

Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

¡Bienvenida Ilea Bouse!

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

Estamos muy emocionados de presentar a Ilea Bouse quien ha formado parte del Departamento de Prevención el 28 de noviembre como nuestra nueva Especialista en Prevención y Educación. Ilea nació y se crió en Oregon y ha vivido en Hood River durante los últimos 22 años. Ella está casada con Kevin Asai y tienen dos hijos maravillosos; Kaylee, que es una estudiante en la Universidad de Loyola Marymount en Los Angeles y Doug es un estudiante en HRVHS. Ilea y su familia viven en su huerta familiar donde cultivan peras y cerezas con su simpático perrito Snoopy.

Ilea tiene una licenciatura en Antropología/Ciencias Sociales y una maestría en Gerontología/Administración de Servicios de Envejecimiento. Ella siente que su experiencia trabajando con los ancianos y ver a lo que puede llegar una vida llena de malas decisiones le ayudará a crear conciencia entre nuestros jóvenes y a ayudar a proteger a nuestra comunidad de estas dificultades.



Doug, Kaylee, Kevin, Ilea, and Snoopy

Ilea tiene diez años de experiencia como líder en economía doméstica y jardinería 4-H trabajando con clubs de 4-H con jóvenes y niños desde el Kinder hasta la preparatoria (¡a ella le encanta cocinar!). Ilea tiene fuertes lazos con la comunidad y ha estado involucrada con el Intercambio de Ciudades Hermanas de Tsuruta y con el Proyecto Navideño.

Su otra experiencia reciente incluye dar clases de cuidado y otras clases de educación continua a través del Colegio Comunitario Columbia Gorge. Sus pasatiempos incluyen el esquí, caminar, tejer, viajar, y el kayak. Ella es una persona a la que le gusta aprender y quien se beneficia de las aventuras y nuevas experiencias.

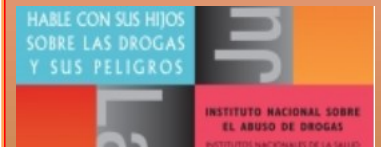
Ilea trabajará como coordinadora de Proyectos para nuestra nueva beca STOP (Sober Truth on Prevention) para reducir el uso de alcohol por los menores de edad y también para crear regulaciones para la prevención del uso del tabaco. La beca STOP ayudará a reducir el uso del alcohol en el Condado de Hood River entre los jóvenes entre las edades de 12-20 años. En el año escolar 2016, tres de cada diez (31,3%) estudiantes del onceavo grado de la preparatoria de Hood River bebieron alcohol en los últimos 30 días (Oregon Student Wellness Survey).

Ilea está encantada de conocer a nuestros socios comunitarios y de colaborar para ayudar a promover estrategias saludables para nuestros jóvenes y adultos, fortalecer las conexiones comunitarias y aprender más sobre algunos de los problemas y oportunidades que existen en nuestra comunidad.

Contenidos

1. ¡Bienvenida Ilea Bouse!
2. Como Comenzó el Gran Día de No Fumar de la Sociedad Americana Del Cáncer
3. Los Cigarrillos Electrónicos: ¿Ayudan o Causan Daño?
4. La Coalición Hispana de Odell Aprende Sobre su Papel en la Comunidad
5. Una Gran Oportunidad Para el Año Nuevo
6. ¡Nigel Wrangham Ilega a Hood River!

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, 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

Como Comenzó el Gran Día de No Fumar de la Sociedad Americana del Cán

Taken from an article by the American Cancer Society, <http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/greatamericansmokeout/history-of-the-great-american-smokeout>

Todos los años, todos los fumadores de todo el país participan en el Gran Día de No Fumar de la Sociedad Americana del Cáncer, el cual se lleva a cabo el tercer jueves del mes de noviembre. Pueden usar esa fecha para hacer un plan para dejar de fumar, o pueden planear por adelantado y dejar de fumar ese día. El Gran Día de No Fumar desafía a la gente a dejar de usar tabaco y ayuda a las personas a aprender sobre las muchas herramientas que pueden usar para ayudarles a dejar de fumar y a permanecer libres de tabaco.

El Gran Día de No Fumar ha ayudado a cambiar dramáticamente las actitudes de los estadounidenses acerca del hábito de fumar. Estos cambios han llevado a programas comunitarios y leyes que prohíben el humo de tabaco que ahora están salvando vidas por todo el país. Los eventos del Gran Día de No Fumar comenzaron en la década de 1970, cuando el fumar y el humo de segunda mano eran comunes.

La idea de establecer el Gran Día de No Fumar surgió de un evento en 1970 en Randolph, Massachusetts, en el cual Arthur P. Mullaney pidió a la gente que renunciaran a los cigarrillos por un día y donaran el dinero que se hubieran gastado en cigarrillos a un fondo de becas para una preparatoria. Después en 1974, Lynn R. Smith, redactora de los tiempos de Monticello en Minnesota, encabezó el primer Día de No Fumar.

