

Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

Hood River Recibe Nuevos Voluntarios Para el Programa Jesuit Por Guest Contributor Mary Ryan, St. Francis House Jesuit Volunteer Member

El Condado de Hood River ha sido muy afortunado durante los últimos cinco años por haber recibido a 29 miembros del programa Jesuit por un año de servicio voluntario en la comunidad. Los principios de los miembros del programa Jesuit son: la justicia en la comunidad, y en la sociedad, la espiritualidad y la sencillez. A continuación se presentan biografías breves de las seis voluntarias de nuestra comunidad este año.

Mary Ryan es de Northville, un pequeño pueblo en las montañas Adirondack de Nueva York. Ella estudió mercadotecnia y música en SUNY New Paltz y se trabajará como Coordinadora del Programa Juvenil en la Casa San Francisco en Odell. Mary disfruta las caminatas, cantar, practicar deportes, salir afuera, pasar tiempo con amigos y familiares, y probar cosas nuevas. Ella está muy emocionada de estar sirviendo a las comunidades de Odell y Hood River este año y desea desarrollar relaciones y aprender de los demás.

Tanya Cosino se crió en Murrieta, CA. Ella se graduó de la Universidad Estatal de San Marcos en California con un título en Desarrollo Humano. Tanya trabajará como Coordinadora del programa Junto de la Oficina de Extensión de la Universidad de Oregon. Durante la Universidad, Tanya trabajó en el Centro Latino, ofreciendo talleres académicos, tutoría y ofreciendo otros recursos para los estudiantes. Tanya también ha trabajado como consejera de un campamento y líder del programa después de la escuela. Como educadora apasionada, Tanya espera convertirse en una profesora.

Sus pasatiempos incluyen lectura, poesía, el arte, y las caminatas.

Haley Martin se crió cerca de Chicago, pero fue a la Universidad en las montañas Apalaches. Se graduó de la Appalachian State University con una licenciatura en trabajo social y desea tocar las vidas de las que sufren de una enfermedad terminal y en el futuro quiere ser una trabajadora social de hospicio para trabajar con las familias que sufrieron una pérdida. Ella trabajará en el Hospital Providence Memorial de Hood River como social en el programa de Servicios Comunitarios. En su tiempo libre, Haley disfruta pasar tiempo de calidad con amigos y familiares, haciendo ejercicio, cantando o tocando piano, viendo películas, o jugando con el cachorro más lindo del mundo.

Sidney Axtell es de Seattle, WA, y estudió español y biología en la Universidad de Seattle.

¡Ella está super emocionada de servir a la Escuela Primaria Mid Valley! Sidney le encanta andar al aire libre, especialmente ir a camper, las caminatas, escalar, andar en bicicleta, y andar en el agua. Cuando ella no está afuera corriendo o aprendiendo sobre la ecología, ella se pone a hacer galletas, leer libros, y jugar con su Labrador amarillo, viejo y gordo.

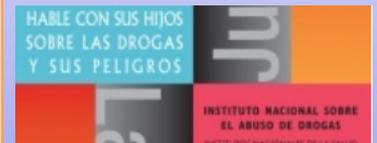
Makenna Jordan, originalmente de Spokane, WA, se reúne a JVC Northwest por su Segundo año de servicio después de completar su término en una escuela secundaria en la reserva Northern Cheyenne en Montana. Este año, será la educadora de Conservación con el Columbia Gorge Ecology Institute, espera poder involucrarse con los estudiantes a través de SECRETS, y otros programas de las escuelas. ¡Ella siente que cada niño debe tener acceso a las maravillas del mundo natural—sin importar el fondo socioeconómico—y ella espera que su trabajo cultivará un ambiente de amor, capacitación, compañerismo, e inspiración mutua!

