

# Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

## ¡Sea el Mejor Padre/Madre Posible!

Por escritora invitada, Nancy Johanson Paul, Parenting Together, Next Door, Inc, 541-436-0319/  
nancyp@nextdoorinc.org

**S**aber como ser buen padre, no siempre es fácil. Nadie nace con las habilidades para ser padres perfectos. Cuando se trata de nuestros propios hijos, todos aprendemos a través de la práctica. Pero eso no significa que lo tengas que hacer solo/a. Hay recursos en el Condado de Hood River que te pueden ayudar a conectarte con el apoyo que necesites.

Los padres con hijos entre las edades de la infancia hasta los 8 años pueden disfrutar de un grupo de juego, tomar clases para los padres, y participar en talleres con temas especiales. Para aprender más sobre estos recursos locales para los padres, hable con la oficina, “Parenting Together” (Criando hijos juntos). El catalogo “Parenting in the Gorge” se puede encontrar haciendo ‘click’ en ‘Parenting Ed’ en la pagina web [www.nextdoorinc.org](http://www.nextdoorinc.org).



Paloma Ayala and kids enjoying time together

Cualquier padre que tenga un adolescente se puede beneficiar participando en una serie de clases para los padres. ¡Es de mucho beneficio tomar estas clases antes de que empiezen los problemas! El programa, “Fortaleciendo Familias” para padres e hijos entre las edades 10-14 años fomenta las habilidades de los padres en la crianza de sus hijos mediante el amor y límites, reglas en el hogar, fomentando el buen comportamiento y comunicación, usando la disciplina, y protegiendolos contra el uso de drogas y la presión de

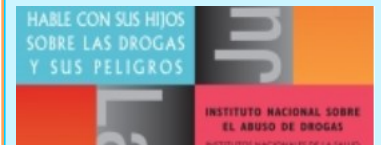
los compañeros.

Los medios de comunicación están por todos lados. La televisión, la computadora y video juegos compiten para obtener la atención de los niños. El 7 de junio, la escuela secundaria de Hood River mostró a los padres y jóvenes el documental “Screenagers”. ¡Fue alarmante ver como la media está afectando a los jóvenes! Visite la página web <http://www.screenagersmovie.com/> para más información. La escuela planea tener pláticas informativas este otoño relacionadas a los retos enfrentados por los padres. Para sugerencias sobre como limitar el tiempo que los jovenes ven la pantalla, visite la sección “Media and Children” en la página web de la Academia de Pediatría. <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx?nfstatus=401&nftoken=00000000-0000-0000-0000-000000000000&nfstatusdescription=ERROR%3a+No+local+token>

## Contenidos

1. ¡Sea El Mejor Padre Posible!
2. Julio 24 es el Dia Nacional de los Padres
3. Crea un Plan Para Dejar de Fumar
4. Peliculas en el Parque Llegan a Odell
5. La Conferencia Clear Alliance Educa a los Participantes
6. Información Importante Sobre la Marijuana Para los Padres

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) — After School**

**When:** HRMS: 1st & 3rd Mondays

Wy'east: 1st & 3rd Tuesdays

HRVHS: 1st & 3rd Thursdays

**Where:** HRMS: Mrs. Norton's Rm  
Wy'east: Lunch Room

HRVHS: Mr. Judah's Room

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

## Julio 24 es el Día Nacional de los Padres

Tomado del artículo '8 Formas de Celebrar el Día Nacional de los Padres' por Meghan Ross, escritora independiente con experiencia en el desarrollo del niño, educación, y la vida familiar/ Care.com

Si padres, este día realmente es un día festivo! El Día de los Padres se celebra anualmente cada cuarto domingo de Julio. Se convirtió oficialmente en un día festivo en el año 1994 y es un día para honrar a los padres por su tiempo y dedicación en criar la siguiente generación. En el Día de los Padres, animamos a que la gente reconozca las contribuciones importantes que hacen los padres en sus comunidades. También es un día para que los padres celebren a sus hijos y a sus familias, de acuerdo a la Coalición del Día Nacional de los Padres.

Para aprender más sobre como las familias pueden celebrar el Día de los Padres, consultamos con la Doctora Laura Markham, autora de "Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting", con Chelsea Duggan, escritora de Milestar Babies, y con la experta en la crianza de los hijos, Ellie Hirsch de Mommy Masters.