La idea siguió adelante, y el 18 de noviembre del año 1976, la División de California de la Sociedad Americana contra el Cáncer



Es Difícil Dejar de Fumar — Pero hay Ayuda:

- **Líneas telefónicas para dejar de fumar (800-227-2345)**
- **Grupos para dejar de fumar**
- **Grupos en línea para dejar de fumar**
- **Asesoramiento**
- **Productos para el Reemplazo de la Nicotina**
- **Medicamentos recetados para disminuir los antojos**
- **Libros que ofrecen ayuda**
- **Encouragement and support from friends and family members**

“El Gran Día de No Fumar empezó en el año 1970, y continúa animando a los fumadores que dejen de fumar hoy mismo.”

consiguió que casi 1 millón de fumadores dejara de fumar durante el día. Ese evento en California marcó el Primer Gran Día de No Fumar, y la Sociedad lo estableció por todo el país en 1977. Desde entonces, ha habido cambios dramáticos en la forma en que el público ve la publicidad del tabaco y el uso del tabaco. Muchos lugares públicos y lugares de trabajo ahora están libres de humo—esto protege a las personas que no fuman y apoya a los fumadores que quieren dejar de fumar.

Sin embargo, hoy en día cerca de 1 de cada 5 adultos estadounidenses fuman cigarrillos. Se calcula que el 32% de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos son causadas por el tabaco, incluyendo el 83% de las muertes por cáncer de pulmón en los hombres y el 76% de las muertes por cáncer de pulmón en las mujeres.

Afortunadamente, las últimas décadas han visto grandes avances en el cambio de actitudes acerca del tabaquismo, en la comprensión de la adicción a la nicotina y el aprendizaje de cómo ayudar a la gente a dejar de fumar. Hoy en día, El Gran Día de No Fumar de la Sociedad Americana del Cáncer se celebra con marchas, desfiles, acrobacias, información para dejar de fumar, e incluso dejando sugerencias para dejar de fumar de golpe en las escuelas, centros de trabajo, calles y centros oficiales a través de los Estados Unidos.

American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2016. Atlanta, Ga: American Cancer Society; 2016.

Los Cigarrillos Electrónicos: ¿Ayudan o Dañan?

By Jane Palmer, Smoking Cessation in the Gorge, 541-386-3335 / jane.palmer@co.hood-river.or.us

El Centro para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) compartió los resultados de su encuesta del año 2015. Según los resultados, el 59 por ciento de todos los usuarios de los cigarrillos electrónicos también eran fumadores de cigarrillos. La encuesta también mostró que el 30 por ciento de los usuarios de cigarrillos electrónicos fueron fumadores y el 11 por ciento de los usuarios nunca habían fumado cigarrillos tradicionales.

Entre los jóvenes de 18 a 24 años de edad, el 40 por ciento de los usuarios de cigarrillos electrónicos nunca fueron fumadores, el 43 por ciento eran fumadores actuales y el 17 por ciento fueron fumadores en el pasado.

"Si hay un beneficio para la salud pública con el uso de los cigarrillos electrónicos, sería solo si fueran eficaces en ayudar a los fumadores a dejar de fumar cigarrillos completamente, y que fueran responsablemente comercializados a los fumadores adultos y adecuadamente regulados para lograr estos objetivos", dijo Matthew Myers, Presidente de la Campaña para Niños Libres del Tabaco.



Myers dijo que estos hallazgos plantean preocupaciones de que muchos adultos que usan cigarrillos electrónicos están usando los dispositivos además de los cigarrillos de tabaco, en lugar de reemplazarlos.

La organización de Myers también dijo que el hecho de que el 40 por ciento de los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos nunca

han fumado plantea preocupaciones de que los cigarrillos electrónicos puedan estar introduciendo a los jóvenes que no fuman al consumo de tabaco y a la adicción a la nicotina.

Ha habido un gran aumento en el uso de los cigarrillos electrónicos por los jóvenes. En el 2015, el 24 por ciento de los estudiantes de la preparatoria eran usuarios actuales de los cigarrillos electrónicos, en comparación con el 11 por ciento que fumaban cigarrillos tradicionales, según una encuesta previa del CDC.

Los cigarrillos electrónicos "no beneficiarán a la salud pública si los fumadores los usan en conjunción con los cigarrillos en lugar de dejar de fumar o si vuelven a glamorizar el consumo de tabaco entre los jóvenes y atraer a las personas que no fuman", dijo Myers en una declaración para la campaña para Niños Libres del Tabaco.

La evidencia actual sobre si los cigarrillos electrónicos ayudan a los fumadores a dejar de fumar es limitada y no concluyente, dijo Myers.

