Hood River Prevents

Hood River County Prevention Department

December 2014
Deciembre 2014

Volume 43
Volumen 43

School District Honors Luz Oropeza

By Joella Dethman, Director, Hood River County Prevention Department, 541-387-7030
Joella.dethman@co.hood-river.or.us

Luz Oropeza, Co-chair of the Odell Hispanic Health Promotion and Prevention Coalition was honored at the Hood River County School District board meeting held at Mid Valley Elementary School on November 12, 2014. She attended local schools, graduated from Columbia Gorge Community College and Eastern Oregon University and works in the County Prevention Office. She has a 6 year old son, Andres, and finds time to volunteer in his class .

Luz has an appreciation for the beauty of Hood River County and the quality of life. This is a good place to raise kids but she knows we can make it better if we work together. There is a strong commitment to family and the success of *everyone* in the county. Together we can increase the number of students who graduate from high school and go on to college or trade school and support their families here.

By working together we can reduce the number of children who try drugs and alcohol at an early age and reduce the number of people who develop problems or addictions. Thank you, Luz for all your hard work!

Dennis McCauley, Luz Oropeza, Dan Goldman

Luz Oropeza, co-presidente de la Organización Hispana de Odell Libre de Drogas (Odell Hispanic Health Promotion and Prevention Coalition) fue honrada durante la junta de la mesa directiva del Distrito Escolar del Condado de Hood River la cual se llevó a cabo en la escuela primaria Mid Valley el 12 de noviembre de 2014. Ella asistió a escuelas locales, se graduó del colegio comunitario Columbia Gorge y de la Universidad de Eastern Oregon y ahora trabaja en la Oficina de Prevención del Condado. Ella tiene un hijo de 6 años, Andrés, y encuentra tiempo para ser voluntaria en su clase.

Luz tiene un aprecio por la belleza del Condado de Hood River y la calidad de la vida. Este es un buen lugar para criar hijos pero ella sabe que para hacerlo mejor necesitamos de trabajar juntos. Hay un fuerte compromiso con la familia y el éxito de cada uno en el condado. Juntos podemos aumentar el número de estudiantes que se gradúan de la preparatoria y que van a la universidad y ayudan a apoyar a sus familias aquí.

Trabajando juntos podemos reducir el número de niños que tratan las drogas y el alcohol a una edad temprana y a reducir el número de personas que desarrollan problemas o adicciones. ¡Gracias, Luz!

NEWS / ANUNCIOS

Some of our favorite links.

Ready to Quit Tobacco? Learn more

HABLE CON SUS HIJOS SOBRE LAS DROGAS Y SUS PELIGROS
INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL ABUSO DE DROGAS

PARENTS. THE ANTI-DRUG.

GET INVOLVED / INVOLUCRARSE

ATOD Prevention Coalition:
When: Third Wednesday of each even numbered month 3:30—5:00pm
Where: China Gorge Restaurant (2680 Old Columbia River Dr.)
Contact: Belinda Ballah, 541-387-6890

Healthy Active Hood River County (HAHRC)
When: 4th Tuesday of each odd numbered month 11:30-1:00pm
Where: Providence Hood River Memorial Hospital Education Room
Contact: Lorena Sprager, 541-436-0317

Hood River County Prevention Continues SPF-SIG Work

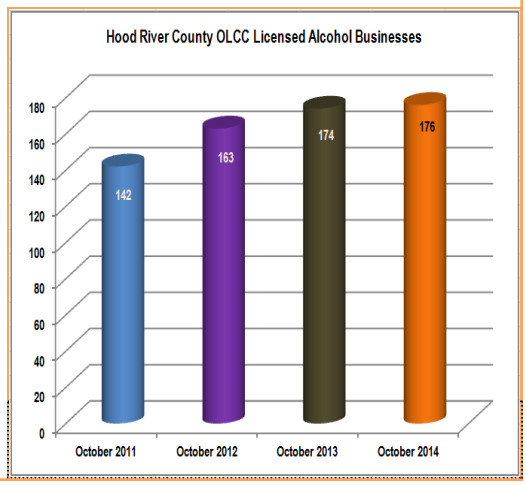
By Maija Yasui, SPF-SIG, Strategic Prevention Framework, 541-386-3335 / Maija.yasui@co.hood-river.or.us

We are thankful that the SPF-Reduce Binge Drinking initiative received carryover funds through June 2015 from the Addictions and Mental Health Office. This will allow us to continue our efforts targeting the 18-25 year old binge drinker, reducing the number of intoxicated drivers on our streets and ultimately the number of alcohol related car crashes.

