

BRAIN POWER

BRAIN HEALTH SOLUTIONS FOR ALL

NEWYOUTH COMMUNITY
JOURNALISM PROGRAM WITH
THE MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN (MIDB)

COMMUNITY
ENGAGEMENT AND
EDUCATION PROJECT
TO STRENGTHEN
BRAIN HEALTH

YOUTH COMMUNITY
JOURNALISTS (AGES 8-17).
ARE JOINING FORCES WITH
BRAIN RESEARCHERS,
DOCTORS, AND HEALTH
HEROES TO MAKE BRAIN
SCIENCE FUN. HANDS-ON.
GAME-CHANGING.

BE PART OF THE STORY.
BUILD THE FUTURE.

VIDEOS
PODCASTS
MAGAZINES
NEWSPAPERS
LIVE EVENTS



PODER CEREBRAL

SOLUCIONES DE SALUD CREBRAL PARA TODOS

NUEVO PROGRAMA DE
PERIODISMO COMUNITARIO DE
JUVENIL CON EL INSTITUTO
MASÓNICO PARA EL CEREBRO EN
DESARROLLO (MIDB)

PROYECTO DE
PARTICIPACIÓN
COMUNITARIA Y
EDUCACIÓN PARA
FORTALECER LA SALUD
DEL CEREBRO

PERIODISTAS COMUNITARIOS
JÓVENES (DE 8 A 17 AÑOS).
ESTÁN UNIENDO FUERZAS CON
INVESTIGADORES DEL
CEREBRO, MÉDICOS Y HÉROES
DE LA SALUD PARA HACER
QUE LA CIENCIA DEL CEREBRO
SEA DIVERTIDA. PRÁCTICAS.
CAMBIO DE JUEGO.

SE PARTE DE LA HISTORIA.
CONSTRUIR EL FUTURO.

VÍDEOS
PÓDCAS
REVISTAS
PERIÓDICOS
EVENTOS EN VIVO



 **SPEAKMPLS**

Conversaciones de Salud
Serving the Hispanic/Latino/Latina/ Afro-Latino/Indigenous & Asian Latino Communities Since 2004

Youth Community
Journalism Institute 

Strong Mind —
— Strong Body
• FOUNDATION •


**CARMEN ROBLES
& ASSOCIATES LLC**


MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN
UNIVERSITY OF MINNESOTA

Community Event: Substance Use and Community Voices

 17 October 18 |  11:00 AM – 2:00 PM

 Venue: MIDB Community Room

Event Goals

- Celebrate youth journalists and showcase work from the 8-week program.
- Build trust and deepen community connections.
- Highlight substance use awareness, education, and prevention.

Activities throughout the event:

- Survey Questions (*post-it notes*)
- Community Mural

Event Flow

11:00 – 11:15 a.m. | Welcome & Community Gathering

- Warm welcome from organizers
- Share Agenda with Audience

11:15–12:15p.m. | Community Conversation/Panel Discussion

Practical strategies for prevention, support, and resources around substance use, led by community experts, including: brain researchers, mental health experts, health practitioners, treatment and recovery leaders. | [Panel Questions](#)

- [Cynthia Munguia](#) (moderator), MPA, CPRS — Executive Director, [Minnesota Recovery Connection](#)
- [Dwize Ntaba](#), MD, MPH — Emergency Physician, Co-Director Community Engagement and Education (CEEEd) Hub at Masonic Institute for the Developing Brain (MIDB), [2021 Bush Fellow](#)
 - [Brenden Tervo-Clemmens](#), PhD, LP — Assistant Professor, [Psychiatry and Behavioral Sciences](#), University of Minnesota, Child and Adolescent Mental Health Division, MIDB
- [Heidi Bausch-Ryan](#), PsyD, LP — Leader of training at [CARE Counseling](#) for Mental Health Professionals (serving clients across Minnesota)
- [Katarzyna Litak](#), MD, FASAM — Child and Adolescent Psychiatrist, Assistant Professor, [Psychiatry and Behavioral Sciences](#), UofM
- [Carmen Robles](#), Community Engagement Expert, [Opioids Awareness and Prevention Education](#), Publisher of [Conversaciones de Salud](#) (Bilingual Community Health Magazine Serving Latino Community)
- [Jay Pee](#) BSW, LADC, LSW, CPRS — Founder and Executive Director, [Minnesota Hope Dealez Organization](#)

12:15 – 12:35 p.m. | Lunch

12:35 – 1:00 p.m. | Celebration of Youth Journalists

Youth Presentation of their work in September (*montage that could play in the background*)

