

ESD 123 El reto del verano de Bingo

¡Vamos a jugar bingo! El ESD 123 invita a los jóvenes del área del Sureste de WA de (edades 12 a 20) a participar en nuestro reto del verano 2021 del juego bingo para la oportunidad de ganar premios divertidos.

Como Jugar

1. Baje la tarjeta Bingo de ESD verano 2021 (o tome una foto de la pantalla de la tarjeta Bingo abajo)
2. Lea la lista de actividades para el verano y de habilidades sanas para enfrentar los problemas. También puede visitar YOUCANWA.org para aprender sobre el escoger uno mismo al seguir sus pasiones, tomando decisiones más sanas e inteligentes y para otros recursos útiles.
3. Cada vez que use una habilidad para enfrentar los problemas o participe en una actividad comunitaria del verano marque el cuadrado correspondiente del bingo.
4. ¡Ya cuando tenga 5 cuadrados en fila marcados, entregue su tarjeta bingo para un premio! Hay dos maneras de entregar su tarjeta de bingo completa.
 1. **Publique en los medios sociales:**
 - i. Tome una foto de su tarjeta de bingo marcada y publique la foto en los medios sociales y etiquete a ESD 123.
 - ii. (Facebook @ESD123 / Instagram @teamesd123 / Twitter @ESDteam123)
 2. **Mándenos un correo electrónico:** También puede mandar por correo electrónico una foto de su tarjeta de bingo completa a mgarcia@esd123.org

El último día para entregar las tarjetas de Bingo es el viernes, 25 de junio. Se anunciarán los ganadores el miércoles 30 de junio y serán contactados por el personal del ESD para reclamar sus premios. Si tiene preguntas o necesita ayuda adicional con relación al juego de bingo, favor de enviar un correo electrónico a mgarcia@esd123.org para más información.

VERANO 2021

PARA EL

CUIDADO PERSONAL

Bingo

FUI A UN MERCADO DE PRODUCTOS OCALES	PARTICIPÉ EN UN EVENTO COMUNITARIO	ME PUSE AL TANTO CON MIS AMIGOS	FUI A UNA CAMINATA	ME ELOGIÉ
HICE EJERCICIO	MEDITÉ	COCINÉ COMIDA SALUDABLE	JUGUÉ CON MI CACHORRO	VISITÉ UN MUSEO LOCAL
TOMÉ UN DESCANSO	BEBÍ AGUA	<i>Libre</i>	TOMÉ UN DESCANSO DE LOS MEDIOS SOCIALES	ME PREMIÉ
ELOGIÉ A ALGUIEN	DORMÍ 8 HORAS	MONTÉ LA BICICLETA CAMINÉ POR EL SENDERO	ORGANICÉ MI ESPACIO	DEJÉ UN VICIO
ASISTÍ UN EVENTO COMUNITARIO	PASÉ TIEMPO CON LA NATURALEZA	ORDENÉ MI ESPACIO	ESCRIBÍ EN MI DIARIO	PRACTIQUÉ LA COMPASIÓN



EDUCATIONAL SERVICE DISTRICT
123

VAMOS A JUGAR BINGO BINGO PARA LA OPORTUNIDAD DE GANAR PREMIOS DIVERTIDOS
* WWW.ESD123.ORG * FACEBOOK @ESD123 *
* TWITTER @ESDTEAM123 * INSTAGRAM @TEAMESD123 *

Recursos y actividades comunitarias

Área de los Tri-Cities:

- Mercado de productos locales de Pasco (sábados 9:00 am) 101-147 S. 4th Ave Pasco
- Mercado de productos locales de Richland (viernes 9:00 am) The Parkway, Richland
- Visite el museo REACH . (1943 Columbia Park Trl. Cerrado los lunes).
- Maestros cantores de Mid-Columbia, Concierto pop del verano. (junio 6@ 3:00 y 6:00, Escenario Hapo y en la plaza John Damm Plaza) \$10 para adultos, K-12 gratis.
- Vintage at tue Ridge, antigüedades y decoraciones. (junio 11, 12-7pm y junio 12 9-4:00pm. 2901 Southridge Blvd, Pabellon Numerica, Kennewick 99338).
- Caminata en Badger o Candy Mountain
- Utilice los senderos junto al río para caminar, correr o montar bicicletas
- Visite la biblioteca pública
- KEY Connection, Coalición de jóvenes Sanos de Kennewick. Kristi.prevention@gmail.com
- Para actividades divertidas con la familia visite TriCities Family Fun en Facebook <https://www.facebook.com/Tricitiesfamilyfun>

