

Hood River Prevents

Departamento de Prevención del Condado de Hood River

El Distrito Escolar del Condado de Hood River le da la Bienvenida al Año Escolar 2016-2017

Por Esritor invitado, Dan Goldman, Superintendente del Distrito Escolar del Condado de Hood River

¡Bienvenidos a otro año escolar! Nuestro personal del Distrito Escolar se mantuvo ocupado todo el verano preparando los edificios, los curículos, la tecnología, y los campos para que nuestros estudiantes y familias puedan tener la mejor experiencia posible en su regreso a clases. Nuestras escuelas se ven muy bien—pero lo más importante es que nuestros educadores están emocionados de regresar con los estudiantes. ¡Estamos teniendo un buen inicio del año escolar este mes de septiembre!

Mientras reflejo en el año escolar 2015-2016, me siento muy orgulloso por el trabajo de nuestros maestros/as y el personal del distrito. No puedo hablar sobre todos los éxitos en el transcurso del año pasado, pero si hay algunos logros de los cuales nos deberíamos de sentir muy orgullosos:

- Los educadores en la preparatoria continuaron con el trabajo que empieza en las escuelas pre-escolares y escuelas primarias a través de su esfuerzo en graduar al 85% de nuestros estudiantes del doceavo grado. Esas son las cifras más altas que hemos tenido en el nuestro distrito escolar—más alto que el promedio estatal.



- El Condado de Hood River demostró su gran apoyo hacia el distrito escolar cuando el 72% de votantes aprobaron la medida de bonos para aumentar la cantidad de fondos para el distrito escolar. Este otoño, debido a la buena administración financiera y la buena calificación del distrito, los bonos se vendieron a un buen precio. Lo cual resultó en dinero adicional para proyectos.

- Después de tres años de reformas importantes— con cambios radicales en el transporte, y en la tecnología—pudimos agregar nueve nuevas posiciones este año—los cuales incluyen un instructor de ejercicio de tiempo completo, un instructor de música, y un consejero para nuestras escuelas primarias.

- El programa de Inmersión al Español en

la escuela primaria Mid Valley continúa a florecer, y los estudiantes en estas clases están demostrando progreso significativo. ¿Y sabía usted que hubo el 13% más estudiantes hispanos inscritos en cursos avanzados y recibiendo crédito a través de las clases de nivel universitario durante el año pasado?!

- ¡Y si todo eso no le orgullese...que tal saber que participamos en los campeonatos estatales en el fútbol para los varones, en la lucha, en carreras, y en el esquí! ¡O...la llegada del “Occam’s Razor” de nuestro equipo de robótica al Campeonato Mundial. ¡? ¡O por el día de esquí del quinto grado y los campeonatos de las batallas de los libros! O... los triunfos individuales y colectivos de nuestros equipos de Debate, y los triunfos en el béisbol y water polo, y en el campeonato de lacrosse de mujeres, y en el teatro!

Y mientras que celebramos estos éxitos, nos estamos preparando para aun más éxitos en el año escolar 2016-2017. ¡Para cumplir estas metas se requiere un compromiso con de todos nosotros—se necesita la inteligencia, la coordinación, acción y a usted! La asociación entre la comunidad y los educadores seguirá jugando un papel clave en nuestros éxitos. Sé que hablo de parte de todos nosotros en el Distrito Escolar del Condado de Hood River cuando digo que anticipamos otro gran año escolar en el Condado de Hood River.

Contenidos

1. El Distrito Escolar del Condado de Hood River le da la Bienvenida al Año Escolar 2016-2017
2. Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación al Alcoholismo y a Otras Adicciones
3. El Costo de Vivir y Fumar
4. La Coalición Hispana de Odell Empieza su Proceso de Evaluación
5. Tenga Buenas Relaciones con los Jóvenes.
6. Llevandole el mensaje a los Jóvenes

Some of our favorite links.



PARENTS.
THE ANTI-DRUG.