We were able to secure another billboard on the heights that will promote the Responsible Servers Care campaign. To date we have provided skill based training to 177 new bartenders, servers and volunteers on ways to refuse intoxicated customers or guests in a manner that promotes the hospitality industry while keeping our community safe. But much work needs to be done to reduce the impact of binge drinking on our community.

Hood River County has the highest per capita rate of alcohol licensees per 100 18-25 year olds in the state. That number continues to grow as is illustrated by the graph on the right. While we are unable to reduce the number of alcohol licenses issued to businesses and events, we can reduce the number of intoxicated guests and customers by educating volunteers and alcohol licensees of the consequences of over service.

Training seems to be having an impact on reducing over service of alcohol to customers. 90% of the reported liquor licensees who were identified by a DUII offender as where they were served their last drink reduced or eliminated over service reports in 2014. While this data demonstrates some progress in reducing binge drinking, there is a continual need to train new licensees working in the alcohol industry.



GET INVOLVED / INVOLUCRARSE

Available in both Spanish and English

Hood River County Prevention Department(HRCPD)
When: 1st Tuesday of each even numbered month
12-1:30pm
Where: Providence Hood River Memorial Hospital Columbia Gorge Room
Contact: Joella Dethman, 541-387-7030

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: Dulce Cavender, 541-387-6890

Odell Hispanic Coalition
When: 3rd Monday of each odd numbered month
5:00-6:00 pm
Where: Mid Valley School Cafeteria.
Contact: Luz Oropeza 541-387-7031

"Hood River County has the highest per capita rate of alcohol licensees per 100 18-25 year olds in the state."

Nos sentimos agradecidos al recibir fondos remanentes de parte de la Oficina de Adicciones y Salud Mental para nuestra iniciativa para reducir el consumo del alcohol en exceso que durarán hasta Junio de 2015. Esto nos permitirá continuar con nuestros esfuerzos dirigidos a los que consumen alcohol en exceso entre las edades de 18-25 años, y a reducir el número de conductores intoxicados en nuestras calles y el número de accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol.

Pudimos obtener otra cartelera en la calle 12 que promoverá la campaña Servidores Responsables Tienen Cuidado. Hasta ahorita hemos proveído entrenamientos basados en habilidades para entrenare a 177 nuevos servidores y voluntarios en como rechazar la venta a clientes intoxicados en una manera que promueve la industria de la hospitalidad y a la vez mantiene nuestra comunidad segura. Pero hay mucho trabajo por hacer para reducir el impacto que tiene el uso excesivo del alcohol en nuestra comunidad.

El condado de Hood River tiene el número más alto en el estado de Oregon de licenciatarios de alcohol por cada 100 personas entre las edades de 18-25 años. El número continua a crecer como es ilustrado por el gráfico arriba. No podemos reducir el número de licencias otorgadas a los negocios o eventos, pero podemos reducir el número de invitados y clientes intoxicados educando a los voluntarios y a los licenciatarios de alcohol sobre las consecuencias de sobre-servir el alcohol.

El entrenamiento parece tener un impacto al reducir el sobre-servicio del alcohol a los clientes. El identificar 90% de los establecimientos de alcohol por los infractores que reciben un DUII (manejar bajo la influencia de intoxicantes) sobre donde bebieron su ultima bebida redujo o eliminó el sobre-servicio en el 2014. Mientras que estos datos demuestran progreso en reducir el uso excesivo del alcohol, todavía hay una necesidad de entrenar nuevos licenciatarios que trabajan en la industria del alcohol.