Aquí tienen unas sugerencias de como hacer el Día de los Padres en un día memorable:

**Hagan un Libro de Memorias.** "Crean un árbol genealógico o un album de recortes," dice Markham. Trabajen juntos para incluir las personas, las características y actividades que hacen tu familia especial.

**Apoye a los Padres que Trabajan.** No es fácil ser padre/madre y trabajar. Y cuando ambos padres trabajan, una familia tiene que ser creativa y hayar maneras en como adaptarse. Consulte con [Meetup](#) para buscar grupos de padres en su area. Organize actividades para los niños y encuentros para los padres despues del trabajo. Considere contratar una niñera [hiring a nanny](#). Hable con otros padres sobre como se pueden ayudar los unos a los otros y como motivarse los unos a los otros. Y aprenda 7 formas de como la compañías pueden ayudar a las mamás que traba-



### Algunas Actividades Divertidas en el Gorge:

**Las Albercas: en Hood River y en The Dalles**

**Visitar la Presa de Bonneville**

**Ir a las ferias del: Condado de Hood River, Condado Klickitat, Condado Skamania, y el Condado Wasco.**

**Visitar el Observatoria de Goldendale**

**Visitar el Museo de Arte**

**Visitar los Tuneles Gemelos de Mosier**

**Ir a los parques de patinaje en Hood River y en The Dalles**

*"El Día de los Padres es una oportunidad para que nuestra sociedad honre el trabajo importante y trabajoso que cada padre hace todos los días. . ."*

jan. [7 Ways Companies Can Help Working Moms](#)

**Crean nuevas memorias de la familia.** Celebren el día planeando algo divertido para la familia. Dos de las sugerencias de Markham incluyen crear una lista de cosas que la familia quisiera hacer y desarrollar una nueva tradición familiar.

**Alaben a Otros Padres.** Durante el Día de los Padres, dejele saber a otros padres cuanto los admiran por su trabajo. "Otra madre recientemente me dijo que siempre tengo una sonrisa cuando estoy con mis hijos, lo cual me hizo sentir especial," comparte Hirsch. Markham dice que los padres se pueden apoyar los unos a los otros "a través de dándose alagos sobre los hijos y sobre la crianza de ellos."

**Demuestre Apreciación A Su Familia.** Haga este día festivo un tiempo para celebrar cada miembro de la familia. Duggan sugiere que las familias trabajen juntos para hacer un pastel, y despues lo pueden disfrutar como familia. Hirsch dice que los padres deberían de "pedirle a sus hijos, dependiendo a sus edades, que escriban o digan tres cosas que ellos aprecian de usted como padre/madre. Después, haga lo mismo y escriba tres cosas que usted aprecia de sus hijos."

**Anfitrione Una Reunion Comunitaria.** Celebre a los padres en su comunidad invitando a otras familias a un almuerzo o cena. "Es un gran momento cuando la gente se reúne para juntos disfrutar lo que el verano nos ofrece," dice Duggan. También te ofrece la oportunidad de conocer mejor a los demás padres que viven a su alrededor. Entre mejor se conozcan, más apoyo y motivación se pueden dar. "El Día de los Padres es una oportunidad para que nuestra sociedad honre el trabajo importante y trabajoso que cada padre hace todos los días: criar la siguiente generación de ciudadanos," dice Markham.

## Crea un Plan Para Dejar de Fumar

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

**T**odos saben que fumar no es bueno para la salud, o la salud de aquellos que viven con las personas que fuman. Dejar de fumar mejorará la salud física dentro de unos minutos después de haber dejado el cigarillo. Los beneficios hacia la salud aumentan entre más dure alguien sin fumar.

¡Dejar de fumar es difícil! La nicotina en el humo del tabaco es lo que causa que la gente se adicte a fumar. Usar un parche de nicotina o goma de mascar puede ayudar. Es necesario que las personas estén listas de lidiar con las emociones y el hábito causado por la adicción a fumar. ¡La planificación puede ayudar!

