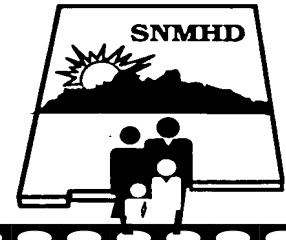


PROSPECTIVO

A newsletter published by Southern New Mexico Human Development

November-December, 2007 Volume 7



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 2285, Las Cruces, NM 88004.

Inside of this issue:

Frequent Family Dinners ... 1
Las Comidas Familiares ...

Need to Teach Tolerance 2
Hay que enseñar la Tolerancia

Why Teens attempt to Suicide 3
Porqué los Jóvenes tratan de Suicidarse?

Frequent Family Dinners Can Prevent Drug Use

According to a recent national telephone survey of youths, teens having dinner with their families more often, the less likely they are to use alcohol, tobacco, or other drugs. For example, 32 % of teens who have dinner with their family five or more times a week report that they have tried alcohol, and 7% report that they get drunk at least once a month, compared to 48% and 18%, respectively, of teens who have less than three family dinners a week. This relationship can be explained by the fact that parents who frequently eat with their children are very involved in their children's lives.

According to the survey, parents who have frequent family dinners are more likely to say they know the parents of their teen's closest friends, know the names of their teen's teachers, and believe they have good relationship with their teen. Overall, 58% of teens report having dinner with their family at least five times a week. The top three reasons given for not having more frequent dinners were that parents work late, being too busy, and having conflicting schedules.

*On Behalf of Southern New Mexico Human Development,
We wish you and your Family a Happy New Year 2008
Give a Present to your Love ones, if you Drink Don't Drive*



*En Nombre de Southern New Mexico Human Development,
Le Deseamos a Usted y su Familia un Feliz Año Nuevo 2008
Déle un Regalo a sus Seres Queridos, si Toma no Maneje*

Las Comidas Familiares Pueden Prevenir el Consumo de Drogas

De acuerdo a una reciente encuesta nacional de adolescentes por teléfono, se encontró que los jóvenes que comen con su familia regularmente, es probable que consuman menos alcohol, tabaco u otras drogas. Por ejemplo, el 32% de los adolescentes que comen con su familia cinco veces o más por semana reportó que probaron alcohol, y el 7% reportó estar en estado de ebriedad cuando menos una vez al mes, comparado a 48% y 18% respectivamente, de jóvenes quienes comieron con su familia menos de 3 veces a la semana. Esta relación se puede explicar por el hecho de que los padres que frecuentan comer con sus hijos están más involucrados en la vida de sus hijos.

De acuerdo a la encuesta, los padres que tienen comidas familiares es más seguro que estos padres conocen a los amigos de sus hijos, conocen los nombres de sus maestros, y creen llevar una buena relación con sus hijos. En total, el 58% de los jóvenes reportaron haber ido a comer con sus familias al menos cinco veces a la semana. Las tres razones principales que dieron por no ir más frecuente a comer fue que los padres trabajaban tarde, están muy ocupados y tienen conflicto de horarios.

Check us out at www.snmhd.org or contact us at (505) 882-5101

Need to Teach Tolerance

America is the great melting pot because there has been a rich blend of cultural traditions from every corner of the world. Many American families can trace their roots to immigrant ancestors who travel great distances, enduring risk and hardship, to make a home where they would be guaranteed basic freedoms. And for many American families these freedoms came with a struggle. Their parents and grandparents were deprived the basic rights we value.

American society was founded on freedom from religious persecutions and on tolerance of differences in beliefs and cultural heritage. The differences or diversity that come from people from all over the world enrich our culture, bringing new ideas and energy. Today, more than ever, children have opportunities to interact with people of different ethnicities, religions, and cultures. Classrooms are increasingly diverse, reflecting the communities where families live and work.

Some adults welcome the fact that we live in a growing diverse society. Others may feel more hesitant, especially if they have not had much exposure to cultural differences. Their circle of friends, their schoolmates, and their athletic teams are much more varied than those of even a generations ago. Why is it important for adults to help children prepare to live, learn, and work in communities that will become even more diverse? Teaching tolerance is important not just because it is part of our American heritage but because the person who learns to be open to differences will have more opportunities in the field of education, in business, and so many other ways.

every child's success depends on it. Success in today's world and tomorrow's depends on being able to understand, appreciate, and work with others in harmony.



Hay que Enseñar la Tolerancia

América es un crisol de culturas porque tiene una mezcla de tradiciones culturales de todas partes del mundo. Muchas familias americanas pueden encontrar el origen de sus raíces desde sus antepasados que inmigraron y viajaron grandes distancias aguantando peligros y dificultades, para llegar a tener un hogar donde se les garantizaran sus libertades básicas. Y para muchas familias americanas estas libertades llegaron con muchos esfuerzos. Sus padres y abuelos fueron privados de los derechos básicos que nosotros valoramos.

La sociedad americana fue fundada por la libertad a las persecuciones religiosas y tolerancia para las diferentes creencias y legados culturales. Las diferencias y diversidad que viene de la gente de todas las partes del mundo enriquecen nuestra cultura, al traer nuevas ideas y energía. Hoy, mas que nunca, los niños tiene la oportunidad de interactuar con personas de diferentes razas, religiones y culturas. Los salones de clase son verdaderamente diversas, reflejando las comunidades donde las familias viven y trabajan.

