

# Hood River Previene

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

## Contenidos

1. Meet The New Tobacco Cessation Specialist
2. Underage Drinking Prevention
3. Be A Positive Influence On Youth
4. Semana de Conscientización de Asalto Sexual
5. H.E.A.L.T.H. Media Club Updates

## Meet The New Tobacco Cessation Specialist

Por Kirah Doerr, North Central Public Health District, 541-506-2690 / kirahd@ncphd.org

**H**ola, me llamo Kirah Doerr y soy la nueva especialista en cesación del tabaco del distrito de salud pública de Norte Central. Tengo un B.S. en Salud Pública, Promoción de la Salud y Comportamiento en Salud. Mi puesto es un puesto financiado por una beca de 12 meses en el que utilizaré mi educación y recursos para implementar programas sostenibles en la comunidad. En mi función evaluaré las necesidades de la comunidad en Wasco y el condado de Hood River. Un gran componente de mi trabajo será desarrollar un recurso para los proveedores, oficiales de libertad condicional, consultores de salud del comportamiento y otros miembros de la comunidad para referir a los consumidores de tabaco. La visión de este recurso es ofrecer clases de cesación individual y / o grupal a los usuarios. También habrá clases para



capacitar a los miembros interesados en expandir su propio conocimiento sobre el abandono del tabaco. Con un equipo de voluntarios comunitarios entrenados, los consumidores de tabaco tendrán un recurso gratuito más con el que pueden conectarse.

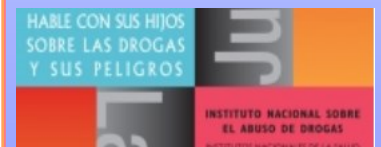
En los primeros meses estoy muy entusiasmada de conectarme con tantos recursos como sea posible para reunir comentarios y determinar las barreras. Distribuir encuestas para determinar la disposición para dejar de fumar, la capacidad percibida para dejar de fumar, el conocimiento de los recursos, los intentos, las barreras para asistir

a clases y otras preguntas para ayudar a dar forma a los recursos de referencia

Mi objetivo en esta posición es crear conciencia sobre la necesidad de servicios para dejar de fumar para combatir la epidemia de tabaquismo que causa la muerte, la enfermedad y la baja calidad de vida. Creo que todos tienen derecho a estos servicios y se les debe alentar a luchar contra la epidemia para vivir una vida más feliz y más saludable.

Un poco sobre mí . . . Me mudé aquí en febrero desde Corvallis, Oregón, donde asistí a la universidad. Crecí en una pequeña ciudad llamada Philomath, Oregón, donde reside la mayor parte de mi familia. Cuando no estoy en NCPHD puedes encontrarme en algún lugar caminando con mi perro o practicando yoga entre los árboles.

Some of our favorite links.



**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, Wy'east, HRVHS)

Cuando: HRMS: lunes

Wy'east: 1 & 3 martes

HRVHS: 1 & 3 jueves

Donde: HRMS: Cuarto de Conferencias

Wy'east: Cafeteria

HRVHS: Clase de Mr. Judah's

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

## Underage Drinking Prevention

By Ilea Bouse, staff, Prevention & Education Specialist, 541-387-7030 / [ilea.bouse@co.hood-river.or.us](mailto:ilea.bouse@co.hood-river.or.us)



Por qué deberíamos tratar de evitar el consumo de alcohol por menores ?.

Según un informe de 2015 del Instituto de Investigación y Evaluación del Pacífico (PIRE, por sus siglas en inglés), existen costos para el consumo de alcohol entre menores de edad. PIRE informó que el consumo de alcohol por menores de Oregón fue de 0.6 mil millones, que incluía; violencia juvenil, accidentes de tráfico juvenil, sexo de alto riesgo (edades entre 14 y 20 años), delitos contra la propiedad y el orden público, lesiones juveniles, intoxicaciones y psicosis, síndrome de alcoholismo fetal entre madres de 15 a 20 años y tratamiento con alcohol para jóvenes. La mayoría de estos costos financieros implican dolor y sufrimiento que perjudican a la sociedad y van más allá de las medidas financieras.

