

let's talk NEWSLETTER

May 2023

TO GET YOU STARTED

Do:

1. **Be authentic:** Kids have a sixth sense when an adult is pretending, so be yourself. If you're uncomfortable talking about the topic, admit it. You could say, "This is hard for me to bring up, and it may be hard for you to talk about, too."
2. **Be careful about using slang:** Like the tip mentioned above, youth know when an adult is trying too hard to be someone they're not. Using slang words out of context can be a red flag to a kid.
3. **Allow for silence:** Embracing quiet moments allows kids to find their own words to describe their feelings. Interrupting a silent spell may break their focus. If enough time passes, try offering words that could help them express their emotions, like "To me, you don't look happy. Are you sad, frustrated, or angry?"
4. **Watch your body language:** Body language sends big signals to young people. Talk to kids on the same level as them, like sitting next to them or walking side by side. Keep your arms unfolded and talk in a low, calm voice. Avoid folding your arms and standing above them, which can intimidate them and cause them to lock up.
5. **Provide positive feedback:** Genuinely complimenting the young person's strengths and abilities can encourage them to talk. Give a specific example of something they did and what it reflects, for example, "I saw that you made it to school on time despite having a rough morning. That shows a lot of determination."

Talking to your kids

Having serious conversations about mental health, substance use, education, or other hard talks with youth can be well....complicated. Youth often put a barrier up and it's hard for adults to gain their trust enough for them to be open and honest. And adults often have their own stigma, barriers or simply struggle with what to say. **How do I start the conversation? What should I bring up? How much is too much information? Should it even be discussed?** These are all questions we often consider as adults having these hard talks. Adults who interact with young people need access to information and resources about how to have conversations with kids and answer the tough questions.



If you want to know how to start the conversation around mental health, **Youth Mental Health First Aid is a curriculum that can teach you how to initiate these conversations.** Conversations can be initiated by anyone close enough to the young person that he or she can detect noticeable differences in behavior, thoughts and feelings. This person could be a parent, coach, teacher, family member, youth group member, or other trusted and responsible adult.

Vamos a hablar BOLETÍN

Mayo
2023

PARA EMPEZAR

Haz:

1. **Sea auténtico:** Los niños tienen un sexto sentido cuando un adulto finge, así que sea usted mismo. Si te sientes incomodo hablando del tema, admítelo. Podrías decir: "Esto es difícil para mí mencionarlo y puede ser difícil para ti hablar de esto también".
2. **Tenga cuidado con el uso de el vocabulario callejero:** Al igual que el consejo mencionado anteriormente, los jóvenes saben cuando un adulto se esfuerza demasiado en ser alguien que no es. Usar vocabulario callejero, fuera de contexto puede ser una señal de alerta para un niño.
3. **Permitir el silencio:** Abrazar los momentos de tranquilidad les permite a los niños encontrar sus propias palabras para describir sus sentimientos. Interrumpir un hechizo silencioso puede terminar con su enfoque. Si pasa suficiente tiempo, intente ofrecer palabras que puedan ayudarlo a expresar sus emociones, como "Para mí, no parece feliz. ¿Estas triste, frustrado o enojado?"
4. **Cuide su lenguaje corporal:** El lenguaje corporal envía grandes señales a los jóvenes. Hable con los niños al mismo nivel que ellos, sentándose a su lado, o caminando uno al lado de otro. Mantenga los brazos abiertos y hable en voz baja y tranquila. Evita cruzar los brazos y pararse por encima de ellos, lo que puede intimidarlos y provocarlos a encerrarse en sí mismos.
5. **Proporcione retroalimentación positiva:** Complementando genuinamente las fortalezas y habilidades del joven puede alentarlos a hablar. De un ejemplo específico de algo que haya echo y lo que refleja, por ejemplo, "Vi que llegaste a tiempo a la escuela a pesar de haber tenido una mañana difícil. Eso demuestra mucha determinación".

