



Conexión conductual Entre la salud mental y Abuso de Sustancias

Por: Trisha Gedon, Especialista Senior en Comunicaciones de OSU

¿Qué influye en las decisiones que toman las personas? Entran en juego aspectos biológicos, sociales, psicológicos y conductuales. Ty Gregson, especialista asistente en abuso de opioides y sustancias de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma, dijo que todo comportamiento, incluso lo que la mayoría consideraría una elección imprudente, tiene sentido en el contexto.

"Puede sonar irrazonable que el comportamiento tenga sentido en el contexto, pero en realidad significa que las personas no suelen hacer cosas que sean destructivas, malsanas, imprudentes, arriesgadas o peligrosas sin razón", dijo Gregson. "Los comportamientos son en respuesta a algo que no saben cómo resolver y, a menudo, son destructivos cuando las personas están más perdidas o abrumadas. En otras palabras, las conductas destructivas se hacen como un intento de resolver un problema".

Hay tres problemas principales que las personas intentan resolver a través de comportamientos destructivos como el abuso de sustancias: encajar, encontrar alivio y sentirse queridos.

Gregson dijo que las relaciones son una parte clave del desarrollo de los adolescentes y los adultos jóvenes. Al descubrir la identidad y las relaciones, los individuos interactúan con otros para tratar de descubrir esta información mientras intentan encajar.

"Al intentar encajar, las personas pueden experimentar la presión de sus compañeros. ¿Sucumben a la presión de los compañeros porque no saben más, no se les han enseñado otros caminos o están buscando ayuda pero no la han encontrado? Esto puede ser un problema cuando hay presión para participar en conductas riesgosas mientras los adolescentes aún están aprendiendo", dijo.

Aquellos que experimentan ansiedad, depresión o dolor físico buscan alivio. Debido a que estas son experiencias incómodas comunes, Gregson dijo que las personas a menudo intentan eliminar la incomodidad lo más rápido posible. Si bien es comprensible, las opciones de alivio rápido pueden tener consecuencias desafortunadas.

"Si bien funcionan inicialmente, nuestros cuerpos se vuelven tolerantes a la mayoría de las sustancias. Esto crea un patrón malsano porque el cuerpo requiere una dosis mayor para sentir alivio", dijo. "Este patrón puede ser aterrador y destructivo para encontrar alivio".

Oficina de Extensión del Condado de Tulsa

Dirección

4116 E. Calle 15
Tulsa, OK 74112

Teléfono

918-746-3721

Correo electrónico

stacey.jones11@okstate.edu

Sitio web

www.oces.tulsacounty.org

Redes Sociales

Facebook: TulsaCountyOSUExtension

Twitter: twitter@osuextension72



TULSA COUNTY
EXTENSION



En este número:

- ❖ Conexión conductual entre la salud mental y el abuso de sustancias
- ❖ Resumen de los talleres de FCS
- ❖ Receta: Calabaza asada y mezcla de especias de calabaza
- ❖ Noticias y Actualizaciones de OHCE

Si recibe el boletín mensual por correo y desea recibirlo por correo electrónico, llame al 918-746-3706. Recibirlo por correo electrónico reduciría en gran medida nuestros gastos de impresión y envío.

¡Gracias!

Conexión conductual... Continuado

Fortaleciendo a las Familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

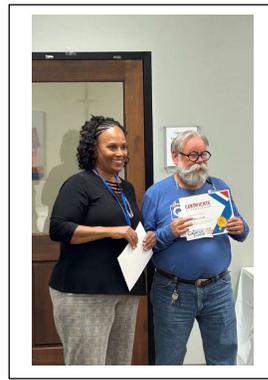
Sentirse querido es una combinación de encajar y encontrar alivio. Las personas construyen vínculos con los demás. Los apegos saludables pueden conducir a un fuerte sentido de sí mismo, buenas habilidades sociales, reducción de la ansiedad y un mejor desarrollo cognitivo. Cuando los apegos no son tan fuertes, puede haber problemas de comportamiento, dificultad para formar/mantener relaciones, dificultad para concentrarse, ansiedad y participar en comportamientos riesgosos. Gregson dijo que las personas quieren ser amadas, vistas y apreciadas, y cuando esa necesidad no se satisface, algunas personas toman malas decisiones para obtener alivio o ser vistas.