Tobacco Products Masquerade As Kid-Friendly Goodies

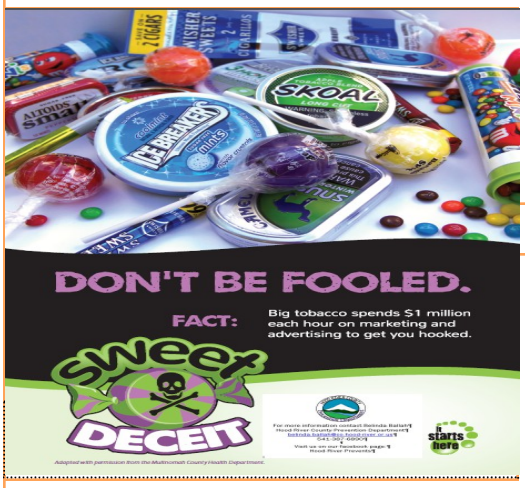
By Belinda Ballah, Tobacco Prevention and Education, 541-387-6890 / Belinda.ballah@co.hood-river.or.us

What do you think about when you hear teddy grahams, bubble gum or tutti fruit? I bet you didn't think about e-cigarettes or other tobacco products! E-cigarettes are battery operated devices that allows a user to inhale vapor consisting of nicotine, flavor additives and other chemicals. There are no age regulations or federal regulations on them. They come in bright colorful designs, and unique shapes. Some look like traditional cigarettes while others look like fancy pens or pencils.

Since 2011, Oregon Healthy Teens survey has been tracking e-cigarette use amongst 8th graders and by 2013 their use has more than doubled.

Where are they getting them from? It is easy to purchase them online. All you have to do is say that you are of legal smoking age. Many gas stations, pharmacies, grocery stores and convenience store in the county carry them. You might be thinking what the big deal is. Proponents of e-cigs argue that the vapor produced is nothing more than water vapor. Scientific data doesn't support this and there is in fact evidence that the vapor contains carcinogens and other toxic chemicals like formaldehyde, lead, and nickel to name a few. Most also contain nicotine which can be addictive. A few drops of the e-juice absorbed through the skin or swallowed can result in an ER visit and 1/3 of an oz. may be fatal to a child.

Check out what youth think about e-cigarettes by going to smokefreeoregon.com and click on What Oregonians are doing. HRVHS Health Media club students are talking about it. You will hear how Big Tobacco is targeting youth through flavorings, design, and ads in magazines and televisions



Sometimes called "little cigars", candy-flavored cigarillos are often sold as singles for about the same price as a candy bar.

Tobacco companies know that their industry is heavily dependant on addicting kids to tobacco products; they call them "replacement smokers". Surgeon General Report 2012

¿Qué piensa usted cuando escucha galletas, goma de mascar o fruta? Apuesto que no pensó en cigarrillos electrónicos o otros productos de tabaco! Los cigarrillos electrónicos trabajan con batería y permiten al usuario inhalar vapor que consiste en nicotina, aditivos de sabor y otros químicos. No tienen regulaciones de edad ni regulaciones federales. Vienen en diseños con colores brillantes, y formas únicas. Algunos parecen como cigarrillos tradicionales mientras que otros parecen lápices y plumas de lujo.

Desde el 2011, la encuesta Jovenes Saludables de Oregon ha estado documentando el uso de cigarrillos electrónicos en los estudiantes de octavo grado. En el 2013 el uso aumentó más del doble.

¿De dónde los consiguen? Es fácil comprarlos en línea. Todo lo que necesita hacer es decir que tiene la edad legal para fumar. Muchas gasolineras, farmacias, mercados y otras tiendas en el condado los venden. Usted podría estar pensado que es el problema. Los defensores de los cigarrillos electrónicos argumentan que el vapor producido es nada más que agua. Datos científicos no comprueban esto y de hecho hay pruebas que el vapor contiene cancerígenos y otros químicos tóxicos como formaldehido y plomo. La mayoría también contienen nicotina que puede ser adictiva. Si solo unas gotas del jugo de estos cigarrillos son absorbidas por la piel o se ingiere puede conducir a una visita a la sala de emergencia y solo 1/3 de una onza puede ser fatal para un niño.

