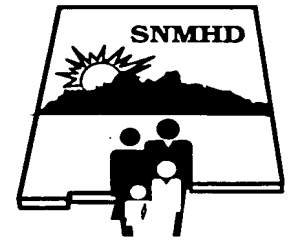




PROSPECTIVO

A newsletter published by Southern New Mexico Human Development

December, 2009 Volume 2



Prevention Services:

R.O.P.E

B.I.G/Avanzar

RADAR

Clinical Services:

Outpatient Services

Specialized Adult
Outpatient Services

Specialized Children/
Adolescent
Outpatient Services

Prospectivo is published bi-monthly by Southern New Mexico Human Development, Inc. The contents of this newsletter are the sole responsibility of SNMHD. Comments and suggestions may be sent to: SNMHD, Prospectivo P.O. Box 4430, Anthony, NM

Inside of this issue:

- | | |
|---|---|
| ◆Holiday Survival Tips..
<i>Consejos para ..</i> | 1 |
| ◆Marijuana continues to ...
<i>La marihuana sigue siendo ...</i> | 2 |
| ◆Preventing Youth ...
<i>Prevención de la ..</i> | 3 |

*

Holiday Survival Tips

Does the holiday season having you feeling blue? Here are some tips to lift your spirits.

Traditions are a big part of the holidays. If you have lost a loved one or are away from your family, this time can be difficult. Try to start new traditions and with time it will feel more comfortable.

Not in the party mood? Don't worry. Go to parties where you feel comfortable and try not to separate yourself from everyone.

Holiday songs, movies, and store advertisements seem to be on every television channel. Take sometime for yourself and read a book, write a letter to friend or loved one, or listen to relaxing music. Volunteering with a community organization is a great way to help out his holiday season. There are so many people in need, so spread the cheer to others.

As adults, it's sometimes hard to express how we feel. If you're feeling sad or depressed, talk to a doctor or find help at a local mental health agency. For more information, contact Prevention Department at SNMHD (575) 882-5101.

Consejos para Sobrevivir los Días de Navidad

La temporada de Navidad le hace sentir tristeza? A continuación algunos consejos para que le levanten el espíritu. Las tradiciones son una parte importante en estos días de fiesta. Si usted ha perdido un ser querido o se encuentra lejos de su familia, este momento puede ser difícil. Trate de empezar unas nuevas tradiciones para que con el tiempo se sienta más cómodo/a.

No tiene ganas de ir de fiesta? No se preocupe. Vaya a una fiesta donde se sienta cómodo/a y no se aparte de los demás.

Canciones de Navidad, películas y la publicidad en las tiendas parecen estar en todos los canales de la televisión. Tome un tiempo para usted, lea un libro, escriba una carta a un amigo/a o a un ser querido, escuche música relajante. Sea voluntario/a en una organización de la comunidad es una buena manera de ayudarlo en estas fiestas. Hay mucha gente que tiene tantas necesidades, entonces contagie la alegría a otros.

Como adultos, algunas veces es más difícil expresar cómo nos sentimos. Si se siente triste o deprimido/a, hable con su doctor o busque ayuda en alguna agencia mental de salud. Para más información se puede comunicar al Departamento de Prevención en SNMHD al (575) 882-5101.



Southern New Mexico Human Development, Inc.

Wishes you happy holidays

Le desea una Feliz Navidad

Check us out at www.snmhd.org or contact us at (575) 882-5101

Marijuana Continues to be the Most Abused Drug

Most headlines showcase methamphetamines, prescription drugs, and club drugs as the drug of choice; however, many don't realize that marijuana is the most abused drug in the United States. Marijuana is not known as a "hard-core" drug and few believe that using it can lead to addiction.

According to the National Institutes of Health, individuals that abuse marijuana over a long period of time can notice its harmful effects in many areas of their life, such as, school, work, relationships, and recreational activities. Individuals trying to quit after long-term use report bad tempers, loss of appetite, nervousness, and being unable to sleep. These effects, known as withdrawal symptoms, can begin just one day after not using and within one to two weeks, these effects can end.

Research shows that marijuana use has the ability to create problems in one's life and can even make some worse. Individuals that report heavy marijuana use have difficulties mentally and physically, and struggle with their social life and career. In the work place, marijuana users tend to miss more days of work and be late to their job. Although marijuana is not known as a "hard" drug, its' effects are still powerful and its addiction does require treatment. For more information, contact Prevention Department at SNMHD (575-882-5101).



La Marihuana Sigue Siendo la Droga que más se Consume

Los titulares presentan a la metanfetamina, los medicamentos con receta y las drogas sintéticas como las drogas de preferencia; sin embargo, muchas personas no se dan cuenta que la marihuana es la droga que más se consume en Los Estados Unidos. La marihuana no es conocida como una droga "extremadamente efectiva," además son pocos los que piensan que el consumo de dicha droga los va a llevar a una adicción.

De acuerdo al Instituto Nacional de la Salud, las personas que consumen marihuana por un largo tiempo pueden notar los efectos nocivos en muchas áreas de su vida tales como en la escuela, el trabajo, las relaciones y las actividades recreativas. Las personas que por mucho tiempo la consumieron y tratan de dejarla, reportan tener mal humor, pérdida del apetito, ansiedad y no pueden dormir. Estos efectos se conocen como síntomas de abstinencia, pueden empezar desde el primer día que no se consume y después de dos semanas dichos efectos se terminan.