INVOLCRESE

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

Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación al Alcoholismo y Otras Adicciones

Tomado del artículo "Join The Voices for Recovery: Our Families, Our Stories, Our Recovery!" de la página web de la Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias (SAMHSA)

Los trastornos mentales y/o de uso de sustancias afectan a millones de estadounidenses y afectan directamente las vidas de los individuos, familiares, vecinos, y colegas. Las familias con frecuencia se enfrentan con la necesidad de brindar apoyo a un ser querido que se está recuperando de la adicción mientras que al mismo tiempo están aprendiendo como cuidarse a uno mismo. Por la razón que estas condiciones de salud mental tienen un gran impacto, es muy importante que las comunidades tomen en cuenta la importancia que tiene la prevención, el tratamiento, y los servicios de apoyo para la recuperación y hacerlos disponibles y accesibles a todos los que los necesiten.

La prevalencia de los trastornos mentales y del uso de sustancias es alta. Entre los adultos de 18 años y mayores, 43.6 millones (18.1 % de los adultos) desarrollaron un trastorno mental durante el año pasado. Aproximadamente 21.5 millones de personas de 12 años y mayores fueron diagnosticados con un trastorno de uso de drogas en el 2014. A pesar de la alta prevalencia, la mayoría de los Americanos creen que la recuperación de un trastorno mental y/o de una adicción es posible.

Para muchas personas, la recuperación:

- ◆ Viene de la esperanza, la cual se fomenta a través de las amistades, familias, proveedores de salud, colegas, y otras personas quienes han pasado por la recuperación.
- ◆ Ocurre vía varias sendas, las cuales incluyen tratamiento clínico profesional, uso de medicamentos, el apoyo de la familia y en la escuela, servicios a través de los programas para las perso-



Cuatro Aspectos Claves Para la Recuperación

La Salud: Superando las condiciones/síntomas ayuda a la persona hacer decisiones saludables que apoyan el bienestar físico y emocional.

El Hogar: Es muy importante que la persona tenga un hogar estable y seguro donde vivir.

Propósito: Una persona en recuperación participa en actividades cotidianas como ir al trabajo, ir a la escuela, ser voluntario, y es independiente, recibe un sueldo, y recursos para participar en la sociedad.

Comunidad: Las relaciones y las redes sociales brindan apoyo, Amistad, amor y esperanza.

“Lo que sé es esto—Tuve que encontrar algo hermoso en esta vida y aferrarme de todo por lo que yo valgo”
Barbara Jean

nas que no tienen hogar, enfoques religiosos, apoyo de parte de los compañeros, y otros enfoques;

- ◆ Es holística— lo cual significa que la recuperación abarca la vida entera de una persona, lo cual incluye la mente, el cuerpo, el alma, y la comunidad;
- ◆ Es apoyada por las relaciones entre compañeros, y a través de redes sociales.
- ◆ Es basada y influenciada por la cultura;
- ◆ Se realiza cuando la persona recibe tratamiento para la trauma, incluyendo el abuso físico o sexual, negligencia, violencia doméstica, trauma por haber participado en la Guerra o desastres, o haber pasado por una pérdida;
- ◆ Es inclusive de las teorías y conceptos de desarrollo positivo en la juventud.
- ◆ Involucra responsabilidades y la fuerza del individuo, la familia, y la comunidad.
- ◆ Se fomenta con el respeto.

Estos principios para la recuperación pueden ayudar a la gente a establecer un “mapa” para su jornada. Sin embargo, es importante que la gente viva con estas condiciones para que tomen consciencia de que no están solos en sus esfuerzos.

Para más información visite la página web: <https://www.recoverymonth.gov/sites/default/files/toolkit/2016/voices-for-recovery.pdf>

El Costo de Vivir y Fumar

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

A la mayoría de nosotros nos gusta tener dinero extra en nuestros bolsillos. Aun con un buen trabajo, puede ser difícil hacer que el dinero dure para todo el mes. De acuerdo a www.numbeo.com, el costo para comprar pechugas de pollo en la tienda ha aumentado un 61% en los últimos 6 años y la renta ha aumentado un 70%. Los sueldos no son suficientes para pagar el costo de vivir.