Algunos adultos están de acuerdo en que vivimos en una sociedad bastante diversa. Otros dudan, especialmente si estos no han sido expuesto a otras personas diferente a ellos. Mucho niños están más expuestos a las diferencias culturales que sus propios padres. Sus círculos de amigos, sus compañeros de escuela y sus equipos de deportes son más variados que las generaciones pasadas. Porqué es importante que los adultos preparen a sus hijos a vivir, aprender y trabajar en la comunidad que algún día serán mas diversas? Enseñar la tolerancia es importante, no porque es parte de nuestro patrimonio americano sino porque la persona que aprende a tener una mente abierta a las diferencias, va a tener más oportunidades en el campo de la educación, los negocios y en muchas otras maneras. El éxito de cada niño depende de eso. El éxito en el mundo de ahora y el de mañana depende de poder entender, valorar y trabajar con otros en armonía.

WHY TEENS ATTEMPT TO SUICIDE

The reasons why most teens attempt suicide vary; they want to get away from a difficult situation they are unable to deal with, feelings of shame, feeling guilty about something, anger at someone or something, disappointment, feeling unwanted, rejected, being hurt, or a crisis in the family. And at that moment dying appears to be the only way out.

What makes a person take such drastic measures and not be able to see another way out? Several factors and conditions can create an environment for attempting suicide.

Depression- makes people emphasize the negative side of a situation, unable to see the positive and believing they will never be happy, and that things will always go wrong.

Substance Abuse- When a person is depressed, most of the time alcohol or drugs is used as a way to escape. Most suicide attempts happen when a person is under the influence of drugs or alcohol.

Warning Signs that should be taken into consideration:

- Someone talking about suicide or death
- Giving away their possessions since they “won’t be needing them”
- Staying away from friends and family and not interested in going out
- Engaging in self-destructive behavior such as abusing alcohol, using drugs, or self mutilation
- When making comments about “going away”
- Feelings of hopelessness or helplessness
- Lack of desire to take part in activities
- Changes in eating or sleeping habits

If you are having thoughts of suicide, **GET HELP!!** Talk to someone you can trust, a friend, a teacher, a religious leader, counselor, or call 911.



PORQUE LOS JOVENES TRATAN DE SUICIDARSE?

Las razones por las cuales los jóvenes tratan de suicidarse varían, ya sea que buscan la salida a una situación difícil que no pueden manejar, por sentirse avergonzados, sentirse culpables de algo, enojo hacia alguien o algo, decepción, sentirse no querido/a, rechazado/a, por ser lastimado/a o inclusive una crisis familiar. En ese momento el morir es la única salida.

Qué hace a una persona tomar tales medidas tan drásticas y no poder ver otra salida? Algunos factores y condiciones pueden crear un ambiente propicio para el suicidio.

Depresión Hace a la persona enfatizar el lado negativo de una situación, sin poder ver lo positivo y creer que nunca va a ser feliz y que todas las cosas siempre van a salir mal.

Abuso de sustancias Cuando una persona tiene depresión, por lo general el consumo de alcohol o drogas es una manera de escapar. Casi todos los intentos de suicidio pasan cuando una persona se encuentra bajo el influjo del alcohol o drogas.

Señales de Advertencia:

- Cuando alguien habla sobre suicidio o muerte
- Regalar sus posesiones porque ya “no lo van a necesitar”
- Apartarse de sus amigos y familiares y ningún interés en salir
- Tener un comportamiento destructivo tales como el abuso alcohol, consumir drogas o auto cortarse su cuerpo
- Haciendo comentarios sobre “irse para siempre”
- Sentirse sin esperanza o impotentes
- Sin ánimo de tomar parte en actividades
- Cambio en los hábitos alimenticios y de dormir

Si ha pensado en suicidarse, **BUSQUE AYUDA!!** Hable con alguien en quien confíe, ya sea un amigo, el maestro, su guía espiritual, o llame al 911.

ACTIVITIES

Strengthening Families Programs once again will start recruiting families on January, 08. The sessions will target children between the ages of 4-6 years old.

The sessions at Southern New Mexico Human Development will be held at Sunland Park. For more information call 505-882-5101. For sessions at La Clinica de Familia –Promotora Program at their Anthony site, call 882-7370. For session at Sierra County Call Sabra Alderete at 505-730-0300, at Socorro County call Gloria Gutierrez-Anaya at 505-838-4716.



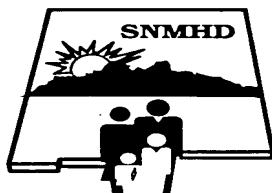
Regional Alcohol and Drug Awareness Resource Network Center

STRENGTHENING FAMILIES is a program designed to improve relationships between parents and their children. The goal is to reduce the risk of substance use and problem behaviors in youth. The sessions cover communication, as well as problem solving, drugs and alcohol.

Nuevamente, el programa Fortaleciendo Familias empezará a registrar familias interesadas en enero, 08. Las sesiones será para niños entre 4-6 años de edad. Las sesiones en Southern New Mexico Human Development serán en Sunland Park, para más información llamar al 505-882-5101. Las sesiones en La Clínica de Familia –Promotora Program serán en Anthony, para más información llamar al 505-882-7370. Para las sesiones en Sierra County llamar a Sabra Alderete al 505-730-0300, en Socorro County llamar a Gloria Gutiérrez-Anaya al 505-838-4716

FORTALECIENDO FAMILIAS es un programa diseñado para mejorar las relaciones entre los padres de familia y sus hijos. La meta es reducir el riesgo del consumo de sustancias y problemas de conducta en los jóvenes. Las sesiones tratan sobre la comunicación, así como resolviendo problemas, las drogas y el alcohol.

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 (505) 882-5101.



Southern New Mexico Human Development
P.O. Box 2285
Las Cruces, NM 88004

Board of Directors:

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