Los investigadores demuestran que el consumo de la marihuana tiene la habilidad de crear problemas en la vida de cada uno que la consume y puede llegar a ser peor en algunos casos. Las personas que reportan demasiado consumo tienen dificultades mentales y físicas, y batallan con su vida social y su carrera. En el lugar de trabajo, los consumidores de marihuana tienden a faltar más días de trabajo y llegar tarde. Aunque la marihuana no se conoce como una droga "extremadamente efectiva," sus efectos de todas maneras son poderosos y su adicción no necesita un tratamiento.

Para más información se puede comunicar al Departamento de Prevención en SNMHD al (575) 882-5101

Preventing Youth Violence

Youth violence is harmful behaviors that involve bullying, hitting, slapping, and kicking. It can even lead to more serious crimes, such as, rape, assault, and robbery. Youth violence can cause emotional and physical harm to others and at times, it can lead to serious injury or death. These harmful behaviors can start early in childhood and continue on into young adulthood. Certain factors can increase the risk among youth to engage in some of these violent and harmful behaviors. These factors include:

- A history of violence
- Using drugs, alcohol, or tobacco
- Hanging out with friends that get into trouble
- Family problems
- Low grades in school
- Living in a poor community

Not all youth that have these factors will become offenders. One of the best goals to stop youth violence is prevention; to stop it before it starts. Many communities have parent and family based programs that teach problem solving skills and how to handle tough situations. There are also mentoring programs where an adult serves as a positive role model and increases positive and non-violent behavior in youth. To learn more about these services in your community, contact Prevention Department at SNMHD (575-882-5101).



Prevención de la Violencia en Jóvenes

La violencia en jóvenes es un comportamiento nocivo que involucra intimidar (bullying), golpear, cachetear y patear, que pueden llevar a crímenes más serios, tales como la violación, asalto y robo. La violencia en jóvenes puede causar daños emocionales y físicos a otros y con el tiempo puede llevar hasta una grave lesión o la muerte. Estos comportamientos nocivos pueden empezar a temprana edad y continuar hasta la edad joven adulta.

Algunos factores pueden aumentar el riesgo entre los jóvenes y participar en algunos de estos violentos y nocivos comportamientos. Pueden incluir estos factores:

- *Antecedentes de violencia*
- *Consumir drogas, alcohol o tabaco*
- *Andar con amigos/a que los puedan meter en problemas*
- *Problemas en la familia*
- *Bajas calificaciones*
- *Vivir en una comunidad pobre*

No todos los jóvenes que tienen estos factores pueden llegar a ser delincuentes. Una de las mejores metas para detener la violencia en jóvenes es la prevención; para detenerla antes de que empiece. Muchas comunidades tienen programas para padres de familia y familia que les enseñan técnicas para resolver problemas y cómo manejar las situaciones difíciles. También hay programas de tutores donde un adulto sirve como un modelo positivo y aumenta en los jóvenes el comportamiento positivo y sin violencia. Para saber más sobre estos servicios en su comunidad, se puede comunicar al Departamento de Prevención en SNMHD al (575) 882-5101.



Strengthening Family Program



Is a program for parents and youth who desire a strong, united, and a healthy family unit
Strengthening Families Program was designed to improve family relationships and to reduce the risk of substance use and problem behaviors in youth.

Strengthening Families Program will be recruiting in Anthony to start session for the 6-9 year old, take the opportunity to learn about family skills, by attending classes. A bonus of \$50 is offered to successful graduated. For more information please call 575-882-5101.

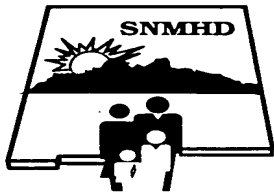
El Programa Fortaleciendo Familias

Es un programa para padres de Familia y niños/jóvenes que deseen una unión familiar más fuerte. Está diseñado para mejorar las relaciones familiares y para reducir el riesgo del consumo de sustancias y problemas de comportamiento en los jóvenes

El Programa Fortaleciendo Familias nuevamente dará inicio las sesiones para niños de 6-9 años de edad, en las oficinas de Anthony. Se están invitando a las familias que asistan a las clases. Aproveche esta oportunidad para aprender a cómo mejorar la comunicación con su familia. Si asiste al programa, se ofrecerá un bono de \$50 al graduarse. Para más información llamar al 575 882-5101.

Regional Alcohol and Drug Awareness Resource Network Center

Southern New Mexico Human Development, Inc., is a New Mexico State Associate Center for dissemination of alcohol and drug information. For free Materials relating to alcohol, tobacco, other drug use or violence-related issues contact the Prevention Department at (575) 882-5101.



Southern New Mexico Human Development
P.O. Box 4430
Anthony, NM 88021

Board of Directors:

- Ralph Gallegos · Chairperson**
- David Garcia Ph.D. · Vice-Chairperson**
- Maria Saenz · Secretary/Treasurer**
- Ed Saenz · Board Member**
- Demetrious Giovas · Board Member**
- John Holguin · Board Member**
- Elisa West · Board Member**
- Vincent Ortega · Chief Executive Officer**