¿Y esto que tiene que ver con fumar? Usted se podrá decir, “Yo no fumo y no me importa”. Pero si le debería de importar porque los costos de fumar afectan a todos.

La Asociación Americana de Pulmones (www.lungusa.org/cessationbenefits) reporta que los patrones, fumadores, el gobierno, y los pagadores de impuestos ahorran dinero cuando los fumadores dejan de fumar. Los ahorros son para todos.

El reporte de la Asociación Americana de Pulmones reporta que:

✓ Los patrones ahorran \$1 en costos de seguro médico y de vida durante el primer año por cada empleado que deja de fumar.

✓ Los ahorros a largo plazo en relacionados con los costos médicos causados por el uso del tabaco para cada persona que deja de fumar son \$22,434.

✓ Los fumadores pueden ahorrarse hasta \$2,540 al año cuando dejan de fumar un



paquete al día. Los fumadores que fuman más se ahorran más dinero.

- ✓ El gobierno estatal puede ahorrarse dinero a través de los costos en programas de Medicaid. Más de \$600 millones por estado están relacionados con los costos de cuidado de salud.
- ✓ Por cada dólar gastado en ayudar a la gente a dejar de fumar, \$1.26 son invertidos.
- ✓ Los pagadores de impuestos se benefician cuando hay negocios prósperos, porque menos dinero es gastado en costos relacionados con el cuidado médico relacionados con el uso del tabaco, y también se benefician de una comunidad saludable.

¡Todos debemos de ayudar a hacer nuestra comunidad libre de tabaco. Anime a sus seres queridos que hablen con su doctor, y que llamen a la QuitLine para recibir ayuda para dejar de fumar y escojamos la salud!

El costo de fumar solo se mide con el dinero que se gasta comprando productos de tabaco.

FALSO: *El costo real de fumar toma en cuenta el costo de los productos, los costos médicos a causa del tabaco, el costo al medio ambiente debido a la fabricación de los productos de tabaco y por el uso de estos productos, la pérdida de no trabajar debido a enfermedad relacionada con el uso del tabaco. La pérdida de vidas humanas debido a la muerte prematura y la pérdida de un ser querido no se pueden medir.*

Usar pipas de agua o cigarrillos electrónicos no tiene efectos negativos.

FALSO: *La Nicotina es adictiva. Otros productos que no son cigarrillos también la contienen. Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos están a riesgo de usar cigarrillos tradicionales.*

La industria del tabaco está perdiendo dinero porque menos personas están fumando.

FALSO: *Las compañías del tabaco gastan más de \$900,000 por hora en los estados unidos para promover sus productos. Tienen que encontrar gente quien los reemplazca. Los jóvenes son su enfoque.*

La Coalición Hispana de Odell Empieza su Proceso de Evaluación

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

Las Cinco Funciones de Una Evaluación:

- 1. Mejoramiento:** Los voluntarios y líderes pueden mejorar sus habilidades de resolver problemas comunitarias debido a lo que aprendieron.
- 2. Coordinación:** La información debería ayudar a los miembros de la coalición saber lo que otros están haciendo, y como esto encaja con sus propias acciones y que metas y oportunidades existen para trabajar juntos en el future.
- 3. Responsabilidad:** Una buena evaluación permite que la coalición pueda describir su contribución a importantes cambios al nivel comunitario.
- 4. Celebración:** La coalición necesita celebrar el progreso regularmente para mantener a todos motivados en tiempos difíciles.
- 5. Sostenibilidad:** La evaluación debería ayudar a la coalición que se sostenga el tiempo necesario para hacer una diferencia.

