

let's talk NEWSLETTER

Winter
2023



WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT MARIJUANA

- Marijuana today contains 4-10 times more of the major psychoactive ingredient THC than it did a decade ago.
- THC can be measured in the blood several days or weeks after a chronic user's last joint.
- When marijuana is smoked, the effects are felt within minutes, reach their peak in 10-30 minutes, and may linger for 2-3 hours.
- Smoking 5 joints per week may expose a person to as many cancer causing chemicals as smoking a full pack of cigarettes each day.
- Short Term Effects: Faster heartbeat and pulse rate, bloodshot eyes, dry mouth and throat
- Long-Term Effects: Altered sense of time, reduced ability to concentrate, acute panic reaction, impaired or reduced short-term memory, tolerance withdrawal addiction

You Can Spanish Resources

As we all come back from the holiday break and settle back into the routine of work and school days, it is important we continue to check in with our children.

Great news! The summary page on the **You Can** website has now been posted in Spanish at www.youcanwa.org/resumen-en-espanol! Check out the new pages in two areas on the site:

- A link on **The Latest** section
- And a question in the **About** section (both languages)

Surveys



Prevention Messaging Survey:

We are needing your help to understand what prevention information you would be interested in receiving and through what channels. Please help us by completing this survey.



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? We want to hear from you! Your feedback will help us create better resources and support for you and the community. Your answers are anonymous, we will not collect personal identifiable information or contact you directly without your approval.

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



What You Should Know About Marijuana *(continued)*

What can parents do?

- Talk and listen to your child about the dangers of drug use and start early. Even a child in elementary school is able to engage in conversations about staying healthy. Share your love by keeping your child safe.
- Learn the facts about the harmful effects of drugs. Discuss the effects on the brain and body and correct any wrong beliefs your child may have, such as, "Everybody is doing it." Discuss legal issues, too.
- Provide guidance and clear rules about not using drugs.
- Get involved in your child's life and encourage participation in family, school, and volunteer activities. Time together helps your child feel valued, safe and connected.
- Monitor your own substance use. A parent's actions truly speak louder than words.
- Know your child's friends and their families. Remind your child that true friends support each other's values.
- Know your child's location at all times.
- Help your child learn different ways to resist negative peer pressure, such as saying, "No thanks, my parents would get really mad at me."
- Trust your gut. If you suspect drug or alcohol use, talk with your child about your concerns. Contact a substance abuse specialist or your child's school counselor. This will remain confidential.

Learn more at:

- NIDA: www.drugabuse.gov/drugpages/marijuana.html
- Above the Influence Campaign: www.abovetheinfluence.org
- White House Office of Drug Policy: www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/maijuana_prevention.html



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. Youth Mental Health First Aid (YMFA) is primarily designed for adults who regularly interact with young people. The course introduces common mental health challenges for youth, reviews typical adolescent development, and teaches a 5-step action plan for how to help young people in both crisis and non-crisis situations. The ESD 123 is providing these courses for free to our community.

Upcoming YMFA Trainings:

Wednesday, May 10 - 8:00 AM to 4:30 PM

In person at ESD 123 in Pasco

Register for free at <https://bit.ly/3CITQ6K>



FEATURED LOCAL RESOURCE



The Support, Advocacy & Resource Center's mission is to provide crisis services, support, and advocacy to victims, non-offending family members, and others who are impacted by crime. SARC is a private, not-for-profit 501(c)3 agency. Services are free and confidential. They strive to create and maintain a community without violence through prevention-based education.

www.supportadvocacyresourcecenter.org

24-hour phone: (509) 374-5391; 1458 Fowler Street
Richland, WA 99352

Vamos a hablar

BOLETÍN

invierno
2023



LO QUE DEBES DE SABER ACERCA DE LA MARIGUANA

- Hoy en día, la marihuana contiene de 4 a 10 veces más del principal ingrediente psicoactivo
- El THC se puede medir en la sangre varios días o semanas después del último porro (cigarrillo) de un consumidor crónico, a comparación de hace una década.
- Cuando se fuma marihuana, los efectos se sienten en cuestión de minutos, alcanza su punto máximo de 10 a 30 minutos y puede durar de 2 a 3 horas.
- Fumar 5 porros (cigarrillos) a la semana puede exponer a una persona a tantas sustancias químicas cancerígenas como fumar una cajetilla de cigarrillos al día.
- Efectos a corto plazo: alteración del sentido del tiempo, reducción de la capacidad de concentración, reacción de pánico agudo, memoria a corto plazo deteriorada o reducida, tolerancia a la adicción o abstinencia.