Hay muchos planes de apoyo que pueden ayudar a una persona que esté lista para dejar de fumar. [www.quitplan.com](http://www.quitplan.com), es un sitio de internet que ofrece un guía para dejar de fumar en línea para los adultos de Minnesota que desean dejar de fumar. El guía contiene 4 prácticas que te pueden ayudar a hacer el proceso de dejar de fumar más fácil y exitoso. Más sitios con planes para dejar de fumar están a la derecha de la página.

### Práctica 1: Deje de fumar a su propio ritmo



Deje de fumar a su propio ritmo escogiendo una fecha para dejar de fumar (el día que usted desee dejar de fumar) que le convenga a usted. Su entrenador para dejar de fumar lo preparará para que esté listo para dejar de fumar en esa fecha.

**Práctica 2: Venza el deseo de querer fumar.**

Le ayudaremos a aprender cuando y como vencer los deseos de fumar. Esto le ayudará a dejar de fumar para siempre. También le ayudaremos a manejar el estrés sin

tener que fumar.

### Práctica 3: Use medicamentos para dejar de fumar

Le ayudaremos a escoger un medicamento (como el parche, goma de mascar, píldoras, bupropion SR, o Chantix) que sea mejor para usted. Le enseñaremos como usar el medicamento correctamente para que le ayude a dejar de fumar.

### Práctica 4: No solo deje de fumar, Conviertase en alguien que no fuma

No solo deje de fumar– deje de fumar para siempre! Le ayudaremos para que este intento sea el último. También le enseñaremos cómo no subir de peso cuando deje de fumar.

Así como cualquier otro trabajo importante, dejar de fumar requiere las habilidades necesarias. Nadie espera que un carpintero construya una casa usando solamente un martillo. Una casa bien construida se requiere mucha planificación y cuidado y el uso de las herramientas correctas.

Los fumadores que están listos para fumar, obtendrán más ayuda creando un plan y manteniéndose firme al plan.

## OTROS PLANES PARA DEJAR DE FUMAR:

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/quit-plan.html>

<https://www.quitterscircle.com/sites/default/files/PlanToQuitCards.pdf>

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/smoking-cessation/art-20045441>

<http://www.becomeanex.org/my-quit-plan.php>

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/quitting-tobacco-use-setting-goals>

<https://smokefree.gov/build-your-quit-plan>

## ¡Películas en el Parque Llegan a Odell!

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

**¡GRATIS!**  
**¡Películas en el Parque!**

**Donde: En la Escuela Primaria Mid Valley**

**Cuando:**

**Lunes Julio 25:  
*Inside Out***

**Lunes 1 de Agosto:  
*Cinderella 2015***

**Lunes 8 de Agosto:  
*Rio 2***

**Lunes 15 de Agosto:  
*Night at the Museum***

**Lunes 22 de Agosto:  
*Shrek***

**Las películas serán en español con subtítulos en inglés**

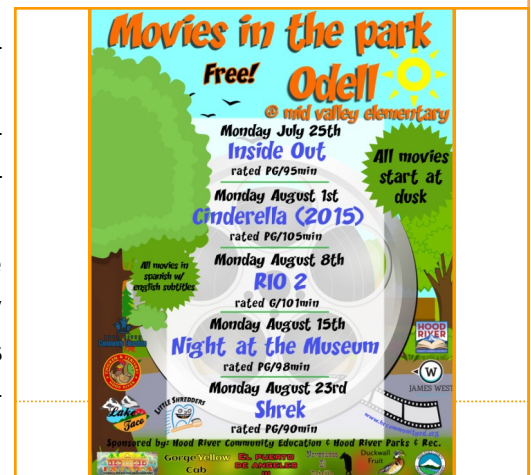
**Este evento se hizo gracias a la colaboración entre el departamento de Educación Comunitaria, la Coalición Hispana de Odell, y la Biblioteca de Hood River**

¡No puedo creer que ya estemos casi a la mitad del verano! Se me hace increíble lo rápido que pasa el tiempo. ¿Pero donde está el calor? ¡Parece como que este verano ha sido el verano más frío en mucho tiempo! Sin embargo, este clima loco no nos detendrá de hacer los eventos que hemos planeado para la comunidad de Odell. ¡Este año, la Coalición de Odell ha trabajado en colaboración con la Biblioteca de Hood River y el departamento de Educación Comunitaria para traerles Películas en el Parque a Odell!