El segundo año (2) de la beca Comunidades Libres de Drogas (Drug-Free Communities (DFC)) de cinco años, la cual provee fondos para la Coalición Hispana de Odell llegó a su fin. El año fiscal 2015-2016 terminó el 30 de septiembre del 2016. Nuestro tercer año de la beca empieza el 1 de octubre, 2016. Trabajar con coaliciones no es facil. Toma mucho tiempo y dedicación. Por la razón que nuestro enfoque es basado en la comunidad, nuestro éxito tiene mucho que ver con la colaboración entre los miembros de la coalición, miembros de la comunidad, y socios de la comunidad. Nuestra comunidad es como una red de influencia porque cada persona tiene un impacto o influye a otra persona y esa otra persona influye todavía a otra persona y asi sucesivamente. Entre más influyamos a otra persona, mayor el impacto. Y eso nos ayuda a acercarnos más a nuestros objetivos y metas.

Para determinar si nuestros esfuerzos son eficaces, se necesita hacer una evaluación de la coalición. SAMHSA, la agencia que nos otorgó la beca DFC anima a las coaliciones que lleven a cabo una evaluación durante el segundo o tercer año de la beca. Una evaluación identifica areas donde la coalición está haciendo un buen trabajo y areas donde podriamos mejorar. La evaluación es un componente importante para determinar si los programas o estrategias que se implementan son eficaces y si la coalición en general es eficaz. También determina si nuestros esfuerzos y prácticas son implementados adecuadamente.



El 8 de septiembre, la Coalición Hispana de Odell votó para contratar a un evaluador/a para evaluar la coalición. Maija Yasui, quien se jubiló del Departamento de Prevención del Condado de Hood River en junio 2015 después de trabajar ahí más de 20 años, sera que evaluará la coalición. Estamos muy contentos de tener la oportunidad de trabajar con ella, ya que tiene una gran cantidad de conocimiento y experiencia no solo en la prevención del abuso de sustancia, sino como una persona con experiencia en la evaluación. El proceso de la evaluación durará aproximadamente un año. Cuando nos acerquemos al final de nuestra beca, vamos a necesitar de llevar a cabo otra evaluación para determinar si sí o no hemos alcanzado nuestras metas y objetivos.

Tenga Buenas Relaciones con los Jóvenes

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

¡Ser padre es difícil! Afortunadamente, hay ayuda! El Instituto de Búsqueda (Search Institute) creó un sistema que ha sido apoyado por muchos estudios. El sistema se puede usar con sus hijos, nietos, y cualquier otro niño y joven. En seguida, encontrará unas sugerencias que recomienda el Instituto de Búsqueda.

1. Sea Atento — Demuestrele que usted se preocupa por ellos. Sea de Confianza Sea alguien en que ellos puedan confiar. Escuche, ponga atención cuando convivan. Crea en Ellos, hágalos saber que usted los toma en cuenta y que usted los valora. Sea Agradable. Demuestreles que usted se goza de compartir tiempo con ellos. Anime Felizítelos por sus esfuerzos y logros.



2. Retelos para que mejoren. Espere lo mejor de ellos, dígalos que usted espera el mejor trabajo de ellos. Motive, Anímelos a que lleguen lejos en la vida. Hágalos responsables por sus acciones. Refleccione en los fracasos, ayúdelos a aprender de sus errores y fallas.

“Compartir el poder está fuertemente asociado con múltiples resultados positivos.”

3. Apoye — Ayúdelos a completar trabajos y a alcanzar metas. Sea su guía, guíelos para que puedan superar situaciones difíciles. Empodérelos, anímelos a que confíen en ellos mismos y que sepan como tomar cargo de sus vidas. Abogue, defiéndalos cuando lo necesiten. Establezca límites para mantenerlos rectos.

4. Comparta el Poder — Respételes, tomelos en serio y tratelos justamente. Incluyalos, envuelvalos en las decisiones que los afectarán. Colaboren, trabaje con ellos para que puedan resolver problemas y alcanzar sus metas. Déjelos que guíen, crea oportunidades para ellos para que puedan tomar acción y tomar cargo.