El consumo de alcohol entre menores de edad puede prevenirse, y de acuerdo con la Administración de Servicios de Salud Mental para el Abuso de Sustancias (SAMHSA), uno de los mejores métodos es que los padres y adultos hablen con los niños sobre el consumo de alcohol por menores de edad. Dan 5 consejos para hablar con los adolescentes sobre el consumo de alcohol por menores de edad:

1. Demuestre que desaprueba el consumo de alcohol por menores de edad.
2. Demuestre que se preocupa por la felicidad y el bienestar de



### FYI

#### Why Prevent Under Age Drinking?

1. **Brain Damage:** Underage Drinking impairs brain development.
  2. **Addiction:** Alcohol wires teen brains for addiction.
  3. **Behavior:** Bad decision making is just the beginning.
  4. **The Law:** Fines. Jail time. For kids and adults.
- [Parentsempowered.org/why/](http://Parentsempowered.org/why/)

*“Los Padres son la razón #1 por cual los niños no toman.” [parentsempowered.org](http://parentsempowered.org)*

su hijo.

3. Demuestre que es un buen recurso de información sobre el alcohol.
4. Demuestre que pone atención y que nota si su hijo toma.
5. Constuya las habilidades de su hijo y estrategias para evitar el consumo de alcohol.

Además de hablar con los jóvenes, creamos, promovemos y esforzamos las leyes que minimicen la exposición de los jóvenes al alcohol. También podemos educar a los jóvenes y a la comunidad sobre cómo el consumo de alcohol en menores de edad altera el cerebro en desarrollo, lo que puede contribuir a la adicción y a los trastornos por consumo de sustancias.

Armados con el conocimiento sobre por qué es importante promover una cultura que proteja a nuestros jóvenes y estrategias para prevenir el consumo de alcohol entre menores, podemos fomentar una comunidad sólida desde el punto de vista financiero, social y emocional.

Para obtener más información, comuníquese con la Coordinadora de Subvenciones de STOP del Departamento de Prevención del Condado de Hood River, Ilea Bouse, 541-387-7030. STOP significa Verdad Sobria en la Prevención del consumo de alcohol en menores de edad. STOP es una beca federal para la prevención del consumo de alcohol por menores de edad.

## Be A Positive Influence On Youth

Taken from the National Association for Children of Alcoholics, <https://nacoa.org/>

**L**as investigaciones nos dicen que los niños con padres que tienen que ver con el alcohol o la dependencia a las drogas pueden beneficiarse tremendamente de los adultos positivos en sus vidas que los ayudan y los alientan. Puede ser ese adulto. Usted puede ayudar a crear niños sanos.

En lugar de simplemente observar a la distancia, reflexionar sobre qué hacer o sentirse impotente y apenado por una niña o un adolescente que vive en la calle, PUEDES SER EL QUE haga la diferencia. Tome acción. Acercase a un niño lastimado. Deje que un adolescente sepa que usted está allí.

"A los niños no les importa lo que sabemos, hasta que sepan cuánto nos importa", dice Jerry Moe, Director Nacional de Programas para Niños en el Centro de Betty Ford. En formas pequeñas pero consistentes, compartir mensajes como "no estás solo", "hay personas seguras que pueden ayudar" y "alguien está de tu lado" puede ayudar a brindar claridad y esperanza a un niño o adolescente necesitado. Cuando hable con ellos, comparta sus sentimientos y explique adecuadamente la edad de sus propias frustraciones y cómo las resuelve. Modele cómo se ve una vida saludable y un pensamiento saludable. De esta manera, puede ayudar a crear conciencia sobre los sentimientos, procesos de pensamiento y habilidades para la vida que pueden no existir en el hogar. Inspire a estos niños a creer que pueden crear una vida y una familia saludables para ellos mismos cuando se conviertan en adultos.