Área de Othello:

- Integrated Healthcare Services
425 E Main St #600, Othello, WA 99344
(509) 488-5611
- Columbia Basin Health Association
1515 Columbia St, Othello, WA 99344
(509) 488-5256

Área de Kahlotus / Washtucna:

- Días de Kahlotus, Junio 5th
- Valla a una caminata junto al Columbia Plateau State Park

- Visite las cascadas Palouse
- Visite el puerto deportivo de Lyons Ferry para una caminata junto al río

Área de Prosser:

- Mustangs for Mustangs
PO Box 1634
Prosser, WA 99350
(509) 833-0711
- Boys and Girls Club
823 Park Ave. Prosser, WA
509-786-2600
- Centro acuático de Prosser
920 S Kinney Way
509-786-0097
- Biblioteca Mid Columbia-Prosser
902 7th St
509-786-2533
- Visite la pista de patines
602 7th St
509-786-3515
- Museo del condado de Benton
1000 Paterson Rd Prosser, WA
509-786-3842
- Visite cualquiera de los siete parques en Prosser- City Park, E.J. Miller Park, Crawford Riverfront Park, Farrand Park, Market Street Park, Grant Street Park, & Prosser Rotary Pathway Park

Área de Clarkston :

- Mercado de productos locales, sábados 6-10AM
Servicios comunitarios del condado de Asotin
549 5th St A
(509) 758-8349
- Voluntarios Interlink
817 6th St.
(509) 751-9143

- Agencia de empleo de recursos rurales
1013 Bridge St.
(509) 758-5461
- Visite uno de los muchos parques de Clarkston
Recoja un buen libro de la biblioteca del condado de Asotin
- Visite el Centro acuático del condado de Asotin para una actividad familiar divertida

Área de Walla Walla:

- Amigos de los niños de Walla Walla
120 E Birch St # 10, Walla Walla, WA
(509) 527-4745
- Centro de Walla Walla para Niños y familias
1150 W. Chestnut
Walla Walla, WA 99362
(509) 527-3066

- Talleres para la ayuda financiera; 6 de junio de 1-3pm
Walla Walla Community College, 500 Tausick Way
- Campo de entrenamiento básico de parrilladas, 18 de junio a las 5:30pm
Walla Walla Community College, 500 Tausick Way
- Una madre fuerte, 21 de junio a las 12:30
Walla Walla Community College, 500 Tausick Way
- Escriba sobre su vida, 22 de junio a la 1:30pm
Walla Walla Community College, 500 Tausick Way
- Yoga en el parque, 25 de junio de 5:30-6:30pm
Mercado de artesanías y productos locales de College Place
801 SE Larch Ave, College Place, WA

Habilidades para enfrentar los problemas

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Valla y siéntese afuera y disfrute de la naturaleza | 11. Salga a nadar. | 23. Camine un sendero |
| 2. Trate ejercicios de respiración (la respiración lenta y profunda es mi favorita) | 12. Trate la meditación. | 24. Salga a pescar |
| 3. Hable con un terapeuta o profesional de salud mental. | 13. Píntese las uñas. | 25. Aprenda a ser fotógrafo. |
| 4. Practique el yoga | 14. Trate de pintar con acuarelas. | 26. Cante con toda el alma. |
| 5. Tiempo de Pedicura | 15. Camine alrededor de la cuadra. | 27. Escriba algo de poesía |
| 6. Hágase artístico con libros para colorear para adultos | 16. Acuéstese bajo el sol (con protector para el sol) para absorber la vitamina D. | 28. Trate una mascarilla para el pelo |
| 7. Tome té caliente de hierbas, | 17. Coma bocadillos saludables. | 29. Salga a correr alrededor del parque. |
| 8. Monte una bicicleta | 18. Saque el perro a caminar. | 30. Haga sus quehaceres atrasados, lavar ropa, quitar el polvo y trapear |
| 9. Cuidado personal con un facial en su casa. | 19. Lea una revista. | 31. Tome una siesta corta |
| 10. Cocine una comida saludable. | 20. Escuche monólogos en Pandora. | 32. Plante un jardín. |
| | 21. Baile a su música favorita. | 33. Escriba un diario. |
| | 22. Comience un plan de ejercicios. | 34. Llame a un amigo o miembro familiar. |
| | | 35. Estire sus músculos. |
| | | 36. Use la concienciación. |
| | | 37. Dese un baño de hierbas con eucalipto y lavanda. |