5. Amplíe sus posibilidades — conectelos con gente y lugares que amplíen su mundo. Inspíre; inspírelos para que vean posibilidades para su futuro. Amplíe los horizontes, expongalos a nuevas ideas, experiencias y lugares. Conéctese, introduzcalos a más personas quien los ayude a desarrollarse y a prosperar.

Tomado del Search Institute: <http://www.search-institute.org/downloadable/Developmental-Relationships-Framework.pdf>

Esta información al igual que much más se puede encontrar en la página web:

www.search-institute.org

El Instituto de Búsqueda (The Search Institute) es un líder internacional en descubrir lo que los niños necesitan para superar en sus hogares, escuelas, y comunidades.

Llevarle el Mensaje a los Jóvenes

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

Nuestros Clubes de H.E.A.L.T.H Media volvieron a comenzar. Tenemos un club en cada escuela secundaria y otro en la High School. Nuestra meta es de reducir el uso de drogas entre los jóvenes; empoderarlos y desarrollar sus habilidades de liderazgo en los estudiantes; aumentar sus habilidades de saber decifrar los mensajes en la medios, desarrollar mensajes positivos para sus compañeros, padres, y para toda la comunidad; y aumentar conciencia de los efectos dañinos del alcohol, tabaco, y de otras drogas.

Implementamos varias actividades que nos pueden ayudar a alcanzar nuestras metas. Estas incluyen: diseñar una camiseta o un abrigo, anuncios en la radio, crear mensajes para la comunidad, escribir cartas para el editor del periodico local, diseñar mensajes para los volantes de las escuelas, ir a paseos a negocios locales, y educar y abogar por la comunidad.

Con los cambios en las percepciones del uso de drogas y la normalización, los jóvenes están a riesgo de cambiar sus propias percepciones sobre el uso de drogas para que coincidan con lo que están viendo en su entorno. Por ejemplo, con la legalización de la marijuana, el número de jóvenes que perciben que el uso de la marijuana les es peligrosos ha disminuido. En otras palabras, menos jóvenes creen que es peligroso usar marijuana. Existe una correlación directa con las niveles de uso de la marijuana y la percepción que tienen los jóvenes acerca de los daños por el uso de la marijuana. Entre más

personas crean que la marijuana no es peligrosa, más altos será el número de jóvenes que usan la marijuana. Desde que la marijuana se legalizó para uso recreativo, vimos un aumento significativo en los niveles de uso al igual que una disminución significativa en el número de jóvenes que creen que es peligrosa, especialmente cuando ven que a su alrededor se está promoviendo la marijuana.



También se escuchan las afirmaciones de que su uso es aceptable y menos peligroso y menos dañino que el alcohol o cualquier otra droga. No solo el uso de la marijuana afecta a los jóvenes físicamente, sino que también les afecta en su desarrollo emocional, sicológico y social. Los jóvenes que empiezan a usar la marijuana a una temprana edad tienen un mayor riesgo de hacerse adictos a la marijuana. Uno en cada seis jóvenes se hacen adictos y uno en cada once adultos se hacen adictos.

A través de nuestro trabajo con el Departamento de Prevención y con nuestros Clubes de Health Media, nos enfocamos a aumentar en conocimiento de las tres drogas de enfoque, una de ellas siendo la marijuana. Las otras dos drogas son el alcohol, el tabaco, y los cigarillos electrónicos. El uso del tabaco entre los jóvenes ha disminuido a través de los años, pero los cigarillos electrónicos se han estado haciendo más populares. Los niveles del uso del alcohol permanecen altos.

Cambios comunitarios y ambientales no ocurren de la noche a la mañana. Toma tiempo para ver cambios. Con el fin de tener el mayor impacto en la comunidad, es importante invitar a todos los sectores de la comunidad para que participen en las actividades de prevención, lo cual incluye los jóvenes.

GET INVOLVED

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