Hablar con sus hijos

Tener conversaciones serias sobre la salud mental, uso de sustancias, educación u otras conversaciones difíciles con los jóvenes puede ser muy ... complicado. Los jóvenes a menudo ponen una barrera y es difícil para los adultos ganarse su confianza lo suficiente como para ser abiertos y honestos. Y los adultos con frecuencia tienen su propio estigma, barreras o simplemente tienen dificultad al no saber que decir. **¿Como empiezo la conversación? ¿Qué debo mencionar? ¿Cuánto es demasiada información? ¿Debería incluso ser discutido?**



Todas estas son preguntas con las que a menudo incursionamos como adultos que tienen estas conversaciones difíciles. Los adultos que interactúan con jóvenes necesitan acceso a información y recursos sobre como tener conversaciones con los niños y responder a las preguntas difíciles.

Si desea saber cómo empezar una conversación sobre la salud mental, [primeros auxilios para la salud mental juvenil es un plan de estudios que puede enseñarle como iniciar estas conversaciones](#). Las conversaciones pueden ser iniciadas por cualquier persona lo suficientemente cercana al joven como para que pueda detectar diferencias notables en el comportamiento, los pensamientos y los sentimientos. Esta persona podría ser un padre, entrenador, maestro, miembro de la familia, miembro de un grupo juvenil u otro adulto responsable y de confianza.

Talking to your kids (*continued*)

Don't

1. **Compare the young person's life experiences to yours at that age:** It's easy to want to relate to youth by sharing your experiences at that age. However, a young person can see it as devaluing or outdoing their experience. Keep the conversation focused on them.
2. **Trivialize the young person's feelings:** Avoid downplaying kids' feelings by asking what they have to be anxious or depressed about. Though the situation may seem minor to an adult, to a youth, it may seem like it's their whole world.


3. **Ask a young person to justify or explain behavior:** Kids often act impulsively without much forethought. It's not intentional — they simply haven't mentally developed the ability yet. Asking "Why did you throw a tantrum?" or "Why did you leave without permission?" only puts children on the defensive.

Sources: Mental Health First Aid. (2020). Mental Health First Aid USA Manual for Adults Assisting Children and Youth. National Council for Mental Wellbeing. For details on upcoming training sessions, please see below.



The School of Hard Talks Online

We know that parenting a teen or young adult can be hard. Sometimes, it seems like everything you say is wrong. [These seven short lessons illustrate strategies you can use in any situation to have calmer, more productive interactions.](#) It's a great resource for parents who want to support their almost-grown-up kids in making healthy decisions. This interactive online course was created by parents for parents. It will teach you about a communication style called "motivational interviewing" that you can use to have better conversations with teens and young adults. Each lesson is roughly ten minutes in length, though you can take as much time as you need and replay the lessons as often as you like.

 Follow Dr. Emily Kline on Instagram [@learnaboutmilo](#).

Motivational Interviewing for Loved Ones

Motivational Interviewing ("MI") is a communication style that health professionals use to talk with patients about making healthy changes, like reducing drug and alcohol use, taking medications regularly, or other lifestyle improvements. Dr. Kline and the MILO team have adapted MI so that anyone can use these skills to make hard talks easier. The building blocks are simple: approaching a topic with curiosity, asking good questions, listening carefully, repeating back what you heard, and giving advice effectively.

For conversations around substance use/abuse you can visit [Starttalkingnow.org](#). You are the most powerful influence in your child's life. More than friends. More than TV. More than celebrities. And that's why it's important that they hear from you about not using marijuana or alcohol and finding healthy ways to cope during difficult times.

- Have open conversations - let them know your expectations and consequences.
- Create close bonds - do at least one fun thing each week with your children.
- Let them express their thoughts, feelings and emotions.
- Learn how to answer their questions - Visit [starttalkingnow.org](#) to find answers to common questions.

We Need to Hear from YOU!



Tobacco Cessation Survey for Stakeholders

When it comes to quitting smoking or vaping commercial tobacco and other nicotine products, what types of messages, tools, and materials are helpful to you?



Prevention Messaging Survey

We are needing your help to understand what prevention information you would be interested in receiving and through what channels.

hablar con sus hijos (cont.)

No:

1. **No compare las experiencias de la vida de el joven con las suyas a esa edad:** Es fácil querer relacionarse con los jóvenes al compartir sus experiencias a esa edad. Sin embargo, un joven puede verlo como una devaluación o superación de su experiencia. Debemos mantener la conversación centrada en ellos.
2. **Trivializar los sentimientos del joven:** Evite restar importancia a los sentimientos de los niños, preguntándoles por que tienen que estar ansioso o deprimidos. Aunque la situación puede parecer menor para un adulto, para un joven puede parecer que es todo su mundo.