38. Vuelva a arreglar su cuarto.
 39. ¡Organice todo!
 40. Limpie bien su closet.
 41. Recorra el pueblo.
 42. Valla a comprar un café de su puesto favorito.
 43. Pruebe algo nuevo como una panadería nueva.
 44. Mire una película o espectáculo en la tele.
 45. Valla a un museo.
 46. Haga algo de poesía.
 47. Plante un árbol.
 48. Empiece a reciclar
 49. Aprenda a cocer o bordar.
 50. Adopte un cachorro de un albergue o hágase voluntario de uno.
 51. Use aceites esenciales.
 52. Aprenda un idioma nuevo.
 53. Anote sus estados de ánimo (muy buenos ejemplos en Pinterest)
 54. Juegue un deporte nuevo.
 55. Inscríbese a un gimnasio.
 56. desconéctese de los medios sociales.
 57. Hornee unos pastelitos.
 58. Salga a patinar.
 59. Haga una lista de agradecimiento.
 60. Felicítese.
 61. Use compresas calientes/masajes
 62. ¡Cambie su estilo! Córtese y píntese el pelo.
 63. Beba agua con limón.
 64. Hágase voluntario.
 65. ¡Defienda la salud mental y ayude a combatir el estigma!
 66. Elogie a alguien.
 67. Tienda su cama en la mañana para un comienzo fresco.
 68. Crea una receta
 69. Salga a batear en una jaula de bateo.
 70. Juegue golf miniatura
 71. Diviértase en piragüismo o surf de remo. ¡Rentan los remos en Richland!
 72. Juegue juegos de mesa con amigos y familia.
 73. Escuche música positiva.
 74. Corte el césped de afuera.
-

Recursos

[Red de información de Washington 2-1-1](#)

información comunitaria de todo el estado y servicio de remisión
 8am-5pm Entre semana
 Marque el 2-1-1 o
 1-877-211-WASH (9274)

Texto y líneas para llamadas:

- Línea nacional de la prevención de Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- Línea de textos para: Envíe texto "Empezar" al741-741
- Línea de ayuda nacional de SAMHSA's , 1-800-662-HELP (4357)
- Línea de ayuda de recuperación de Washington : 1-866-789-1511y
- Línea nacional de atención para la agresión sexual 1-800-656-HOPE (4673)
- Línea de emergencia para el proyecto TrevorLGBT: 1-866-488-7386
- Medio de conexionTrans :1-877-565-8860
- Medio para adolescentes: 1-866-TEENLINK (833-6546)

Apps Telefónicas:

- Concienciación para adolescentes: Este sitio web tiene recursos para ayudar a los adolescentes a usar la concienciación para manejar el estrés e incluye aplicaciones para practicar la meditación y grabaciones guiadas para la meditación. <http://mindfulnessforteens.com/>
- My 3 App: Esta aplicación guía a los usuarios a través de la creación de su propio plan de seguridad, donde anotan las señales de advertencia, estrategias para enfrentar los problemas, distracciones, su "razón de vivir", y más.
- Para, Respira, y piensa: Una aplicación para el web o el móvil para los jóvenes, con meditaciones y concienciación y compasión.
- MindShift: Aplicación gratis para el móvil para los adolescentes desarrollado por AnxietyBC, con concienciación y otras habilidades para superar los problemas y la ansiedad.
- Headspace: "Meditación hecha simple." Esta aplicación tiene un periodo introductorio gratis, después se requiere pagar una suscripción para seguir usándola.

