active HRC” (Providence)

MAYO:

- 1 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge)
- 6 - Reunión de la Coalición Hispana de Prevención de Odell (Hood River Electric Co-op)
- 18 - Cumbre de Familias Unidas (Wy’east Middle School)

JUNIO:

- 5 - Reunión de la Coalición de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (China Gorge)
- 10 - Reunión de la Coalición Hispana de Prevención de Odell (Hood River Electric Co-op)
- 25 - Reunión de la Coalición de “Healthy Active HRC” (Providence)



Por favor, contacte a nuestra oficina con cualquier pregunta, comentario, sugerencia o preocupación. Nos puede contactar por teléfono al 541-386-2500.

¡Esperamos conectarnos con usted!