3. **Pídele a un joven que justifique o explique su comportamiento:** Los niños a menudo actúan impulsivamente sin mucha previsión. No es intencional, simplemente aún no han desarrollado mentalmente la habilidad. Preguntar "¿Por qué hiciste esa rabieta?" o "¿Por qué te fuiste sin permiso?" Solo pone a los niños a la defensiva.

Fuentes de información: Primeros auxilios de salud mental. (2020). Primeros auxilios de salud mental USA Manual para adultos que ayudan a niños y jóvenes. Consejo Nacional para el bienestar Mental. Para obtener detalles sobre las próximas sesiones de capacitación, por favor ver abajo.



La Escuela de Charlas Difíciles en línea

Sabemos que criar a un adolescente o adulto joven puede ser difícil. A veces parece que todo lo que dices esta mal. [Estas siete breves lecciones ilustran estrategias que puedes utilizar en cualquier situación para tener interacciones mas tranquilas y productivas.](#) Es un gran recurso para padres que desean ayudar a sus hijos casi adultos a tomar decisiones saludables. Este curso interactivo en línea fue creado por padres para padres. Le enseñara sobre un estilo de comunicación llamado "entrevista motivacional" que puede usar para tener mejores conversaciones con adolescentes y adultos jóvenes. Cada lección tiene una duración aproximada de diez minutos, aunque puede tomarse todo el tiempo que necesite y reproducir las lecciones con la frecuencia que desee.

 Siga la Dra. Emily Kline MILO en Instagram [@learnaboutmilo](#).

Entrevista motivacional para seres queridos

Entrevista motivacional ("MI") es un estilo de comunicación que los profesionales de la salud usan para hablar con los pacientes sobre como hacer cambios saludables, como reducir el consumo de drogas y alcohol, tomar medicamentos con regularidad u otras mejoras en el estilo de vida. El Dr. Kline y el equipo de MILO han adaptado MI para cualquiera que quiera usar estas habilidades para facilitar las conversaciones difíciles. Los componentes básicos son simples: Abordar un tema con curiosidad, hacer buenas preguntas, escuchar con atención. Repetir con atención lo que escucho y dar consejos de manera efectivamente.

Para conversaciones sobre el uso/abuso de sustancias, puede visitar [Starttalkinnow.org](#). Usted es la influencia mas poderosa en la vida de su hijo. Mas que amigos, mas que la televisión, más que las celebridades. Y es por eso por lo que es importante que lo escuchen de usted, acerca de no usar marihuana o alcohol y encontrar formas saludables de sobrellevar la situación, durante tiempos difíciles.

- Tenga conversaciones abiertas: Hágales saber sus expectativas y consecuencias.
- Crear lazos estrechos: Hacer al menos una actividad divertida semanalmente con sus hijos.
- Deje que expresen sus pensamientos, sentimientos y emociones.
- Aprenda a responder sus preguntas: En [starttalkinnow.org](#) puede encontrar respuestas a preguntas comunes.

¡Necesitamos saber de usted!



Encuesta para dejar de fumar para las partes interesadas

Cuando se trata de dejar de fumar tabaco comercial, vapear, usar cigarrillos electrónicos y usar otros productos con nicotina, ¿qué tipos de mensajes, recursos, o materiales son útiles para usted?



Encuesta de mensajes de prevención

Necesitamos su ayuda para comprender que información de prevención le interesaría recibir y a través de que canales. Por favor ayúdenos por medio de esta encuesta.

UPCOMING EVENTS / TRAININGS



Youth Mental Health First Aid

This course is designed to teach parents, family members, caregivers and others how to help an adolescent (ages 12-18) who is experiencing a mental health or addictions challenge or is in crisis.