Recursos en español: *You Can*

A medida que todos regresamos de vacaciones y nos adaptamos a la rutina y a la escuela, es importante que sigamos al tanto de nuestros hijos.

¡Una gran noticia! La página de resumen en el sitio web *You Can*, ahora se ha publicado en español en www.youcanwa.org/resumen-en-espanol. Consulte las nuevas páginas en dos Áreas de los sitios:

- Un enlace en **lo último** de la sección
- Y una pregunta en la **Sección Acerca** de (ambos idiomas)

Encuestas



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.



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? ¡Queremos saber su opinión! Sus respuestas nos ayudarán a crear mejores recursos y ayudarlo a usted y a la comunidad. Sus respuestas son anónimas, no recopilamos información personal que lo pueda identificar ni lo contactaremos directamente.

Este boletín es un producto del Distrito de Servicios Educativos (ESD) 123. Para obtener más información o acceder a recursos adicionales, visite www.esd123.org/services/student-support



Lo que debes de saber acerca de la marihuana (continúa)

¿Qué pueden hacer los padres?

- Hable y escuche a sus hijos, sobre los peligros del uso de drogas y empiece temprano. Incluso un niño en la escuela primaria puede entablar conversaciones sobre como mantenerse saludable. Comparta su amor manteniendo a su hijo a salvo.
- Conozca los hechos sobre los efectos nocivos de las drogas. Analice los efectos en el cerebro y el cuerpo y corrija cualquier creencia errónea que su hijo pueden tener, como "Todo el mundo lo hace." Discutir cuestiones legales, también.
- Proporcionar orientación y reglas claras sobre el no consumo de drogas.
- Involúcrese en la vida de su hijo y fomente la participación en actividades familiares, escolares y de voluntariado. El tiempo juntos ayuda a su hijo a sentirse valorado, seguro y conectado.
- Controle su propio consumo de sustancias. Las acciones de un padre realmente hablan más que las palabras.
- Conozca la ubicación de su hijo en todo momento.
- Ayude a su hijo a aprender diferentes formas de resistir la presión negativa de los compañeros, como decir "No, gracias, mis padres se molestarían mucho conmigo."
- Confía en tu instinto. Si sospechas que consume drogas o alcohol, hable con su hijo de sus inquietudes.
- Comuníquese con un especialista en abuso de sustancias o con el consejero escolar de su hijo. Esto permanecerá confidencial.

Obtenga más información en:

- NIDI: www.drugabuse.gov/drugpages/marijuana.html
- Campaña por encima de la influencia: www.abovetheinfluence.org
- Oficina de Política de Drogas de la Casa Blanca: www.whitehousedrugpolicy.gov/drugfact/marijuana_prevention.html



Los Primeros Auxilios para la salud Mental de los jóvenes (YMFA)

Primeros auxilios de salud mental para jóvenes Este curso esta diseñado para enseñar a los padres, familiares, cuidadores y otras personas como ayudar a un adolescente (de 12 a 18 años) que esta experimentando un problema de salud mental o de adicciones o esta en crisis. Los Primeros Auxilios para la salud Mental de los jóvenes (YMFA, por sus siglas en inglés) están diseñados principalmente para adultos que interactúan regularmente con jóvenes. El curso presenta desafíos comunes de salud mental para los jóvenes, revisa el desarrollo típico de los adolescentes y enseña un plan de acción de 5 pasos sobre como ayudar a los jóvenes en situaciones de crisis y de no crisis. El ESD 123 ofrece estos cursos de forma gratuita a nuestra comunidad.



Próximos entrenamientos de YMFA:

Miércoles 10 de mayo-8:00 a. m. a 4:30 p.m.

En persona en ESD 123 en Pasco

Regístrate gratis en <https://bit.ly/3CITQ6K>

DESTACAR RECURSO LOCAL



La misión del Centro de apoyo, defensa y recursos es brindar servicios de crisis, apoyo y defensa a las víctimas, familiares no infractores y otras personas afectadas por el delito. SARC es una agencia 501(c)3 privada sin fines de lucro. Los servicios son gratis y confidenciales. Se esfuerzan por crear y mantener una comunidad sin violencia a través de la educación basada en la prevención. www.supportadvocacyresourcecenter.org Teléfono las 24 horas: (509) 374-5391; 1458 Fowler Street Richland, WA 99352