Louisa Pavlik nació y se crió en un suburbio de Chicago y se siente privilegiada de poder ver las cumbres nevadas de las montañas Hood y Adams desde el jardín que ella tiende con sus compañeras del programa Jesuit. ¡Como recién graduada con títulos en español y en Relaciones Públicas, ella está tremendamente agradecida de tomar la posición como la persona de apoyo para el acceso a alimentos con el Gorge Grown Food Network, donde aprenderá de los mejores! Ella comenzó a examinar profundamente su participación con el sistema alimentario el verano pasado, donde trabajó en una huerta orgánica y desde entonces a crecido su pasión para traer la justicia social y ecológica a través de los alimentos.

Contenidos

1. Hood River Recibe Nuevos Voluntarios Para el Programa Jesuit
2. Información de la Conferencia de la Red Nacional de Prevención
3. Dejar los Malos Hábitos
4. Fortaleciendo Familias Ayuda a Fomentar Una Relación Saludable Con Sus Hijos
5. Recuperación, Prevención y Esperanza en Medio de la Crisis de Opioides
6. Los Clubs de H.E.A.L.T.H. Media Vuelven Para el Año Escolar 2017-18

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 \(HRMS, Wyeast, HRVHS\)](#)

When: HRMS: Mondays

Wyeast: 1st & 3rd Tuesdays

HRVHS: 1st & 3rd Thursdays

Where: HRMS: Conference Rm

Wyeast: Lunch Room

HRVHS: Mr. Judah's Room

Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Información de la Conferencia de la Red Nacional de Prevención

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

La Conferencia de la Red Nacional de Prevención celebró su aniversario de 30 años del 12 al 14 de septiembre, en California. Fue una oportunidad educativa que ofreció materiales educativos para compartir aquí en nuestra comunidad.

Sam Quiñones, orador principal y autor de Dreamland: El verdadero cuento de la epidemia de opioides de Estados Unidos, dio a conocer la historia y el desarrollo de nuestra actual crisis de opioides. El describió un cuento de aislamiento debido a las normas sociales que frecuentemente cambian, mezclado con las tendencias del Mercado con los productos farmacéuticos, y las ventas de la heroína. El habló de la mezcla letal de acontecimientos, centrándose en el alivio del dolor de los anglosajones de la clase media que viven en suburbios tranquilos o comunidades agrícolas. El hizo la pregunta, ¿qué “dolores” estaban de aliviar tan desesperadamente estas personas. A menudo este dolor empezaría como algo leve, como la extracción de las muelas de juicio, o una lesión causada por el deporte, y que recibieron una receta legítima para un fármaco, como el Oxycontin.

Y entonces el dolor pasaría de ser una dolencia leve, a ser un dolor causado por experiencias adversas de la niñez, y al aislamiento social.



National Prevention Network

Nombres comunes de los opioides: Con receta y sin receta

- OxyContin
- Percocet
- Oxycodone
- Vicodin
- Lortab
- Hydrocodone
- Methadone
- Codeine
- Morphine
- Heroin
- Fentanyl

Todos los opioides son adictivos.

“Hoy en día, casi la mitad de todas las muertes por sobredosis de los opioides en los Estados Unidos involucran un opioide recetado

CDC, <http://wonder.cdc.gov>.

“Más de 64,000 estadounidenses murieron de sobredosis de drogas en el 2016, incluyendo las drogas ilícitas y opioides recetados—casi el doble en una década .”CDC Wonder

¿Podría ocurrir esta crisis en Hood River? Sí, fácilmente podría, porque nuestra comunidad es muy similar a las que tienen este problema. Admitir que podría suceder aquí, es nuestra primera línea de defensa.

¿Qué protegerá a Hood River de la crisis de opioides? Podemos luchar contra ella con la educación, la resistencia y una mayor conexión comunitaria, porque “lo opuesto a la adicción es la conexión”. (tomado de Johann Hari, “Persiguiendo el grito: los primeros y últimos días de la Guerra contra las drogas”).

¿Qué puedes hacer?

- Hable con sus hijos. Sea activo en sus vidas.
- El alcohol, la marihuana y el tabaco no se deben usar por personas menores de los 21 años, y preferiblemente no antes de los 25 años, para proteger el desarrollo del cerebro. Estas tres drogas son a menudo consideradas como puertas que llevan al uso de otras drogas.
- Elimine sus medicamento que ya no está usando y llévelos al buzón ubicado en el edificio de la corete del Condado de Hood River.
- Involúcrese en su comunidad.