Sitios web útiles para los padres:

- <https://starttalkingnow.org/>
 - <https://www.youthnow.me/parents/cannabis-conversations/>
 - <https://toogoodprograms.org/>
 - <https://letsgo.catch.org/>
-

Clases de crianza

Criando con el medio de amor y lógica® Presentado por Elijah Family, Homes, Facilitador independiente.

- Este curso de seis sesiones sobre la crianza, desarrollado por el Instituto de amor y lógica, fue diseñado para ayudarle a encontrar respuestas específicas y algunos de esos momentos difíciles en la crianza de los niños. Estas técnicas simples son eficaces con todos los niños, desde los que empiezan a andar hasta los adolescentes.
- Para más información o para registrarse para un curso de crianza llame a Elijah Family Homes, (509) 943-6610.
- Para más información sobre el método de amor y lógica y el instituto de amor y lógica llame al 1-800-338-4065 o diríjase a; www.loveandlogic.com.

WSU ahora está ofreciendo "Construyendo fuerza" a través del programa de crianza para enfrentar los problemas

- Este programa es de tres sesiones en línea de 90 minutos. A las madres participantes se les pagará un total de \$50 por completar cuestionarios breves sobre su experiencia en este programa gratuito. Si le interesa, favor de contactar a yadi.olivera@wsu.edu.

- Individuos quienes califiquen:
 - Madre/cuidadora femenina con un niño entre edades de 9 a12 años
 - Hablar, leer y escribir inglés
 - Asistir y participar en 3 sesiones en línea de 90 minutos usando Zoom
 - Completar cuestionarios rápidos al fin de cada sección para proveer críticas de cada sesión
 - Objetivos del programa:
 - Identificar y practicar estrategias de cómo manejar el estrés
 - Aprenda sobre la comunicación con su niño mientras apoya su desarrollo y sus emociones
 - Participando en actividades y discusiones divertidas con otras madres y cuidadoras femeninas
 - Comparta las estrategias eficaces para ayudar a su niño a manejar el estrés.
-

Recursos para la salud mental

Área de los Tri-Cities:

Línea de ayuda de los condados Benton & Franklin: (509) 783-0500
Comprehensive Health Care
2715 St. Andrews Loop Suite C, Pasco, WA 99301
509-412-1051

Catholic Family & Child Services
2139 Van Giesen, Richland, WA 99352
509-545-6145

Tri-Cities Community Health
715 W. Court St., Pasco, WA 99301
509-545-6506

Lourdes Counseling Center
1175 Carondelet Dr., Richland, WA 99354
509-943-910

Lutheran Community Services Northwest
3321 W Kennewick Ave #150, Kennewick, WA 99336
509-735-6446

United Family Center
100 N. Fruitland Suite A, Kennewick WA 99336
(509) 402-9090

Área de Prosser:

- línea de ayuda de los condados de Benton & Franklin: (509) 783-0500

- [clínica de Prosser - Heather Morse- Psychiatric NP](#)
336 Chardonnay Ave., Suite A Prosser, WA 99350
(509) 786-1576

Área de Othello:

- línea de ayuda de Othello: (509) 488-5611
- Integrated Healthcare Services
425 E Main St #600, Othello, WA 99344
(509) 488-5611
- Columbia Basin Health Association
1515 Columbia St, Othello, WA 99344
(509) 488-5256

Área de Clarkston:

- línea de ayuda de Clarkston/Pomeroy
Durante el día marque al:
(509) 758-3341 - en Clarkston
(509) 843-3791 - en Pomeroy
Emergencia después de horarios de oficina: 1 (800) 970-3785
- Quality Behavioral Health - Clarkston
900 7th Street
Clarkston, WA 99403
(509) 758-3341
- Centro Willow para los niños afligidos
P.O. Box 1361
Lewiston, Idaho 83501
(208) 791-7192
línea para apoyo familiar: (509) 780-1156

Área de Walla Walla:

- línea de ayuda de Walla Walla: (509) 524-2999
 - Comprehensive Healthcare
1520 Kelly Place, Suite 234
Walla Walla, WA 99362
(509) 524-2920
 - Serenity Point Counseling Services, LLC
919 South 2nd Avenue
Walla Walla, WA 99362
(509) 529-6036
-