Las personas deben comenzar a reconocer cuándo y cómo están usando comportamientos destructivos o poco saludables para manejar sus sentimientos con el fin de encontrar soluciones duraderas.

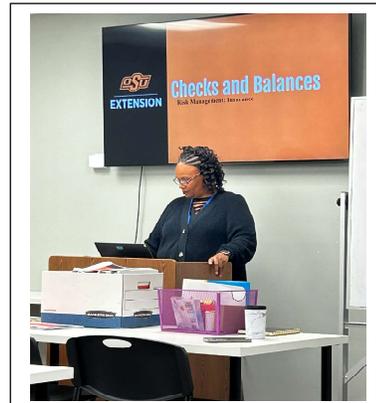
"Encontrar personas que solo quieran lo mejor para ti es importante, junto con encontrar personas en las que puedas confiar para compartir cómo te sientes", dijo. "Es vital tener personas en tu vida que estén dispuestas a ayudarte a tomar las decisiones que te ayudarán a alcanzar tu potencial. Las relaciones saludables también te permiten ser ese tipo de persona para otra persona. Nuestro objetivo es ser las personas que brindan seguridad, aceptación y apoyo para que todas las personas puedan sentir que pueden alcanzar su máximo potencial".

Para obtener más información o capacitación sobre estos principios, comuníquese con Gregson al 405-744-3152.

TALLER DE EMPODERAMIENTO FINANCIERO ASOCIACIÓN CON CARIDADES CATÓLICAS



Felicitaciones a los participantes del Taller de Empoderamiento Financiero organizado por Caridades Católicas. Cada participante completó un curso de seis semanas y recibió una tarjeta de regalo de \$50 proporcionada por Caridades Católicas. Gracias a Cynthia Simon por todo su arduo trabajo y dedicación en la organización de esta clase y ayudar a enseñarla.



A BIG
thank
you

TALLER DE PEQUEÑA SUPERFICIE

Gracias a todos los que vinieron a los Talleres de Pequeñas Hectáreas para el otoño. Los participantes se lo pasaron de maravilla enlatando mantequilla de manzana y consiguiendo entrantes de masa madre para hacer su propio pan de masa madre. Hannah y Stacey brindarán la oportunidad en marzo de 2025 para otra ronda de Talleres de Pequeñas Superficies.



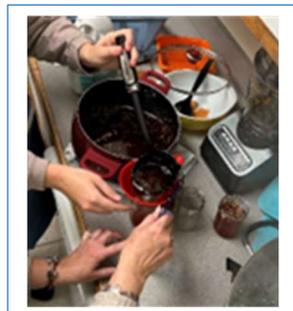
TALLER DE CONSERVAS DE GELATINA

11.16.24



¡Nuestro taller de conservas de gelatina fácil comenzó con algunos pimientos de nuestros maestros jardineros! Estos maravillosos pimientos se produjeron en nuestros jardines de demostración de Master Gardener, ¡y les agradecemos mucho por proporcionarlos!

¡Gracias a todos los que vinieron a nuestro taller!
¡Hicimos cuatro tipos diferentes de gelatina de



CALABAZA ASADA Y MEZCLA DE ESPECIAS DE CALABAZA

Stacey Jones—Educatora de Ciencias de la Familia y del Consumidor
Centro de Extensión de OSU, Condado de Tulsa

INGREDIENTES:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 pastel de calabaza (2 a 3 libras)
Condimento de su elección

Mezcla de especias de calabaza:

1 cucharada de canela molida
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de nuez moscada molida
1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400 grados. Coloque papel pergamino en una bandeja para hornear.
2. Corta la parte superior de la calabaza con el tallo. Corta la calabaza por la mitad de arriba a abajo. Saca las semillas y los hilos del centro. Córtele en gajos de aproximadamente 3 pulgadas de ancho. Unte el aceite de oliva y el condimento como prefiera.
3. Ase en el horno durante 35-40 minutos hasta que la calabaza esté ligeramente dorada y suave. Sacar y dejar reposar unos 10 minutos para que se despegue la piel.
4. Triture la calabaza asada en un tazón con la mezcla de especias de calabaza o los condimentos preferidos.
5. Guarde la mezcla de condimentos sin usar hasta por un año.