Visite la página smokefreeoregon.com para información sobre qué es lo que los jóvenes piensan acerca de los cigarrillos electrónicos. Los miembros del Club de Medios de Comunicación Sobre la Salud están hablando sobre esto. Escuche sobre como las compañías de tabaco están dirigiéndose a los jóvenes con sabores, diseños y anuncios en la televisión y revistas.

A veces llamados "cigarros pequeños ", cigarillos con sabores dulces se venden individuales al mismo precio que una barra de dulce.

Las compañías tabacaleras saben que su industria es fuertemente dependiente en convertir niños a adictos a productos de tabaco; se llaman "fumadores de reemplazo". Surgeon General Report 2012

Odell Prevention Coalition Learns About Services and Resources

By Luz Oropeza, staff, Odell Hispanic Drug Prevention & Health Promotion Coalition, 541-387-7031 / luz.oropeza@co.hood-river.or.us

There's no doubt that alcohol and drug abuse can lead to adverse consequences for the user and surrounding communities. These consequences can be physical, emotional, and / or social, but one of the most tragic: suicide.

According to a report from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, suicide is the leading cause of death among people with substance use disorders. Co-occurring mental illness and substance abuse disorders further increase the risk for suicide. People who are treated for alcohol abuse and dependence are at 10 times greater risk for suicide. The 2013 Youth Risk Behavior Survey from the Centers for Disease Control and Prevention showed that U.S. students who were binge drinkers were 2.5 times more likely to plan suicide than a non-drinker and 5 times more likely to attempt suicide than a non-drinker.

It is crucial that people know where to look for help in their communities. In August, a community meeting was held where organizations and agencies from the community were invited to inform people of the services offered. In October, Maria Martinez, counselor at Mid Columbia Center for Living, gave a presentation on adolescent mental health and what parents can do when their children suffer from mental disorders.

We are also organizing an emergency resource directory which will be printed and distributed in the next few weeks. Always know that there are people out there to help.

Luz Oropeza, Patty Lara, Maria Martinez at October 9th Odell Prevention Coalition presentation

Warning signs of depression & suicide may include:

- Prolonged mood & behavior changes
- Feeling hopeless or no sense of purpose
- Withdawing from friends / family
- Reckless behavior
- Change in appetite or sleep patterns
- Anger / irritablility
- Anxiety / agitation
- Talking or writing about death, suicide
- Alcohol or drug abuse
- Giving away precious possessions

Please contact Mid-Columbia Center for Living 24 hour crisis line toll free 1-888-877-9147.

If it is an emergency call 9-1-1

El abuso del alcohol y otras drogas pueden conducir a consecuencias adversas para el usuario y la comunidad. Estas consecuencias pueden ser físicas, emocionales, y/o sociales, pero una de las más trágicas: el suicidio.

Según la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental, el suicidio es la causa principal de muerte entre las personas con adicciones. Los trastornos co-occurrentes como trastornos mentales y las adicciones aumentan aún más el riesgo del suicidio. El riesgo de suicidio es diez veces mayor para las personas que reciben tratamiento para el abuso del alcohol y la dependencia. En el 2013 Las Encuestas de Comportamientos Riesgosos en los Jovenes (Youth Risk Behavior Survey) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades demostró que los estudiantes estadounidenses que bebieron excesivamente eran 2.5 más propensos a planear el suicidio que alguien que no toma y 5 veces más propensos a intentar el suicidio que alguien que no toma.

Es importante que la gente sepa dónde buscar ayuda en sus comunidades. En agosto, una reunión de la comunidad se llevó a cabo donde organizaciones y agencias de la comunidad fueron invitadas para informar a la gente sobre los servicios que ofrecen. En octubre, Maria Martinez, una consejera de Mid Columbia Center for Living, dio una presentación acerca de la salud mental de los adolescentes y que pueden hacer los padres en caso de que sus hijos sufran de trastornos mentales.

Estamos organizando un directorio de recursos en caso de emergencias que será imprimido y distribuido en las próximas semanas. Siempre sepa que hay personas para ayudar.