Para más información hable con Ilea Bouse, en el Departamento de Prevención del Condado de Hood River al 541-806-2877.

Dejar los Malos Hábitos

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

El cuerpo humano es increíble! Estamos diseñados para establecer equilibrio en todas las cosas. Nuestro cuerpo funciona mejor cuando se le da el equilibrio adecuado de descanso, comida, ejercicio, y relaciones. Hay un refrán que dice “basura adentro, basura afuera”. Cuando hay más cosas malas entrando al cuerpo que buenas, surgen los problemas. Esto incluye lo que entra a nuestros pulmones.

El aire que respiramos puede nutrir y sostener la vida o puede causar problemas. A un grupo de fumadores se les preguntó recientemente lo que recuerdan al probar su primer cigarrillo. Las respuestas fueron: “me dio nausea”, “me dio mucha tos”, “me mareé”. Todas las respuestas tienen una cosa en común, no es natural. Estos fumadores tenían que aprender a fumar. Con el tiempo, conquistaron los “malos” efectos secundarios y se convirtieron en adictos a la nicotina y dependientes a los cigarrillos.



Estos mismos fumadores están ahora en el camino a alejarse de la adicción a la nicotina y la dependencia a los cigarrillos. Es muy importante tener la motivación para alcanzar la meta de mantenerse libre del tabaco. Cada persona debe saber sus propias razones por las cuales fuman y por qué quieren dejar de fumar. Muchas veces, los fumadores dicen que fumar para “calmar los nervios”. El estrés es parte de la vida y el aprendizaje. Es importante aprender maneras naturales de como tratar con el estrés.

Una manera de manejar el estrés es aprender técnicas para la relajación. La respiración profunda es el primer paso para relajarse. Practicando la respiración profunda y la relajación ayuda a las personas a manejar el estrés cotidiano de una manera natural y saludable.

¡Dejar el cigarrillo es posible!

Conozca los desencadenantes que lo llevan a fumar:

- ✓ **Situaciones estresantes**
- ✓ **Rutinas cotidianas**
- ✓ **Pensamientos**
- ✓ **Estados de ánimo**

**Crea un plan
Consiga ayuda**

**1.800.Quit.Now
(1.800.784.8669)**

Fortaleciendo Familias Ayuda a Fomentar Una Relación Saludable Con Sus Hijos

Por Luz Oropeza, Coordinadora, Odell Hispanic Drug Prevention & Health Promotion Coalition, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hoodriver.or.us

Fortaleciendo Familias en Español!

**Cuando: Octubre 4-
Noviembre 15**

5:00-7:00pm

**Donde: Parkdale
Elementary School
4880 Van Nuys
Drive, Parkdale, OR
97041**

Habrà cena y cuidado de niños

Para registrarse llame a la escuela de Parkdale al (541) 352-6255 y pregunte por Carolina Ortega

El otoño ya llegó y humo ya se fue! Es tan maravilloso poder respirar el aire fresco otra vez y poder ver el cielo azul. Muchos de nosotros tenemos la tendencia de no apreciar lo que tenemos; por ejemplo la casa donde vivimos, nuestros trabajos, y a veces incluso las personas con las que interactuamos. Durante una época en la que hemos estado viendo tantas catástrofes por todo el mundo, es importante tomar en cuenta lo que tenemos y cuidarnos y cuidar a los que nos rodean.

Estoy muy orgullosa de nuestra comunidad por la unidad durante esas dos semanas cuando partes de nuestra región tuvo que evacuar o tenían avisos de evacuación debido al incendio de Eagle Creek de aproximadamente 40,000 acres. Con más y más tragedias sucediendo cada día por todo el mundo, mas pruebas tenemos que no somos inmunes a estos. Cualquier cosa nos puede suceder en cuestión de segundos. Ahora más que nunca necesitamos trabajar en unidad para protegernos unos a otros y para proteger a nuestras comunidades.