Recursos para el uso de sustancias

Área de los Tri-Cities:

- SAMHSA's línea de ayuda nacional, 1-800-662-ayuda (4357)
línea de ayuda para la recuperación de Washington: 1-866-789-1511
Merit Resource Services
7510 W. Deschutes Pl
(509) 579-0738
- First Step Community Counseling Services
415 N. Morain St
(509) 735-6900
- Advocates for Wellness
120 Vista Way, Kennewick
(844) 206-8737
- Abuso de sustancia de Benton Franklin
1776 Fowler St #37, Richland
(509) 783-3180
- Psicoterapia de Somerset
1305 Mansfield St #6, Richland
(509) 942-1624

Área de Prosser:

- Prosser Thrive Coalition
www.prosserthrive.org
prosserthrive@gmail.com
- Valley Vista Medical Group
820 Memorial St, Ste 1 Prosser, WA 99350
509-786-2010

Área de Othello:

- Integrated Healthcare Services
425 E Main St #600, Othello, WA 99344
(509) 488-5611
- Columbia Basin Health Association
1515 Columbia St, Othello, WA 99344
(509) 488-5256

Área de Clarkston:

- Casa de psicoterapia Phoenix
302 5th St #2
(509) 295-3433

Área de Walla Walla:

Trilogy Recovery Community
120 E Birch St #14
(509) 876-4525

- Connections Counseling (su primer paso)
110 College Ave, College Place 99324
(509)529-7730
- Ideal Option
401 W. Main St #405
(877) 522-1275
- Northwest Counseling Solutions
30 W Main st #304
(509) 525-8844

Técnicas para la prevención del uso de sustancias

[NOTE: El contenido de abajo Centro de adicciones y la clínica .]

El uso de sustancias puede tener un gran impacto en su vida. Es importante tomar buenas decisiones y evitar sustancias para poder proteger su salud y seguridad, Un paso importante para ayudarse a uno mismo a un ser querido rodeado de uso de sustancias es saber por qué las personas mal usan las sustancias y cuáles son los factores de riesgo.

Varios factores contribuyen hacia el uso de sustancias, Influencias sociales y de los compañeros juegan un papel el sí o no alguien ambiciona. ¡Estas personas lo influirán para el bien! Para los padres: conozcan a los amigos de sus hijos. Mientras más sepan, habrá más factores protectores rodeando a su hijo. Las personas quizás también usen las sustancias porque se sienten indestructibles. Algunos adolescentes pueden sentir que quizás se dirigen al uso de sustancias por inseguridades, enfermedades mentales/cuestiones de salud, cuestiones médicas y estrés.

Los factores de riesgo comunes incluyen: Un historial familiar de uso de sustancias, salud mental, condición conductual, conducta impulsiva o búsqueda de riesgo, trauma, auto estima baja o sentimientos de aislamiento social.

Como hablar con su adolescente sobre el uso de sustancias: Si usted está queriendo tener una conversación con su adolescente sobre el uso de sustancias, trate de encontrar el momento con menos interrupciones y haga

todas las distracciones a un lado. Es importante tener estas conversaciones abiertamente, y no cuando las emociones están altas en ambas partes. Cuando este teniendo estas conversaciones, pregunte sobre los pensamientos de su adolescente y sentimientos hacia las sustancias y trate de evitar lecciones. Hable sobre las razones legítimas del porqué alguien debe evitar las sustancias y del impacto que pueden tener en su adolescente, tales como el impacto en los deportes, la conducción, la apariencia, la salud mental, la salud física e impactos escolares. Evite usar tácticas para asustarlos (argumentos de este es tu cerebro en drogas). Considere los mensajes de los medios sociales y desmienta el mito que la mayoría de los jóvenes usan sustancias, de hecho, las estadísticas demuestran lo contrario. Hablen de las maneras de resistir la presión de los compañeros y de la importancia de rodearse de amigos quienes los quieren ver florecer, no arruinarlos. Esté listo para las preguntas y esté preparado para tener una discusión abierta sobre su propio uso de sustancias en el pasado. Los jóvenes son curiosos y van a respetar conocimiento legítimo en lugar de "porque yo digo".