Únase a nosotros en nuestros esfuerzos para ser la VOZ para los NIÑOS y ayude a romper el ciclo de la adicción a través de la intervención temprana. **Formas en que los adultos pueden estar disponibles:**



**TRANQUILIZAR:** Ofrezca mensajes tranquilizadores para hacerles saber que usted se preocupa y comprende su situación. Mantenga su mensaje enfocado en las necesidades del niño / adolescente, en lugar de en los problemas del padre. "Creo que podría estar asustado, y enojado, -si tuviera que cuidar a mi hermanita si mi madre estuviera desmayada en el sofá. Cuando quieras hablar o enviar mensajes de texto, sepa que puedes contactarme".

**PASAR TIEMPO:** Prepárese para un tiempo de calidad. 15 minutos de conversación positiva en el buzón de correo es tan valioso como trabajar juntos para decorar la sala para un evento de la iglesia. Esté presente y disponible para ayudar a los niños a identificar y expresar sus sentimientos de manera saludable.

**ANIMAR:** Brinde opciones para que el niño hable con alguien capacitado para ayudar a las familias a lidiar con el alcoholismo / adicción: un maestro, consejero escolar, pediatra familiar, miembro de la iglesia o alguien que brinde servicios en la comunidad. Puede guiarlos hacia programas de apoyo educativos en la escuela o en la comunidad. Puede informarles sobre Alateen. Estos programas los ayudarán a desarrollar habilidades de sobrellevar para profundizar su fortaleza y resistencia internas. Ofrezca ayudarlos a conectarse con estas personas o recursos, luego haga el seguimiento.

**MENTOR:** Alimente una relación positiva que modele una vida saludable, una actitud saludable y opciones seguras para responder a situaciones estresantes. Al respetar los sentimientos, las preocupaciones y los sueños del niño, y al complementar las fortalezas y habilidades, puede ayudar a ampliar la perspectiva del niño y fomentar formas más saludables de pensar y acercarse al mundo.

**TOME ACCIÓN. EL NIÑO QUE LO NECESITA ESTÁ DENTRO DE SU ALCANCE, SÓLO CON UNA SONRISA O CUMPLIMIENTO.**

## Tome Acción

➤ **78: percentage of abandoned infants who are drug exposed**

➤ **2: number of babies born to addicted parents every second of every hour of every day**

➤ **43: percentage of US adult population that has been exposed to alcoholism**

➤ **18: estimated number of millions of children of alcoholics in the US**

➤ **32: the annual cost in Billions (US Dollars) of non-fatal maltreatment in the US associated with parental alcohol or other drug addiction**



## Semana de Concientización de Asalto Sexual

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

La 2da Semana de Concientización sobre el Asalto Sexual (SAAW) comenzará el 22 de abril y finalizará el 28 de abril del 2018. Los estudiantes de la preparatoria de Hood River Valley se han estado preparando para este próximo evento. Tienen actividades específicas planificadas para los estudiantes y el personal a lo largo de la semana. El lunes comenzará con la definición de asalto sexual y un calendario de eventos. Lo que significa ser un espectador se tratará el martes y el miércoles se creará conciencia sobre cómo se ve una relación saludable y qué es y qué no es el consentimiento. El jueves brindará la oportunidad para discusiones y actividades en grupos pequeños junto con la visualización de videos producidos por los estudiantes. La semana terminará con un llamado a la acción y una promesa.



Mientras los estudiantes han estado ocupados preparándose, también los socios de la comunidad. Tanto la ciudad de Hood River como el condado de Hood River han recibido solicitudes de una Proclamación para proclamar la semana del 22 al 28 de abril del 2018 como

*“This year . . . the theme ‘Embrace Your Voice’ to help . . . understand how they can take action to promote safety, respect and equality to stop sexual assault before it happens” taken from <https://nomore.org/campaigns/saam/>*

### Semana de Concientización sobre el Asalto Sexual.

Los estudiantes y adultos aparecerán en varios programas de radio en inglés y español para educar a la comunidad sobre el tema y proporcionar recursos y herramientas. Las cartas al editor se enviarán con información adicional para la comunidad.