Una manera de proteger a otros es abogando por nuestra juventud y protegiéndolos del alcohol y las drogas. Todos sabemos acerca de las consecuencias de han ocurrido y pueden suceder como resultado de estar en estado de ebriedad. Los jóvenes naturalmente buscan las actividades riesgosas y tienden a pensar que nada malo les va a pasar. Esto se debe en parte a que la parte del cerebro para el funcionamiento ejecutivo y la toma de decisiones aun no está completamente desarrollada. Por lo tanto, es nuestro deber protegerlos contra los peligros que los rodean. Ellos son fácilmente influenciados por su entorno y la sociedad. Es nuestro deber disminuir la disponibilidad de drogas y cambiar las normas sociales que aumentan las posibilidades de que los adolescentes se involucren en el uso de drogas o comportamientos problemáticos. Sin embargo, este no es un trabajo de una sola persona ni tampoco solo el trabajo del Departamento de Prevención. Es responsabilidad de toda la comunidad. Tal como dice el refrán, "se necesita un pueblo entero para criar a un niño", así también es cierto en este caso.

Participe en sus vidas y fomente una relación saludable con sus hijos. Hay muchas maneras de hacer eso, incluyendo pasar tiempo de calidad con ellos, ser un buen ejemplo a y también tomar clases. El 4 de octubre, la escuela Primaria de Parkdale estará patrocinando el programa para padres "Fortaleciendo Familias" en español para las familias con jóvenes entre las edades de 10 y 14. Habrá cena y cuidado de niños. Este programa es una serie de 7 semanas que se tomarán a cabo los miércoles por las tardes entre 5:00-7:00pm. Si usted está interesado en participar, por favor llame a la escuela Primaria de Parkdale al 541-352-6255 y pregunte por Carolina Ortega. Este programa es patrocinado por la Coalición Hispana de Odell y el Departamento de Prevención del Condado de Hood River.



REGISTRESE CON CAROLINA ORTEGA

FORTALECIENDO FAMILIAS

Para padres y jóvenes entre 10 -14 años

PROGRAMA DE SIETE SESIONES LOS MIÉRCOLES POR LA TARDE

**OCT - 4
NOV 15**
5:00-7:00 p.m.

- Habrá cena & cuidado de niños.
- Para registrarse llame a la escuela al (541) 352-6255.

Para Residentes del Condado de Hood River. Hasta 12 Familias Se Pueden Apuntar.

Patrocinado en colaboración con la Coalición Hispana de Odell y el Departamento de Prevención del Condado de Hood River.

ESCUELA PRIMARIA DE PARKDALE
4880 Van Nuys Drive
Parkdale, OR 97041

Recuperación, Prevención y Esperanza en Medio de la Crisis de Opioides

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

Por toda la nación, la crisis de los opioides le está quitando la vida a muchas personas. Cada 20 minutos alguien muere por causa del abuso de los opiodes. Los opioides son muy adictivos y la adicción puede ocurrir después del primer uso.

Hoy tuve la oportunidad de asistir al Panel de Expertos Nacionales sobre los opioides, en el cual asistieron líderes de fe y líderes comunitarios: el Capitán Christopher M. Jones, Asistente Secretario del Departamento de Ciencia y Política; Elinore F. McCanece-Katz, MD, PhD, Asistente Secretario para el Departamento de Administración Para los Servicios de Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA por sus siglas en inglés); y el Vice-almirante Jerome M. Adams, MD, MPH, Cirujano General de los Estados Unidos.

Uno de los mayores desafíos para enfrentar esta crisis es el estigma que se atribuye a la adicción. Este estigma impide que la gente reciba tratamiento. La verdad es que la adicción debe tratarse como cualquier otra enfermedad crónica, como la diabetes. La adicción a los opioides realmente cambia la forma en que funciona el cerebro, haciéndolo difícil tomar buenas decisiones. Las personas con adicción merecen empatía y compasión. Nadie debe morir de adicción debido al estigma que los mantuvo alejados del tratamiento.