Les mostraremos cinco películas en la escuela primaria Mid Valley cada lunes por cinco semanas al anochecer empezando el 25 de Julio. Las películas serán en español con subtítulos en inglés. Nuestros patrocinadores para este evento son la Biblioteca de Hood River, La Coalición Hispana de Odell, el departamento de Educación Comunitaria, James West Orthodontics, Little Shredders, Duckwall Fruit Company, Novedades el Potrillo, El Puerto de Angeles III, Gorge Yellow Cab, Ixtapa Family Mexican Restaurant, Lake Taco, y Chicken & Teriyaki. ¡Y un agradecimiento especial a la escuela primaria Mid Valley por prestar el lugar!

El propósito de este evento es de traer a las familias a que se reúnan y para disfrutarse unos a otros. Los estudios demuestran que un ambiente familiar positivo y comunidad positiva ayudan a proteger a los jóvenes contra los comportamientos de riesgo que pueden aumentar el riesgo de usar drogas. En otras palabras, un ambiente familiar positivo y comunidad positiva pueden protegernos contra los riesgos. Entre más actividades positivas estén involucrados nuestros jóvenes, más protección tendrán los jóvenes contra los riesgos. Los riesgos incluyen la disponibilidad de drogas, acceso fácil a las drogas, actitudes positivas hacia el uso de drogas, y el uso de drogas por los jóvenes y los padres. Es muy importante que protejamos a los que viven en estos ambientes a través de los factores de protección.

En conjunción con Odell, Hood River y Cascade Locks también están teniendo Películas en el Parque. Cada lugar mostrará su película en días diferentes. ¡Así que, si gusta, puede ir a ver las tres películas durante la semana! ¿Entre más diversión, mejor, no!? Disfrute su verano y manténgase libre de drogas!



## La Conferencia Clear Alliance Educa a los Participantes

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

**i** Alguna vez se ha puesto a pensar que está pasando por la mente de sus adolescentes? ¿Se ha preguntado que es lo que realmente reflejan las marcas de ropa que tanto insisten usar sus hijos? Se habló de estas dos temas durante la Conferencia de CLEAR Alliance en Redmond, Oregon, a la cual participaron un número de agentes de la ley, miembros de la comunidad y personal de varias agencias a través del estado. La misión es de prevenir y reducir el abuso y el número de personas que manejan distraídos o ebrios en Oregon proveendo educación para la prevención de drogas para los jóvenes y adultos en colaboración con agencias de servicios públicos.



El desarrollo del cerebro juvenil fue el enfoque de la presentación de Karen Williams, la cual fue fácil de recordar y aplicar a la vida real.

⌘ Los adolescentes se despiertan un día y de repente cada adulto en sus vidas están frustrados, impacientes, o enojados con ellos o las tres cosas. ¡Y así es todo el tiempo! Ellos no tienen idea que su comportamiento ha cambiado.

⌘ Enseñandoles a los niños que NO hacer NUNCA los enseña que HACER.

⌘ El cerebro adolescente procesa nueva información al 50-80 veces más rápido que un cerebro de un adulto, lo cual quiere decir que SIEMPRE TIENEN HAMBRE (especialmente los hombres), siempre están ABURRIDOS (lo cual causa dolor), siempre están impacientes y siempre están estresados.

⌘ Los adolescentes están a un alto riesgo de sufrir de falta de dor-

*“... Enseñandoles a los niños que NO hacer NUNCA los enseña que HACER...”*

mir. La falta de dormir hace que el cuerpo desencadene una respuesta de hambre. El dormir es muy esencial para grabar memorias a largo plazo. La falta de dormir disminuye la capacidad del cerebro para aprender nuevas cosas.

Estubo ahí el agente de la ley, Jermaine Galloway, un presentador reconocido nacionalmente e internacionalmente que da presentaciones sobre las tendencias en cuanto el uso del alcohol y las drogas. El compartió con nosotros las tendencias que él ha visto mientras conduciendo más de 500 exploraciones en las comunidades y tiendas, festivales, escuelas y áreas que posiblemente son influenciados por el alcohol y drogas. Estos incluyen:

⌘ Ejemplos de ropa que es relacionada con las drogas, las drogas que se usan en las fiestas, identificaciones falsas, cosas para ocultar las drogas, las bebidas energizantes con alcohol, logos relacionados con las drogas, el abuso del medicamento para la tos, compartimientos para guardar las drogas, y música popular relacionada con las drogas.