Porciones: 12

Análisis nutricional por ración:

Calorías: 171	Hidratos de carbono: 25,8g
Grasa total: 8.1 gm	Azúcares: 11 g
Grasas saturadas: 0,8 g	Proteína: 4.0 g
Sodio: 4.0 mg	

Echa un vistazo a nuestra demostración de Channel 6
Cooking Corner haciendo clic en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/jCnjPLOGEII>



CALENDARIO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR

Todos los eventos se llevarán a cabo en la Oficina de Extensión de OSU a menos que se indique lo contrario*** **Tenga en cuenta que algunas fechas de eventos pueden haber sido cambiadas**

TALLERES Y TODAS LAS CLASES - SE REQUIERE PREINSCRIPCIÓN - Llame: 918-746-3706



Diciembre:

- 3 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 11-27-24)
- 11 Almuerzo festivo de OHCE, 11 am – 1 pm @ OSU Tulsa (RSVP por **12-2-24** @ 918-636-6734)
- 13 Fiesta navideña de OHCE para familias @ Centro de Vida Transitoria del Condado de Tulsa - Más información @ 918-408-6918
- 25-26 Vacaciones de Navidad – Oficina de Extensión Cerrada

Enero:

- 1 Día de Año Nuevo – Oficina de Extensión Cerrada
- 13 Reunión de la Junta Ejecutiva de OHCE Zoom @ 7 pm
- 15 Reunión de Negocios de la OHCE, 10 am, Instalación de Oficiales 2025/Asistencia Perfecta Premiada. Almuerzo servido al mediodía (Por favor, confirme su asistencia para el almuerzo, a Debbie, antes del 1.10.25 @ 918-746-3706.)
- 15 Taller de la OHCE: "Cómo escribir un informe estatal de la OHCE", inmediatamente después del almuerzo.
- 20 Día de Martin Luther King Jr. – Oficina de Extensión Cerrada
- 21 Capacitación de lección para líderes de OHCE 9 am @ OSU Tulsa (Para: febrero / marzo / abril / mayo)
*Fecha alternativa de nieve: 1.28.24
- 28 Informes de adjudicación estatal de OHCE debido a la oficina de extensión... Fecha de vencimiento de la Oficina de Estado el 31.



Febrero:

- 4 Co-Crianza para la Resiliencia, 9 am @ OSU Tulsa (pre-inscripción antes del 1-31-25)
- 17 Día del Presidente – Oficina de Extensión Cerrada
- 21 Reunión de Distrito NE de OHCE – ¡Dinero Adeudado!



OHCE UPDATES



VIDA SALUDABLE DE OHCE Cómo los probióticos en el yogur apoyan una digestión saludable

Haga clic en el enlace a continuación para ver lo que necesita saber sobre el yogur, los probióticos y cómo mantienen los microbios en su intestino equilibrados y lo mantienen saludable.

<https://mcpres.mayoclinic.org/dairy-health/how-yogurt-supports-healthy-digestion/?>

Charline Romine
Presidente de OHCE-TC Vida Saludable

CAPACITACIÓN DE LECCIONES PARA LÍDERES DE OHCE

- QUIÉN: Miembros de cada grupo
- QUÉ: Capacitación de Lecciones para Líderes '25 para Feb., Mar., Abr., May
- CUANDO: 21-1-25, a las 10 a.m. (martes)
(Fecha meteorológica de recuperación: 28-1)
- DÓNDE: OSU Tulsa – North Hall–BS Roberts Room,
700 Greenwood Ave., Tulsa, OK 74106

OHCE UPDATES

UN SALUDO DE ELAINE

Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



¡Felices fiestas a todos! Mientras escribo esto, acabamos de reunirnos para armar el calendario de 2025. Es divertido pensar en todas las posibilidades. Hubo una gran lluvia de ideas para hacer del próximo año un momento divertido y fructífero. Sé que cada uno de sus grupos ha apoyado a varias organizaciones benéficas y causas. Eso es lo que nos hace tan relevantes para nuestras comunidades. No existimos en el vacío y nuestra actitud positiva nos mantiene jóvenes, si no en años, ciertamente en espíritu. Quiero agradecer a mi equipo ejecutivo, Deborah McIntyre y Mardi Dixon, por su dedicación a sus puestos. También quiero dar la bienvenida al nuevo equipo. Somos sus mayores animadores y estamos listos para ayudarlo a llevar a OHCE-TC a la cima.