Upcoming FREE trainings in English:

- Wednesday, May 10 - 8:00 AM to 4:30 PM, at ESD 123 (3924 W Court St, Pasco)
- Register at <https://bit.ly/3CITQ6K>

Upcoming FREE trainings in Spanish:

- Primeros Auxilios para la Salud Mental de los Jóvenes
- Saturday, May 20 - 8:00 AM to 4:30 PM, at ESD 123 (3924 W Court St, Pasco)
- Saturday, June 3 - 8:00 AM to 4:30 PM, at Highlands Middle School (425 S Tweedt St, Kennewick)
- To register, call Monica Garcia at 509-405-0132

Hidden in Plain Sight

- **May 11** – Liberty Theatre, Dayton, (Spanish Interpretation available) 5:00-7:00 PM
- **May 16** – Quincy Middle School (Spanish Interpretation available) 5:00-7:00 PM
- **May 24** – Cedar Middle School, Covington, 6:00-8:00 PM
- **May 31** – Yakima School District, location TBD, (Spanish Interpretation available) 6:00-8:00 PM
- **June 6** – Walla Walla, location TBD, (Spanish Interpretation available) 6:00-8:00 PM
- **June 7** – Libby Middle School, Richland, (Spanish Interpretation available) 6:00-8:00 PM

Check with your local school for any time changes or additional details.



May is Mental Health Month

All people, no matter where they are on their mental health journey, are deserving of support, resources, fulfillment and a community that cares.

LOCKS SAVE LIVES!

Prevention takes effort from everyone in the community. Everyone has a role in prevention. It takes the whole community to create a safe and healthy environment for our children to thrive. Protect your kids, our community, and our schools by locking up your firearms, prescription meds, and your stash of tobacco or marijuana products. Keeping unwanted or expired medication in our homes contributes to the growing epidemic of abuse, accidental poisoning, and suicide. For safe disposal, find drug drop off locations by calling your local hospital or police station.

We have lockboxes available for you! Please email Monica Garcia, mgarcia@esd123.org, and Briseida Chavez, bchavez@esd123.org, to request yours!



This newsletter is a product of the ESD 123 Student Support Department. For more information or access to additional resources please visit www.esd123.org/services/student-support

PRÓXIMOS EVENTOS / CAPACITACIONES



Primeros auxilios para la salud mental juvenil

Este curso está diseñado para enseñar a padres, familiares, cuidadores y a otros a como ayudar a un adolescente (de 12 a 18 años) que esta experimentando un desafío de salud mental o adicciones o esta en crisis.

Próximos entrenamientos en inglés:

- Miércoles, 10 de mayo, 8:00 am a 4:00 pm, en persona en ESD 123 (3924 W Court St, Pasco)
- Regístrese gratis en <https://bit.ly/3CITQ6K>

Próximos entrenamientos en español:

- Primeros Auxilios para la Salud Mental de los Jóvenes
- Sábado, 20 de mayo de 8:00 am a 4:00 pm en persona en ESD 123 en Pasco. Para registrarse llame a Monica Garcia (509) 405-0132

Oculto a plena vista

- **11 de mayo** – Escuela secundaria de Cedar Heights, Port Orchard (interpretación en español disponible) 6-8 PM
- **16 de mayo** – Quincy Middle School (interpretación en español disponible) 5-7 PM
- **24 de mayo** – Cedar Middle School, Covington, 6-8 PM
- **31 de mayo** – Yakima School District, (interpretación en español disponible), 6-8 PM

- 6 de junio – Walla Walla (interpretación en español disponible) 6-8 PM
- 7 de junio – Libby Middle School, Richland, (interpretación en español disponible) 6-8 PM

i) Consulte con su escuela local para cualquier cambio de horario o detalles adicionales.



Mayo es el mes de Salud Mental

¡LAS CERRADURAS SALVAN VIDAS!

La prevención requiere esfuerzo de todos en la comunidad. Todo el mundo tiene un papel en la prevención. Se necesita de toda la comunidad para crear un ambiente seguro y saludable para que nuestros niños prosperen. Proteja a sus hijos, nuestra comunidad y nuestras escuelas guardando bajo llave sus armas de fuego, medicamentos recetados y su reserva de productos de tabaco o marihuana. Mantener medicamentos vencidos/expirados o no deseados en nuestros hogares contribuye a la creciente epidemia de abuso, envenenamiento accidental y suicidio. Para una eliminación segura, busque lugares de entrega de medicamentos, llamado a su hospital local o estación de policía.

¡Tenemos cajas de seguridad disponibles para ti! Envíe un correo electrónico a Monica García, mgarcia@esd123.org. Y Briseida Chavez, bchavez@esd123.org, para solicitar la tuya!