Facilitated by Eric Ortiz and Carmen Robles

- Youth journalists present their work on the project/September Show, sharing highlights of what they learned by creating the podcast.
 - Q&A - *Reciprocal Questioning*
 - Researchers ask Youth - 3 questions
 - Youth ask Researcher - 2 questions ■
 - Audience Involvement - Open it Up*

1:00 – 1:40 p.m. | Activity Tables

- **Station A: Creative Reflection – Community Mural** (*Available throughout the event*)
 - Paint will be provided to allow community members to express themselves around the theme of the event.
- **Station B: Neuroscience Education Experiment – [Mapping Senses](#)**
 - Led by CEEd Hub Members
- **Station C: MindFlex EEG-based Game**
 - Lead by CEEd Hub Member
- **Station D: Substance Goggles and Jenga or Bag Toss**
 - Lead by CEEd Hub Member

1:40 – 2:00 p.m. | Closing & Next Steps

- Reflect on discussion & activities led by Eric and Carmen
 - Acknowledgments & thank-yous
 - Youth invite community to stay engaged in future events/projects
 - Share ways to stay connected (*newsletter, youth journalism project, future gatherings*)
-

Evento Comunitario: Uso de Sustancias y Voces de la Comunidad



18 de octubre |



11:00 a.m. – 2:00 p.m.



Lugar: Sala Comunitaria MIDB



Objetivos del evento

- Celebrar a los jóvenes periodistas y presentar el trabajo del programa de 8 semanas.
- Fomentar la confianza y fortalecer las conexiones comunitarias.
- Destacar la conciencia, educación y prevención sobre el uso de sustancias.



Actividades durante todo el evento

- Preguntas de encuesta (notas adhesivas)
- Mural comunitario



Programa del evento

11:00 – 11:15 a.m. | Bienvenida y reunión comunitaria

- Cálida bienvenida de los organizadores
- Compartir la agenda con el público

11:15 – 12:15 p.m. | Conversación comunitaria / Panel de discusión

Estrategias prácticas para la prevención, apoyo y recursos sobre el uso de sustancias, lideradas por expertos comunitarios, incluyendo investigadores del cerebro, profesionales de salud mental, médicos, y líderes en tratamiento y recuperación.

Panelistas:

- **Cynthia Munguía (moderadora), MPA, CPRS** — Directora Ejecutiva, *Minnesota Recovery Connection*
- **Dwize Ntaba, MD, MPH** — Médica de emergencias, Codirector de Participación Comunitaria y Educación (CEEHub) en el *Masonic Institute for the Developing Brain (MIDB)*, Becario Bush 2021
- **Brenden Tervo-Clemmens, PhD, LP** — Profesor Asistente, Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento, Universidad de Minnesota, División de Salud Mental Infantil y Adolescente, MIDB
- **Heidi Bausch-Ryan, PsyD, LP** — Líder de capacitación en *CARE Counseling for Mental Health Professionals* (sirviendo a clientes en todo Minnesota)
- **Katarzyna Litak, MD, FASAM** — Psiquiatra Infantil y Adolescente, Profesora Asistente de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento, Universidad de Minnesota
- **Carmen Robles** — Experta en Participación Comunitaria, Educación sobre Prevención del Uso de Opioides, Editora de *Conversaciones de Salud* (revista bilingüe de salud comunitaria que sirve a la comunidad latina)

- **Jay Pee, BSW, LADC, LSW, CPRS** — Fundador y Director Ejecutivo, *Minnesota Hope Dealez Organization*

12:15 – 12:35 p.m. | Almuerzo

12:35 – 1:00 p.m. | Celebración de los Jóvenes Periodistas

Presentación de los jóvenes sobre su trabajo de septiembre (con un video o montaje en segundo plano). Facilitado por **Eric Ortiz y Carmen Robles** .

Los jóvenes periodistas presentarán lo que aprendieron al crear su podcast.

Preguntas y respuestas – Diálogo recíproco:

- Investigadores → Jóvenes: 3 preguntas Jóvenes
- → Investigadores: 2 preguntas Participación del
- público – conversación abierta

1:00 – 1:40p.m. | Mesas de actividades

Estación A: Reflexión creativa – Mural comunitario

Disponible durante todo el evento. Se ofrecerá pintura para que los miembros de la comunidad se expresen en torno al tema del evento.

Estación B: Experimento educativo de neurociencia – Mapeo de los sentidos

Liderado por miembros del CEEd Hub.

Estación C: Juego MindFlex (basado en EEG)

Liderado por miembro del CEEd Hub.

Estación D: Gafas de simulación de sustancias y juegos de Jenga o lanzamiento de bolsa

Liderado por miembro del CEEd Hub.