*“Mejor Salud a Través de Mejores Asociaciones.”
Cirujano General de los Estados Unidos, el
Dr. Jerome Adams*

Hay varios tipos de medicamentos que se pueden utilizar para ayudar en el proceso de recuperación. El tratamiento asistido por medicamentos (MAT por sus siglas en inglés) incluye naltroxena, metadona, y buprenorfina las cuales son recetadas por médicos y utilizados en conjunción con otras intervenciones tales como grupos de apoyo, consejería y educación. Para encontrar lo que está disponible en nuestra área puede buscar en la página web [Findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov).

El tratamiento es eficaz y la recuperación es posible. La adicción es un síntoma de sufrimiento o trauma. La ciencia sobre la prevención se enfoca en las razones que están causando el sufrimiento y lo cual puede llevar a adicción. Sabemos que existe una correlación fuerte entre las Experiencias Adversas en la Niñez (ACES) y el abuso de sustancias. ACES pueden incluir cosas tales como el abuso físico, sexual y emocional, negligencia física y emocional, enfermedad mental en el hogar y la separación de los padres o el divorcio. Cada ACE adicional aumenta la probabilidad del uso de drogas por un 400%.

Hay maneras de reducir el efecto de las ACES y crear resistencia dentro de nuestra comunidad. Podemos ofrecer oportunidades para los mentores de los jóvenes del programa Big Brother Big Sister y Mentor for Success. Una relación que ofrece apoyo y estabilidad con un adulto aumentará la Resistencia y puede prevenir que un joven use drogas. ¡Y solamente se requiere un solo adulto!

Enlaces a Recursos:

Kit de Información Sobre los Opioides:

[https://
www.hhs.gov/
about/agencies/
iea/partnerships/
opiod-toolkit/
index.html](https://www.hhs.gov/about/agencies/iea/partnerships/opioid-toolkit/index.html)

Opciones Para Re- cibir Tratamiento en su Area

[https://
findtreat-
ment.samhsa.gov/](https://findtreatment.samhsa.gov/)

Los Clubs de H.E.A.L.T.H. Media Vuelven Para el Año Escolar 2017-18

Por Ilea Bouse, Prevention and Education Specialist, Hood River County Prevention Department, 541-806-2877

Se aproxima el comienzo de los clubs de H.E.A.L.T.H Media para el año escolar 2017-2018. Hemos preparado un año emocionante de actividades, juegos, oportunidades educativas y anuncios de servicio publico planeados para este año.

En la preparatoria planeamos hacer otra actividad de Sticker Shock antes de Halloween. Esto requerirá que los estudiantes estén actualizados con la información de los peligros del consumo de alcohol por menores de edad, y para que aprendan sobre los medios de comunicación y sobre las estrategias para educar a la comunidad. El club de la preparatoria se reunirá cada dos semanas después de la escuela, y las semanas opuestas durante

el almuerzo. Esperamos que al agregar otra reunión al mediodía, los estudiantes que participan en los deportes u otros clubs puedan permanecer activos en el Club de H.E.A.L.T.H. Media. También nos asociamos con el club de Discurso y Debate, que ofrece crédito cuando los estudiantes participan en las grabaciones de anuncios para la radio y discursos presentados en las reuniones públicas.



6th Grade H.E.A.L.T.H. Media Club at Hood River Middle School

En la escuela secundaria de Hood River planeamos reunirnos a la hora del almuerzo los lunes.

En la escuela secundaria de Wy'east nos reuniremos después de la escuela cada tercer martes.

Ambas escuelas secundarias comenzarán aprendiendo sobre los medios de comunicación y sobre las maneras de como mantener las escuelas y la comunidad libres de drogas.

Todas las escuelas adquirirán habilidades sobre los medios de comunicación, aprenderán sobre el abuso de drogas, y sobre el alcance comunitario. Ellos organizarán sus propios eventos como por ejemplo Kick Butts Day, y la semana nacional de prevención e incluso grabarán anuncios para la radio, escribirán cartas para el periódico y crearán anuncios para el cine y harán otras presentaciones.

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