FYI

- ◆ **Los adolescentes son el objeto de la comercialización de cigarrillos electrónicos**
- ◆ **A nivel nacional, casi 2 millones de niños han probado cigarrillos electrónicos**
- ◆ **El uso de cigarrillos electrónicos no es una forma eficaz para dejar de fumar**
- ◆ **Los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina y otros aditivos**
- ◆ **La nicotina líquida puede ser fatal**
- ◆ **Solo se regulan las etiquetas de los cigarrillos electrónicos**
- ◆ **Algunos estados limitan dónde se pueden usar los cigarrillos electrónicos.**

¿Qué Son Coaliciones de Prevención?

- Las coaliciones están compuestas de padres, maestros, agentes de la ley, empresas, líderes religiosos, proveedores de salud y otros miembros de la comunidad que están tratando de hacer sus comunidades más seguras, más saludables y libres de drogas .

¿Cómo Pueden las Coaliciones Hacer la Diferencia en sus Comunidades?

Las coaliciones promueven la coordinación y la colaboración en la comunidad y son eficaces con el uso de recursos limitados. Al conectar múltiples sectores de la comunidad en un enfoque integral, las coaliciones de prevención comunitarias están logrando resultados reales

Source: www.cadca.org

La Coalición Hispana de Odell ha hecho mucho progreso con su evaluación. Maija Yasui ha hecho un trabajo maravilloso con la evaluación de la coalición. Con años de experiencia en prevención, no hay duda de que será capaz de proporcionar una evaluación que identifique áreas para mejorar y áreas donde hemos progresado. Desde que comenzó la coalición, los miembros de la coalición han estado aprendiendo sobre el proceso de una coalición y su papel en la comunidad. Ha sido un proceso continuo para todos nosotros.

El 16 de noviembre tuvimos el placer de tener a Shawn Cook, el Administrador de Proyectos para nuestra coalición, visitándonos desde Washington DC. Nos ha encantado trabajar con él y nos ha apoyado mucho y nos ha ayudado siempre que lo hemos necesitado.

Shawn quiso reunirse con el personal y con el liderazgo de la coalición. Su visita sirvió un gran propósito porque nos ayudó a entender mejor nuestra labor dentro de la coalición. El respondió a nuestras preguntas y nos dio información. A veces la gente puede confundirse con las funciones específicas sobre la facilitación de una coalición o sobre la membresía de una. Poder hablar con nuestro Administrador del proyecto y representante de SAMHSA (Administración de Servicios de Salud Mental y del Abuso de Sustancias) nos ayudó a organizarnos mejor y a entender nuestras funciones y deberes específicos.



Uno de los mensajes claves que recibimos a través de la reunión es que las coaliciones tienen como objetivo crear una comunidad que solucione problemas comunitarios en una forma colaborativa. La meta de la Coalición Hispana de Odell es de desarrollar liderazgo y capacitación de la comunidad hispana y a ayudar a dar poder a la voz de la comunidad latina. Pero lo más importante de todo es que es extremadamente vital recalcar la importancia de tomar en cuenta la cultura hispana, esencial para el éxito. Una coalición se puede ver a través de un enfoque donde la comunidad define el camino que debe tomar la coalición que a su vez determina las decisiones finales y el plan de acción. Nosotros, como personal de la coalición, ayudamos a guiar a la coalición y ofrecemos experiencia en prevención, pero la coalición es quien toma las decisiones y la que juega un papel importante en crear cambios en la comunidad.

Una Gran Oportunidad Para el Año Nuevo

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

i Qué es gratificante y difícil al mismo tiempo? ¡Criar hijos! Ser padre/madre puede ser un reto a veces. Poco después de cuando llega el bebé a casa del hospital, nos damos cuenta de que se les olvidó enviar el manual sobre como criarlos. Cuando menos esperamos, ya están en la escuela y poco después ya son adolescentes. Nos hemos convertido en personas aún más ocupadas y no es innato para la mayoría de nosotros saber cómo educar a un adolescente.



Los estudios demuestran que la mayoría de los padres pueden beneficiarse en recibir ayuda para hacer mejor el trabajo de criar niños. Estaremos ofreciendo ayuda a través del currículo, Fortaleciendo Familias (Strengthening Families) a mediados de enero. Este programa se ha utilizado en los 50 estados y en más de 25 países para equipar tanto a los padres como a los estudiantes.

A través del programa, se aumentarán los sentimientos positivos entre padres e hijos, los padres adquirirán

“A través del programa, se aumentarán los sentimientos positivos entre padres e hijos, los padres adquirirán habilidades para la crianza de los hijos, aprenderán a establecer reglas sin crítica. . .”

habilidades para la crianza de los hijos, aprenderán a establecer reglas sin crítica, aprenderán como disciplinar a los hijos, y aprenderán como monitorear las actividades. Poner atención a los sentimientos es una buena manera para escuchar realmente lo que se está diciendo. Esta es otra habilidad que se enseña a través de la serie junto con la comprensión de los cambios que los jóvenes están pasando y además los padres reciben ayuda para proteger a sus hijos del consumo de alcohol, tabaco, y otras drogas.