1:40 – 2:00 p.m. | Cierre y próximos pasos

- Reflexión sobre la conversación y actividades, dirigida por Eric y Carmen
- Reconocimientos y agradecimientos
- Los jóvenes invitan a la comunidad a seguir participando en futuros eventos y proyectos
- Compartir maneras de mantenerse conectados (boletín, proyecto de periodismo juvenil, próximas reuniones)

Estación D: *Gafas de simulación de sustancias y juegos de Jenga o lanzamiento de bolsa*
Liderado por miembro del CEEEd Hub.

1:40 – 2:00 p.m. | Cierre y próximos pasos

- Reflexión sobre la conversación y actividades, dirigida por Eric y Carmen
- Reconocimientos y agradecimientos
- Los jóvenes invitan a la comunidad a seguir participando en futuros eventos y proyectos
- Compartir maneras de mantenerse conectados (boletín, proyecto de periodismo juvenil, próximas reuniones)

Panel Discussion Intro:

We have a panel of experts up here that all do important work around substance use—whether that's in research, medicine, support, recovery, or community outreach. We're going to have a conversation about substance use and mental wellness in our communities, but we can't have a conversation about our community without the voices of our community, so we want to hear all of you answer these questions as well. We have a list of questions to guide this conversation, but we'll let the conversation flow naturally and we would like each of you to feel welcome to ask your own questions as well.

The “Expert Questions” below specifically draw on panelist insights, while the “Full Group” questions welcome responses from both experts and the community.

1. Expert Q: What are early signs that someone might be struggling with their mental health, and how can we respond with care?
2. Full Group: What can we do to cope with stress or hardship without turning to drugs or alcohol?
3. Full Group: How can we have conversations about mental health and substance use without judgment or fear?
4. Expert Q: What are some community resources or programs that can help people manage stress, mental health, or recovery?
5. Full Group: What are some barriers that keep people from getting mental health support, and how can we overcome them?
6. Full Group: How can we make sure everyone, no matter where they live or who they are, has access to mental health care and support?
7. Full Group: What gives you hope about the future of brain health and mental wellness in our communities?
8. Full Group: How can science and community knowledge work together to create more culturally responsive mental health care?
9. Full Group: How can we take care of people in our community when they're in a vulnerable situation?

Introducción al Panel de Discusión:

Tenemos aquí un grupo de expertos que realizan un trabajo muy importante relacionado con el uso de sustancias —ya sea en la investigación, la medicina, el apoyo, la recuperación o el alcance comunitario. Vamos a tener una conversación sobre el uso de sustancias y el bienestar mental en nuestras comunidades, pero no podemos hablar de nuestra comunidad sin las voces de la comunidad. Por eso, también queremos escuchar las respuestas de todos ustedes a estas preguntas. Tenemos una lista de preguntas que guiarán esta conversación, pero dejaremos que fluya de manera natural, y nos gustaría que cada uno de ustedes se sienta bienvenido a hacer sus propias preguntas también. Las “Preguntas para Expertos” se enfocan en las perspectivas de los panelistas, mientras que las “Preguntas para Todo el Grupo” invitan a participar tanto a los expertos como a la comunidad.

Pregunta para Expertos:

¿Cuáles son las señales tempranas de que alguien podría estar teniendo dificultades con su salud mental, y cómo podemos responder con cuidado y empatía?

Pregunta para Todo el Grupo:

¿Qué podemos hacer para sobrellevar el estrés o las dificultades sin recurrir a las drogas o al alcohol?

Pregunta para Todo el Grupo:

¿Cómo podemos hablar sobre salud mental y uso de sustancias sin juicio ni miedo?

Pregunta para Expertos:

¿Cuáles son algunos recursos o programas comunitarios que pueden ayudar a las personas a manejar el estrés, la salud mental o la recuperación?

Pregunta para Todo el Grupo:

¿Cuáles son algunos obstáculos que impiden que las personas reciban apoyo para su salud mental, y cómo podemos superarlos?

Pregunta para Todo el Grupo:

¿Cómo podemos asegurarnos de que todas las personas, sin importar dónde vivan o quiénes sean, tengan acceso a atención y apoyo en salud mental?

Pregunta para Todo el Grupo:

¿Qué te da esperanza sobre el futuro de la salud cerebral y el bienestar mental en nuestras comunidades?

Pregunta para Todo el Grupo:

¿Cómo pueden trabajar juntos la ciencia y el conocimiento comunitario para crear una atención en salud mental más culturalmente receptiva?