El Colegio Comunitario de Columbia Gorge en Hood River se unió a nosotros este año y ofrecerá la oportunidad de una presentación durante el almuerzo a los estudiantes y el personal, y también una presentación por la noche a la comunidad en general. Los materiales educativos y recursos también estarán disponibles en el colegio.

Nos complace informar que los resultados de la Encuesta de Adolescentes Saludables de Oregón 2017 muestran una disminución en tres áreas en torno el asalto sexual. Si bien no todo esto se puede contribuir a la primera SAAW, creemos que es importante aumentar la conciencia en nuestra comunidad y escuelas sobre la agresión sexual.

Comuníquese con el Departamento de Prevención si desea ser parte de la segunda presentación de SAAW.

### How To Get Involved

☺ **Individuals can model supportive relationships and behaviors**

☺ **Individuals can call out harmful attitudes**

☺ **Communities and businesses can take action to implement policies that promote safety, respect and equality.**

## H.E.A.L.T.H. Media Club Updates

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

**L**os clubs de HEALTH Media han estado ocupados aprendiendo sobre los cigarrillos, los dispositivos de vapor y el humo, para transmitir su conocimiento a sus compañeros. Se están preparando para Kick Butts Day, 21 de marzo de 2018.

Aprendieron que las plumas de vapor pueden disfrazarse de muchas maneras, tales como; bolígrafos, llaveros de automóvil, USB e inhaladores de asma. También aprendieron sobre los químicos que se encuentran en el humo y el vapor emitidos por los cigarrillos y las plumas de vapor.

Los ingredientes comunes en el vapor pueden incluir: removedor de acetona-esmalte de uñas, benceno-detergente para ropa, cadmio, plomo y níquel-baterías, formaldehído-fluido de embalsamamiento, estireno-espuma de poliestireno, propilenglicol-anticongelante, Naphthalene-Mothballs, nicotina-veneno para insectos. El mejor sitio web para obtener información confiable sobre los cigarrillos electrónicos es: <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>.

El Club de HEALTH Media Club en la preparatoria de Hood River llevará a cabo un concurso de carteles, con varios de los químicos encontrados en los cigarrillos electrónicos. Comenzará el 14 de marzo y finalizará el día de Kick Butts Day, 21 de marzo.

El club de Wy'East HEALTH Media creó dos carteles para cada pasillo, y decorará las banquetas alrededor de la escuela con información la semana del Día de Kick

Butts. La escuela secundaria de Hood River también está creando dos carteles para cada pasillo. También se decorarán con tiza las banquetas, si no llueve, y quieren crear un video o documental con las perspectivas de los estudiantes sobre el tabaco y otras sustancias dañinas.

Cada club sigue creciendo. Se agregan nuevos miembros cada mes en todos los clubes. Y su alcance se está expandiendo más allá de la escuela. El club de Wy'East fue a Radio Tierra en febrero y espera ir a KIHR en abril. Su objetivo es estar al aire en las tres estaciones de radio dentro de este año escolar, y están muy cerca de cumplir su objetivo. La secundaria de Hood River ha tenido varias cartas al Editor en el periódico. Y la preparatoria distribuyó calcomanías en todo el condado con su Campaña de calcomanías. También tienen planes de ir a KIHR, y estar en el periódico de la preparatoria el Talon.

Ya ha sido un año muy productivo, y los clubes están ganando impulso. Para obtener más información, comuníquese con Belinda Ballah, 541-387-6890.



## INVOLUCRESE

### High School Health Media Club:

**Cuando:** 2 & 4 Miércoles después de la escuela

1 & 3 Miércoles durante el almuerzo

**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

Wy'east 1 & 3 Martes 3:45–5:00pm

**Donde:** HRMS Clase 99 Wy'east Middle School Cafetería

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

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

**Cuando:** Hasta Nuevo aviso

**Donde:** lugar todavía por determinar

**Contactar:** Nubia Contreras,

541-387-7031



This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department