Las señales de advertencia acerca de la depresión y el suicidio podrían incluír:

- Cambios prolongados de humor y comportamiento
- Sentimiento de desesperanza o encontrar las cosas sin sentido ni propósito
- Alejamiento de los amigos, la familia
- Comportamiento improdente
- Cambio con el apetito o patrones de sueño
- Ira / irritabilidad
- Ansiedad / agitación
- Hablar o escribir acerca de la muerte, suicidio
- Abuso de drogas ó alcohol
- Regalar sus pertenencias más valiosas

Por favor hable a la línea de crisis de 24 hrs de Mid-Columbia Center for Living llamada gratuita 1-888-877-9147

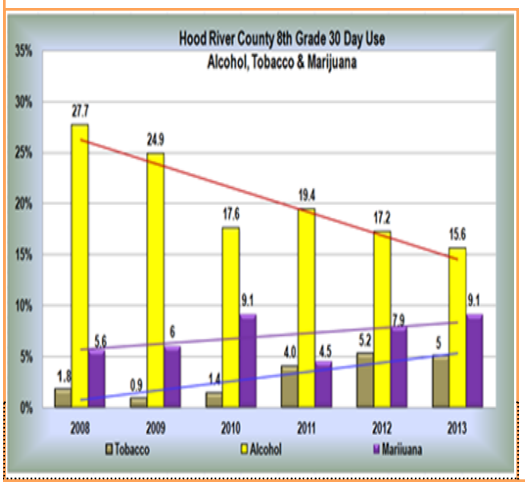
Si ésta es una emergencia, llame al 9-1-1

Odell Hispanic Coalition Receives DFC Prevention Grant

By Belinda Ballah, Alcohol and Drug Prevention Coordinator, 541-387-6890 / Belinda.ballah@co.hood-river.or.us

Last spring we applied for a Federal Drug Free Communities (DFC) Grant. On September 19th, we were notified that we were awarded the grant. This DFC grant's purpose is to assist the Odell Hispanic Drug Prevention Health Promotion Coalition (OHC) reduce the impact of drug use on Hispanic youth in the middle valley. We will receive $125,000 a year for 5 years with the possibility of extending the grant for another 5 years. It is very exciting to know that the OHC efforts in the middle valley for the last 6 years or more will be able to continue and become more robust.

The coalition will continue to recruit new members in an effort to educate and reduce youth substance use, primarily in the areas of alcohol, tobacco and marijuana. We will track our progress by utilizing the Oregon Healthy Teens Survey and the Oregon Student Wellness Survey. The misperception of the use of alcohol, tobacco and marijuana often leads to students using because they believe that most of their peers are doing it. This is an important area that the coalition will try to change. We know that the students who misperceive the norm that 'most students are binge drinking' are 9 times more likely to binge drink compared to students who did not misperceive the norm. The coalition will also be working towards increasing parents and youths awareness of harm of alcohol, tobacco and marijuana use, and reducing the ease of access for each of these substances.



Great things are happening and will continue to happen as the Odell Hispanic Drug Prevention Health Promotion Coalition moves forward with their mission. See below for upcoming coalition meetings.

"The misperception of the use of alcohol, tobacco and marijuana often leads to students using because they believe that most of their peers are doing it."

En la primavera, solicitamos para la beca federal, Comunidades Libres de Drogas. El 19 de septiembre, fuimos notificados que nos otorgaron la beca. El propósito de esta beca será para asistir a la Organización Hispana de Odell Libre de Drogas a reducir el impacto que tiene el uso de drogas en la juventud hispana en Odell. Recibiremos $125,000 al año por 5 años con la posibilidad de extender la beca por otros 5 años. Es emocionante saber que los esfuerzos de esta organización en Odell en los últimos 6 años o más podrán continuar.