Pregunta para Todo el Grupo:

¿Cómo podemos cuidar a las personas de nuestra comunidad cuando se encuentran en una situación vulnerable?

What Youth Want You to Know

YouthCommunityJournalism Podcast: BrainHealthSolutionsforAll
Episode 1: BrainHealth, Addiction, and Community Solutions

By Candy Cortes and Elvin Rodriguez Perez
Youth Journalists, Ages 12, 7th Grade

Watch the episode: <https://bit.ly/brainhealthsolutionspodcast1>



By Candy Cortes

The most surprising thing I learned was that just a tip of a pencil of fentanyl can affect your brain and breathing badly and you can die from this drug.

One thing you could do every day to keep your brain healthy is exercising, or take a walk to boost your energy and positivity.

I learned that you can help a friend who struggles with depression, stress, or substance abuse by not getting mad at them, staying calm, and by understanding their situation. Do not leave them alone. Instead, help them and stay by their side.

Youths can help the community be STRONGER by speaking up, joining an organization that helps build up the community, being kind, and building each other up. Youths can help the community be healthier by staying healthy, exercising and saying no to drugs.

If I could give my brain a superpower, my superpower would be to read others' feelings, so if they are stressed out, I would help them stay calm, and if they are depressed, I would cheer them up.

The podcast taught me not to judge people who use drugs because you don't know the reason why they use them.

If I could create a poster or a video about the brain, I would show pictures of a healthy brain and brain affected by drugs. I will include pictures of the different drugs, especially the deadliest drug, fentanyl, and will teach them about the damage it causes to the brain.

A healthy habit I would like to try after the podcast is exercising even when I am not playing sports, and keep eating healthy food.

My question to the experts is, "What if there was a cure to drug addiction?"

By Elvin Rodriguez Perez

The most important thing I learned from the podcast is that drug addiction can happen from doing drugs over and over and can lead to overdose and death.

The younger kids see these drugs on the streets and want to do this because they think it looks cool.

And they also want to do it because they see adults do it.

The younger people see this and then do drugs, but they can die from an overdose.

To make our community safer from drugs and from shootings, we can have more security in schools, along with city cameras.

Another important thing I learned is that the way to strengthen your brain is to keep learning new things for the brain.

So the brain can keep on working and getting stronger.

Lo Que los Jóvenes Quieren que Sepas

Podcast de Periodismo Juvenil Comunitario: Soluciones de Salud Cerebral para Todos
Episodio 1: Salud Cerebral, Adicción y Soluciones Comunitarias

Por Candy Cortes y Elvin Rodriguez Perez
Periodistas Juveniles, 12 años, 7th grado

Mira el episodio: bit.ly/brainhealthsolutionspodcast1spanish



Por Candy Cortes

Lo más sorprendente que aprendí fue que solo la punta de un lápiz de fentanilo puede afectar tu cerebro y tu respiración gravemente, y puedes morir por esta droga.

Una cosa que puedes hacer todos los días para mantener tu cerebro sano es hacer ejercicio o salir a caminar para aumentar tu energía y tu positividad.

Aprendí que puedes ayudar a un amigo que lucha con la depresión, el estrés o el abuso de sustancias sin enojarte con él, manteniéndote tranquila y entendiendo su situación. No lo dejes solo. En lugar de eso, ayúdalo y quédate a su lado.

Los jóvenes pueden ayudar a que la comunidad sea **más FUERTE** al hablar, unirse a organizaciones que ayudan a mejorar la comunidad, ser amables y apoyarse unos a otros.

Los jóvenes pueden ayudar a que la comunidad sea **más saludable** manteniéndose sanos, haciendo ejercicio y diciendo no a las drogas.

Si pudiera darle un superpoder a mi cerebro, sería el poder de leer los sentimientos de los demás, para que si alguien está estresado pueda ayudarlo a calmarse, y si está deprimido, pueda animarlo.

El podcast me enseñó a no juzgar a las personas que usan drogas, porque no sabes la razón por la que las usan.

Si pudiera crear un póster o un video sobre el cerebro, mostraría imágenes de un cerebro sano y de un cerebro afectado por las drogas. Incluiría imágenes de las diferentes drogas, especialmente la más mortal, el fentanilo, y enseñaría sobre el daño que causa al cerebro.

Un hábito saludable que me gustaría intentar después del podcast es hacer ejercicio incluso cuando no estoy practicando deportes, y seguir comiendo alimentos saludables.

Mi pregunta para los expertos es:

“¿Y si existiera una cura para la adicción a las drogas?”