Los jóvenes también tendrán la oportunidad de aprender algunas nuevas habilidades. Aprenderán como solucionar problemas, cómo resistir la presión de los compañeros y descubrirán lo que realmente son los buenos amigos. Ellos hablarán sobre algunas de las tensiones que tienen los padres lo cual ayudará a los jóvenes a apreciar lo que los padres hacen por ellos.

El formato para esta serie comienza con una cena. Los padres y los jóvenes son separados en dos grupos diferentes y luego al final, las familias se vuelven a unir para que puedan practicar las habilidades que acaban de aprender en maneras divertidas.

El Programa Fortaleciendo Familias:

Mediados de enero

En Hood River

Habrá cena y cuidado de niños

Padres e hijos entre las edades de 10-14 años

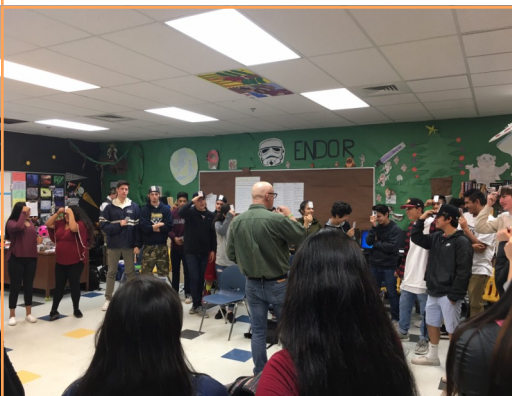
Háblenos al 541.386.2500

¡Nigel Wrangham Ilega a Hood River!

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

i Puedes creer que el invierno está a la vuelta de la esquina? No hace ni tanto tiempo que fue verano. Noviembre llegó y se fue en un abrir y cerrar de ojos. Varias cosas ocurrieron durante el mes de noviembre, una de las cuales fue la visita de un reconocido experto en prevención. Tuvimos mucha suerte de poder tenerle aquí en Hood River un orador reconocido y presentador nacional, Nigel Wrangham, de Eugene, Oregon, quien dio algunas presentaciones a estudiantes y miembros de la comunidad. Es profesor del Programa de Prevención del Abuso de Sustancias en la Universidad de Oregon.

Tuvimos mucha suerte en poder tenerlo aquí con nosotros dos días enteros. El presentó a dos clases de liderazgo y gobierno estudiantil en la preparatoria de Hood River y también presentó en el teatro Bove donde fueron invitadas todas las clases que quisieran participar. Sus presentaciones fueron absolutamente increíbles. Dieron fuerza, motivaron, e informaron. Aparte de eso, también me maravilló con qué facilidad se adaptó a los participantes y al público.



Nigel Wrangham presentation at Hood River Valley High School

En las clases de liderazgo y de gobierno estudiantil, les habló sobre la responsabilidad de los estudiantes como catalizadores para cambios comunitarios. La presentación más grande en el Teatro Bove fue hacia una audiencia más general y fue un poco diferente en comparación con las otras presentaciones porque el tema fue acerca de los medios de comunicación. Nigel también presentó a ambos clubes de Health

Media de las secundarias de Hood River y Wy'east.

El grupo de la escuela de Hood River creó su propio comercial y el grupo en Wy'east creó su propia versión de un cartel. Además, presentó también a miembros de la comunidad que trabajan con jóvenes y/o facilitan grupos de jóvenes. Este fue un grupo más pequeño comparado con los otros grupos a los cuales él presentó, por lo tanto hubo la oportunidad de que hubiera más interacción entre Nigel y los participantes. Prácticamente todos disfrutaron de su presencia y presentaciones.

La información que nos proporcionó no solo nos ayudará a mejorar nuestro trabajo con los jóvenes, sino que también nos proporcionó herramientas que podemos usar en la prevención. Nuestro deseo es de que él pueda volver pronto para darnos otro entrenamiento porque realmente disfrutamos tenerlo aquí. Tener gente como él que nos visite y haga presentaciones siempre nos motiva un poco más.

INVOLUCRESE

High School Health Media

Club:

When: 2nd & 4th Thursday

3:30—5:00pm

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 2nd & 4th Monday

Wy'east 2nd & 4th Tuesday

3:45—5:00pm

Where: HRMS Mrs. Norton Room

Wy'east Middle School Cafeteria

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Odell Hispanic Drug Prevention Coalition

When: 3rd Monday of each odd numbered month

5:00-6:00 pm

Where: Mid Valley Elementary School Cafeteria.

Contact: Luz Oropeza, 541-387-7031



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department