La organización continuara a reclutar nuevos miembros para educar y reducir el uso de drogas en los jóvenes, principalmente en las áreas del alcohol, tabaco y la marihuana. Evaluaremos nuestro progreso utilizando las encuestas Jovenes Saludables de Oregon y El Bienestar Estudiantil de Oregon. La percepción errónea sobre el uso del alcohol, tabaco y la marihuana a menudo conduce a que más estudiantes usen porque creen que la mayoría de sus compañeros en la escuela lo están haciendo. Este es un área importante que la organización quiere cambiar. Sabemos que los estudiantes que perciben erróneamente que 'la mayoría de los estudiantes están bebiendo en exceso' son 9 veces más propensos a hacerlo que los estudiantes que no perciben erróneamente la norma. La organización también trabajará para aumentar el conocimiento de los daños del consumo del alcohol, tabaco y a la marihuana en los adultos y jóvenes y a reducir la facilidad de acceso de cada una de estas sustancias.

Grandes cosas están sucediendo y continuaran a suceder mientras que La Organización Hispana de Odell Libre de Drogas trabaja hacia alcanzar su meta. Consulte al lado derecho para información sobre nuestra próxima junta.

Service Agency Night / Reunión de agencias y organizaciones en la comunidad

Come to listen to different organizations and agencies in the community about their programs and services.

Venga a escuchar a varias organizaciones y agencias en la comunidad sobre sus programas y recursos.

When: December 2nd at 5:15 pm

Cuando: 2 de diciembre a las 5:15 pm

Where: Mid Valley School Cafeteria

Donde: La cafetería de la escuela Mid Valley

There will be raffles, prizes, activities for the kids, and dinner.

¡Habrá cena, actividades para los niños y rifas!

3 Health Media Clubs Hard At Work

By Dulce Cavender, HRVHS, Wy'east, & Hood River Middle School Health Media Clubs Facilitator, 541-387-6890 / cavenderdulce@gmail.com

The HEALTH Media Clubs have begun releasing positive messages for their peers and community. The middle school club members have included an insert in their school band concert program that informs the concert attendees of the club's goal and activities for this year. Some of our members were able go up on stage during the concert to introduce the HEALTH Media insert. Jade Dowdy, Maggie Bertrand and Ciline Kasberger did an excellent job highlighting our insert.

We have also visited the Hood River News to understand how the newspaper gets created and to learn how to write letters to the editor. During the visit, the club members were given a tour of the building and they got to see the huge machines they use to print the paper. We are very thankful to the Hood River News for having us and for donating space for us to advertise. We will be writing letters to the editor during our next club meeting and the student are excited to see their letter published in the newspaper.

Hood River Valley High School Health Media Club has started designing the sticker that will be used for Super Bowl Sticker Shock. This bright colored sticker will be placed on beer cases to remind the community to be safe during Super Bowl celebrations.

Dulce Cavender, Chelsea Maar, Jade Dowdy, Maggie Burtrand, Celine Kasberger, Jihan Ziada

Los clubs medios de comunicación saludable (HEALTH Media) han comenzado a lanzar mensajes positivos para sus compañeros y la comunidad. Los miembros del club han incluido información en el programa del concierto de banda en la escuela. El inserto informa a los asistentes del concierto del objetivo y actividades del club para este año. Un par de nuestros miembros subieron al escenario durante el concierto e hablaron de nuestro inserto. Jade Dowdy, Maggie Bertrand y Ciline Kasberger hicieron un excelente trabajo.

También hemos visitado a Hood River News para entender cómo forman el periódico y para aprender a escribir cartas al editor. Durante la visita, los miembros recibieron un recorrido del proceso de hacer un periódico. Vieron unas enormes máquinas que utilizan para imprimir el papel. Estamos muy agradecidos con Hood River News por apoyarnos y por donar un pedazo en el periódico para nuestro. Escribiremos cartas al editor durante la próxima reunión del club y los miembros están entusiasmado de ver su carta publicada en el periódico.

El club de la Hood River Valley High School ha empezado a diseñar la etiqueta que se utilizará para el Super Bowl Sticker Shock. Esta etiqueta color brillante se colocará en cajas de cerveza para recordar a la comunidad que tengan cuidado durante sus celebraciones del Fútbol Americano (Super Bowl).

2014 Super Bowl Sticker Shock sticker

2014 Etiquetas para el Super Bowl

2015 Super Bowl Sticker Shock sticker

2015 Etiquetas para el Super Bowl

This newsletter was compiled by Hood River County Prevention Department