Por Elvin Rodriguez Perez

Lo más importante que aprendí del podcast es que la adicción a las drogas puede empezar por consumirlas una y otra vez, y eso puede llevar a una sobredosis y a la muerte.

Los niños más pequeños ven estas drogas en las calles y quieren probarlas porque piensan que se ven “geniales”.

También quieren hacerlo porque ven a los adultos hacerlo.

Los jóvenes ven esto y luego consumen drogas, pero pueden morir por una sobredosis.

Para hacer que nuestra comunidad sea más segura frente a las drogas y los tiroteos, podemos tener más seguridad en las escuelas, junto con cámaras en la ciudad.

Otra cosa importante que aprendí es que la manera de fortalecer el cerebro es seguir aprendiendo cosas nuevas.

Así el cerebro puede seguir funcionando y volverse más fuerte.

Key Lessons for Youth, Families, and Community

YouthCommunityJournalism Podcast: BrainHealthSolutionsforAll

Episode 1: Brain Health, Addiction, and Community Solutions



1. What Is Brain Health?

Brain health is how your brain, mind, and behavior work together. It's not just about avoiding sickness. It's about thinking clearly, managing emotions, and making healthy choices every day.



2. Protect Your Growing Brain

Your brain keeps developing until your mid-20s, like a "brain growth spurt." Using drugs or alcohol early can change how your brain works, making it easier to get addicted later. Take care of your brain now to protect your future.



3. Fentanyl Is Extremely Dangerous

Fentanyl is a deadly opioid that can cause instant death even in tiny amounts. It's often mixed into pills or vapes without people knowing. Never experiment. One try can be fatal.



4. Addiction Is a Brain Disease, Not a Choice

Addiction changes the brain. It's not a sign of weakness or bad character. Many people use drugs to escape pain, stress, or trauma. Recovery starts when people get care, compassion, and support instead of judgment.



5. Everyone Deserves Help and Equity

Not all communities have equal access to health care and recovery support. Equity means giving everyone the help they need to thrive, no matter where they live. We all do better when we take care of one another.



6. Homelessness and Addiction Are Connected

Living without housing makes it hard to stay healthy and sober. Stress and trauma can push people toward drug use, creating a tough cycle. Real solutions include safe housing, treatment, and community support, not punishment.



7. Talk About It, Don't Hide It

When someone is struggling, don't ignore or shame them. Reach out, listen, and connect them with a trusted adult. Talking about brain health helps reduce stigma and opens doors for healing.

8. The Brain Can Heal

Addiction hijacks the brain, but recovery is possible. The brain is resilient and adaptable. Healthy habits, therapy, and time can rewire it for the better. There is always hope.

9. Healthy Habits for a Strong Brain

Keep your brain healthy by:

- 🥦 Eating nutritious foods
- ☐ Exercising often
- 😴 Getting enough sleep
- 💬 Talking about your feelings
- 🧩 Learning new things
- 💖 Staying positive and kind

☐ **10. Be a Brain Health Ambassador**

Use what you learn to educate others, spread kindness, and build strong communities. Your voice matters. You can help save lives by sharing knowledge and hope.

Final Message:

“Addiction is not a failure. It’s a challenge we can face together with understanding, love, and community.” 💙

More Important Takeaways, Lessons, and Information

🧠 **Brain Health = Brain, Mind, and Behavior Connection**

- Brain health involves how the brain, mind, and behavior interact.
- Understanding addiction requires understanding how substances alter the brain and change behavior.
- Brain health means overall well-being, not just avoiding disease.

☐☐ **Youth Brains Are Still Developing, and More Vulnerable**

- The brain develops significantly between ages 11 and 25, similar to a physical growth spurt.
- Early substance use can disrupt this development, leading to higher risks of addiction and long-term damage.
- People who start using substances young are more likely to develop addiction later, even if they stop for a time.

💊 **Fentanyl and Opioids: A Major Threat**

- Fentanyl is a powerful opioid that can stop breathing and cause instant death in small doses.
- It affects the part of the brain that controls automatic functions like breathing.
- Addiction to fentanyl or similar drugs can completely hijack the brain, leading to loss of control, job loss, homelessness, and even death.

❤️ **Addiction Is a Brain Disease — Not a Moral Failure**

- Addiction changes the brain, creating physical and psychological dependence.
- Many people start using substances to self-medicate for pain or trauma.

- Treating addiction as a medical condition, not a personal weakness, helps reduce stigma and improves recovery outcomes.

Global Health Lessons Apply Locally

- In global health work (e.g., East Africa, Liberia), community education and empowerment proved key to addressing diseases like HIV or Ebola.
- The same approach can help with addiction and mental health in the U.S.:
 - Educate communities
 - Empower local leaders
 - Pay and support community members to help their neighbors.
- People with lived experience make the best ambassadors for recovery.