Compartir OHCE con una amiga, *Elaine*

TULSA COUNTY OHCE
12 Days of Christmas
2024 HOLIDAY POTLUCK LUNCHEON
Wed, December 11th
11AM - 1PM
 OSU Tulsa
 Conference Center
 BS Roberts Room
 700 N Greenwood Ave
 Tulsa, OK
 RSVP by 12/2 to
 Coe Ann 918.636.6734
 Please bring Gift Cards
 and items for the Tulsa
 County Transitional
 Living Center
 Sing-a-long!
 Bring an Ornament
 to Exchange

PROBLEMAS FAMILIARES

¡Esperamos que a estas alturas ya tenga una gran cantidad de donaciones para el Centro de Vida Transicional del Condado de Tulsa!

Aquí hay un recordatorio de los artículos que recolectamos durante todo el año:

Toallitas húmedas para bebés, toallitas húmedas para manos, jabón de manos, cepillos de dientes, hilo dental, cepillos para el cabello, peines, loción de afeitar, crema de afeitar, desodorante, calcetines.

El refugio también ofrece regalos de Navidad para todos los niños. Si desea ayudar con este proyecto, compre una tarjeta de regalo de Walmart para el refugio que se utilizará para las llegadas de último minuto al refugio.

¡Traiga todos los artículos al almuerzo festivo, el 11 de diciembre! ¡Gracias por apoyar este proyecto durante todo el año!

REUNIÓN DE NEGOCIOS DE OHCE

15 de enero @ 10 A.M.

¡NO TE PIERDAS NUESTRA 1ª REUNIÓN DE NEGOCIOS DEL AÑO! LA REUNIÓN INCLUIRÁ LA INSTALACIÓN DE NUEVOS OFICIALES, PREMIOS A LA ASISTENCIA PERFECTA Y UN ALMUERZO DE BARRA DE PAPAS HORNEADAS PROPORCIONADO POR EL DEPARTAMENTO DE FCS. LUEGO SE QUEDARÁ PARA EL TALLER, "CÓMO ESCRIBIR UN INFORME ESTATAL", INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL ALMUERZO. ORGANIZADA POR: KNIT 'N STITCH. CONFIRME SU ASISTENCIA PARA EL ALMUERZO 1-10-25.



ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



Fiesta navideña

El OHCE del Condado de Tulsa organizará, el 13 de diciembre, de 6:00 a 8:00 pm, una fiesta de Navidad para las familias que se alojan en el Centro de Vida Transicional del Condado de Tulsa.

Se les pide a todos los miembros de OHCE que ayuden participando en la fiesta con la preparación, juegos, etc., ¡o donando cupcakes! Para obtener más información llame Shari, 918-408-6918.



¡FELIZ NAVIDAD!

¡FELICES Fiestas!

y

¡¡¡FELIZ AÑO NUEVO!!!



DEMO
DÍA
2024

¡Muchas gracias a **Jean Parks** por organizar otro maravilloso Demo Day!
¡Espectacular! ¡Y muchas gracias a **Linda Lawrence** por toda la comida de brunch que proporcionó para todos! ¡Asombroso! Y por último, ¡gracias a todos los creativos demostradores! ¡Genial!
¡LES DAMOS LAS GRACIAS A TODOS!

Oficina de Extensión del Condado de Tulsa
4116 E Calle 15
Tulsa, OK 74112
Ciencias de la Familia y del Consumidor
Servicio de Extensión de OSU del Condado de Tulsa



TULSA COUNTY
EXTENSION



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. Las referencias a productos comerciales o nombres comerciales se hacen en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, programas y actividades educativas y / o admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>. Emitido en apoyo del trabajo de Extensión Cooperativa, leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma, Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. Esta publicación es impresa y emitida por la Universidad Estatal de Oklahoma con la autorización del Vicepresidente de Programas Agrícolas y ha sido preparada y distribuida a un costo de .45 centavos por copia. La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. Las referencias a productos comerciales o nombres comerciales se hacen en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica el respaldo del Servicio de Extensión Cooperativa.