Nuestra cultura está cambiando rápidamente y si no estamos al tanto de los cambios, no estaremos equipados para proteger a nuestros jóvenes.


⌘ El Señor Galloway mencionó que la bandera de Colorado ya se está usando cómo un símbolo de drogas.

⌘ Se está vendiendo la marihuana hasta en Craigslist.


⌘ Los numerosos 710 representan lo mismo que los numerosos 420 y HUF representa 420 en números Romanos. Deseamos trabajar en colaboración con otras agencias para traerles estos presentadores a nuestra área. Esté alerta para más información.

### Sabia usted que:

 **Las planchas para el cabello se están utilizando para la producción de la resina de marihuana**

 **Los números 710 al revés representan la palabra 'aceite' lo cual hace referencia con el aceite de marihuana**

 **'LOUD' significa marihuana**

 **Una 'junta de seguridad significa' 'vamos a usar marihuana'**

## Información Importante para Padres acerca de la Marijuana

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

La conferencia de CADCA (Coaliciones Comunitarias Anti-Drogas de America) se aproxima! Este año la conferencia se llevará a cabo en Las Vegas, Nevada. Estas conferencias son una excelente oportunidad de aprender sobre la prevención de drogas y sobre estrategias y habilidades que nos pueden ayudar a reducir el uso y abuso de drogas en nuestras comunidades. La legalización del uso de la marijuana en forma recreativa, reciente dificulta los esfuerzos de prevención. El aumento de la promoción de la marijuana, anuncios, y los aparatos para el uso de drogas han causado un gran cambio en las actitudes y la percepción de nuestra comunidad sobre que tan seguro es el uso de la droga.

Desafortunadamente, el uso de la marijuana se ha convertido en algo normal. Cuando la percepción de los daños sobre el uso de la marijuana disminuye, el uso de la droga aumenta. La marijuana de hoy en día ha cambiado mucho en comparación con la marijuana de los años 70. Los niveles de THC (el químico que se encuentra en la marijuana que causa cambios en el funcionamiento del cerebro) han aumentado drásticamente. La marijuana de los años 70 contiene un promedio del 1-3% de THC, hoy en día, puede uno encontrar niveles de THC entre 12-37% (Journal of Forensic Sciences, September 2010, "Marijuana legalization



Esta goma pegajosa es la que usa la gente para hacer 'dabbing'

opponent Heidi Heilman says today's marijuana is 300 percent to 800 percent stronger than in the past."). ¡Ese es un gran aumento! Ha habido un aumento en el número de visitas a la sala de emergencia en los estados que han legalizado la marijuana recreativa por su alta disponibilidad (*The Legalization of Marijuana in Colorado: The Impact*, Volume 3, Rocky Mountain HIDTA). Los comestibles de marijuana son una amenaza todavía más grande porque contienen concentraciones más altas de THC (University of Mississippi, May

2009, <http://news.olemiss.edu/marijuanapotency051409/>).

Se ha desarrollado una nueva técnica para usar la marijuana. En inglés se dice 'dabbing'. Este método extrae una goma concentrada de THC de la marijuana y después se inhala el vapor que sale de la goma cuando se pone en una superficie caliente. Estas gomitas contienen niveles de THC de hasta el 50-80 por ciento. 'Dabbing' causa una intoxicación más fuerte que fumar, de acuerdo a Jermaine Galloway, Agente de la ley del Departamento de Policía de Idaho, durante la Conferencia de Educación de Drogas de CLEAR Alliance en julio 6-7 en Redmond, Oregon.

He aprendido que las personas que usan 'dabbing' pueden usar un cigarrillo electrónico, lo cual permite que los usuarios usen la goma donde quiera sin que la gente se de cuenta. El acceso a estos tipos de productos y la normalización del uso de la marijuana son una amenaza a la salud y la seguridad de los jóvenes. Por favor esté alerta a estos productos y no olviden de educarse para que puedan hablar con sus hijos con frecuencia sobre los daños de la marijuana y otras drogas. Recuerden que los padres son la razón número uno por la cual los jóvenes deciden usar o no usar drogas.

## INVLUCRESE

### 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