Community Partnership Is Essential

- Recovery and prevention require collaboration between doctors, scientists, and community members.
- People struggling with addiction often feel isolated — strong community connections can help them heal.
- Partnerships that include people with lived experience make solutions more effective and compassionate.

Equity in Treatment Matters

- Everyone deserves equal access to high-quality mental health and addiction care.
- Public health looks at populations, not individuals, and sees big differences by zip code or neighborhood.
- Equity means balancing the scales so that no community is left behind — and learning from communities with the greatest need helps everyone.

Homelessness Deepens the Addiction Crisis

- Being unhoused increases stress, trauma, and the temptation to use substances for relief.
- It creates a vicious cycle: addiction worsens housing instability, which worsens addiction.
- Solutions require compassionate, trauma-informed care and housing stability as part of treatment.

Addiction, Homelessness, and Society's Role

- People experiencing homelessness often face enormous stress, instability, and lack of support, all of which make recovery much harder.
- Addiction and homelessness are deeply linked to untreated mental health conditions, trauma, and systemic failures rather than personal choice.
- Society needs to view homelessness and addiction as collective problems that require compassion, long-term solutions, and access to care, not punishment.

Treat the Root Causes, Not Just the Symptoms

- Solutions to public drug use should focus less on policing and more on treatment, mental health care, and recovery housing.
- Many recovery houses are closing due to policy changes, showing how fragile the support network is for people trying to rebuild their lives.
- Recovery is possible when people have access to medications, housing, therapy, and community support.

Supporting Youth Mental Health and Prevention

- Young people are experimenting with substances at younger ages, sometimes starting with pills or gummies from friends.
- Often, youth use drugs to escape sadness, stress, or trauma, not to “party.”
- Warning signs can include withdrawal, missing school, or changes in mood or motivation. Reasons to check in, not to judge.
- Bringing in trusted adults or professionals early can prevent deeper harm. Friends can help, but shouldn’t carry that weight alone.

Fentanyl and Modern Drug Dangers

- Today’s drugs, especially those laced with fentanyl, are far more dangerous. Even tiny amounts can kill.
- What used to be “experimentation” now carries life-or-death risks.
- The message: Don’t dabble. The stakes are too high.

Empathy and Peer Support Matter

- When you see someone struggling, don’t isolate them. Stay connected but involve help.
- Youth can make a huge difference by sharing what they learn about brain health and addiction with friends, families, and communities.
- Peer voices carry real power. Young people talking to each other about the risks of drugs can save lives.

The Brain’s Resilience and Hope for Recovery

- Addiction hijacks the brain, but the brain is also remarkably resilient and capable of healing.
- Recovery is not just possible; people often come back stronger and wiser.
- The brain can change and grow. It’s “plastic,” meaning learning and positive habits literally rewire it.

Keeping Your Brain Healthy Every Day

Simple daily habits protect your brain and reduce addiction risk:

- Exercise regularly. Keeps the brain strong.
- Eat nutritious foods, like kale and vitamin-rich meals.
- Challenge your brain. Learn new things, stay curious, problem-solve.
- Think positively. Your inner story shapes your mood and stress.

- Sleep well and manage stress – these are core to brain health.



Innovation and Science Give Us Hope

- Researchers are developing new tools, like wearable brain stimulation “hats,” to help people manage cravings or depression in real time.
- The goal: technology that helps people regain control when they’re most vulnerable.



The Power of Sharing and Reducing Stigma

- Talking openly about brain health and addiction breaks stigma and opens doors for healing.
- Young people can be “ambassadors for brain health,” spreading understanding and compassion.
- Sharing knowledge (at school, home, or community events) helps normalize care and connection.



Final Takeaways

- The brain can heal. There is always hope.
- Everyone deserves dignity, help, and understanding.
- Youth voices are powerful. Use them to educate, prevent, and inspire change.
- Even small actions, such as sleeping well, eating right, and checking on a friend, can protect brain health and build stronger communities.

Lecciones Clave para Jóvenes, Familias y la Comunidad

Podcast de Periodismo Juvenil Comunitario: Soluciones de Salud Cerebral para Todos

Episodio 1: Salud Cerebral, Adicción y Soluciones Comunitarias



1. ¿Qué es la Salud Cerebral?

La salud cerebral es cómo tu cerebro, mente y comportamiento trabajan juntos. No se trata solo de evitar enfermedades, sino de pensar con claridad, manejar las emociones y tomar decisiones saludables todos los días.



2. Protege tu Cerebro en Crecimiento

Tu cerebro sigue desarrollándose hasta mediados de tus 20 años, como un “estirón cerebral”. Usar drogas o alcohol temprano puede alterar su funcionamiento, haciendo más fácil desarrollar una adicción en el futuro. Cuida tu cerebro hoy para proteger tu futuro.



3. El Fentanilo es Extremadamente Peligroso

El fentanilo es un opiáceo mortal que puede causar la muerte instantánea incluso en cantidades diminutas. A menudo se mezcla en pastillas o vaporizadores sin que la gente lo sepa. Nunca experimentes. Una sola vez puede ser fatal.



4. La Adicción es una Enfermedad del Cerebro, No una Elección

La adicción cambia el cerebro. No es una señal de debilidad ni de mal carácter. Muchas personas usan drogas para escapar del dolor, el estrés o el trauma. La recuperación empieza cuando reciben cuidado, compasión y apoyo, en lugar de juicio.



5. Todos Merecen Ayuda y Equidad

No todas las comunidades tienen el mismo acceso a atención médica o apoyo para la recuperación. La equidad significa dar a cada persona la ayuda que necesita para prosperar, sin importar dónde viva. Todos mejoramos cuando nos cuidamos unos a otros.



6. La Falta de Vivienda y la Adicción Están Conectadas

Vivir sin hogar hace más difícil mantenerse saludable y sobrio. El estrés y el trauma pueden llevar al consumo de drogas, creando un ciclo difícil. Las verdaderas soluciones incluyen vivienda segura, tratamiento y apoyo comunitario, no castigo.



7. Habla del Tema, No lo Escondas

Cuando alguien está luchando, no lo ignores ni lo avergüences. Acércate, escucha y conéctalo con un adulto de confianza. Hablar sobre la salud cerebral reduce el estigma y abre puertas a la sanación.

8. El Cerebro Puede Sanar

La adicción secuestra el cerebro, pero la recuperación es posible. El cerebro es fuerte y adaptable. Los hábitos saludables, la terapia y el tiempo pueden ayudarlo a reconectarse de forma positiva. Siempre hay esperanza.

9. Hábitos Saludables para un Cerebro Fuerte

Mantén tu cerebro sano:



Come alimentos nutritivos

Haz ejercicio con frecuencia



Duerme lo suficiente



Habla de tus sentimientos



Aprende cosas nuevas



Mantén una actitud positiva y amable

10. Sé un Embajador de la Salud Cerebral

Usa lo que aprendes para educar a otros, compartir amabilidad y fortalecer tu comunidad. Tu voz importa. Puedes salvar vidas compartiendo conocimiento y esperanza.



Mensaje Final

“La adicción no es un fracaso. Es un desafío que podemos enfrentar juntos con comprensión, amor y comunidad.”

Más Lecciones, Enseñanzas e Información Importante



Salud Cerebral = Conexión entre Cerebro, Mente y Comportamiento

- La salud cerebral implica cómo interactúan el cerebro, la mente y el comportamiento.
- Entender la adicción requiere entender cómo las sustancias alteran el cerebro y cambian la conducta.
- La salud cerebral significa bienestar integral, no solo ausencia de enfermedad.



Los Cerebros Jóvenes Aún se Están Desarrollando y Son Más Vulnerables

- El cerebro crece mucho entre los 11 y 25 años, como un estirón físico.
- El consumo temprano de sustancias puede interrumpir este desarrollo, aumentando el riesgo de adicción y daño a largo plazo.
- Quienes comienzan a consumir jóvenes tienen más probabilidad de desarrollar adicción más adelante, incluso si dejan de hacerlo por un tiempo.



Fentanilo y Opioides: Una Gran Amenaza

- El fentanilo es un opiáceo tan potente que puede detener la respiración y causar la muerte con pequeñas dosis.
- Afecta la parte del cerebro que controla funciones automáticas como la respiración.
- La adicción a fentanilo u otras drogas similares puede apoderarse completamente del cerebro, causando pérdida de control, desempleo, falta de vivienda e incluso la muerte.



La Adicción es una Enfermedad del Cerebro, No un Fracaso Moral

- La adicción cambia el cerebro, creando dependencia física y psicológica.
- Muchas personas comienzan a consumir para aliviar el dolor o el trauma.

- Tratar la adicción como una condición médica, no como debilidad personal, reduce el estigma y mejora la recuperación.

Lecciones Globales que Aplican Localmente

- En salud global (por ejemplo, África Oriental o Liberia), la educación y el empoderamiento comunitario fueron claves para enfrentar enfermedades como el VIH o el ébola.
- Este mismo enfoque puede ayudar con la adicción y la salud mental en EE.UU.:
 - Educar a las comunidades
 - Empoderar líderes locales
 - Pagar y apoyar a miembros de la comunidad para ayudar a sus vecinos.
 Las personas con experiencia vivida son los mejores embajadores de recuperación.

Las Alianzas Comunitarias Son Esenciales

- La recuperación y la prevención requieren colaboración entre médicos, científicos y la comunidad.
- Las personas que luchan contra la adicción suelen sentirse aisladas — las conexiones fuertes ayudan a sanar.
- Las soluciones son más efectivas y compasivas cuando incluyen a personas con experiencia directa.

La Equidad en el Tratamiento Importa

- Todos merecen acceso igualitario a atención de calidad para la salud mental y la adicción.
- La salud pública observa las diferencias entre comunidades y códigos postales.
- La equidad significa equilibrar la balanza para que ninguna comunidad quede atrás — y aprender de aquellas con mayores necesidades beneficia a todos.

La Falta de Vivienda Agrava la Crisis de Adicción

- No tener hogar aumenta el estrés, el trauma y la tentación de usar sustancias para aliviar el dolor.
- Es un ciclo: la adicción empeora la falta de vivienda, y la falta de vivienda empeora la adicción.
- Las soluciones requieren cuidado informado por el trauma y estabilidad habitacional como parte del tratamiento.

Adicción, Falta de Vivienda y el Rol de la Sociedad

- Quienes enfrentan la falta de vivienda sufren estrés e inestabilidad que hacen muy difícil la recuperación.
- La adicción y la falta de vivienda están ligadas a problemas de salud mental no tratados, trauma y fallas del sistema, no a decisiones personales.
- La sociedad debe ver ambos problemas como desafíos colectivos que necesitan compasión, soluciones a largo plazo y acceso a cuidados, no castigo.

Tratar las Causas, No Solo los Síntomas

- Las soluciones al consumo público deben centrarse en tratamiento, salud mental y vivienda de recuperación, no en la policía.
- Muchos hogares de recuperación están cerrando por cambios en políticas, lo que muestra cuán frágil es la red de apoyo.
- La recuperación es posible cuando hay acceso a medicación, vivienda, terapia y apoyo comunitario.

Apoyar la Salud Mental y la Prevención Juvenil

- Los jóvenes comienzan a experimentar con sustancias a edades más tempranas, a veces con pastillas o gomitas de amigos.
- A menudo usan drogas para escapar del dolor, la tristeza o el estrés, no para “divertirse.”
- Señales de advertencia: aislamiento, ausencias escolares, cambios de humor o motivación. Son razones para acercarse, no juzgar.
- Involucrar adultos o profesionales de confianza a tiempo puede prevenir daños mayores. Los amigos ayudan, pero no deben cargar solos con ese peso.

Fentanilo y los Peligros de las Drogas Modernas

- Las drogas actuales, especialmente las mezcladas con fentanilo, son mucho más peligrosas. Incluso una pequeña cantidad puede matar.
- Lo que antes era “experimentar” ahora puede costar la vida.
- El mensaje es claro: No pruebes. El riesgo es demasiado alto.

La Empatía y el Apoyo Entre Pares Importan

- Si ves que alguien está luchando, no lo aisles. Mantén la conexión y busca ayuda.
- Los jóvenes pueden marcar la diferencia compartiendo lo que aprenden sobre salud cerebral y adicción.
- Las voces juveniles tienen poder. Hablar entre pares sobre los riesgos puede salvar vidas.

La Resiliencia del Cerebro y la Esperanza de Recuperación

- La adicción secuestra el cerebro, pero el cerebro es increíblemente resistente y puede sanar.
- La recuperación no solo es posible — muchas personas regresan más fuertes y sabias.
- El cerebro es “plástico”: el aprendizaje y los hábitos positivos literalmente lo reconfiguran.

Cuidar tu Cerebro Cada Día

Hábitos sencillos protegen el cerebro y reducen el riesgo de adicción:

- Haz ejercicio regularmente.
- Come alimentos nutritivos, como verduras y comidas ricas en vitaminas.
- Desafía tu mente: aprende cosas nuevas, sé curioso, resuelve problemas.

- Piensa en positivo: tu diálogo interno influye en tu ánimo y tu estrés.
- Duerme bien y maneja el estrés — son claves para la salud cerebral.

Innovación y Ciencia Nos Dan Esperanza

Los científicos están desarrollando nuevas herramientas, como “gorras” de estimulación cerebral, para ayudar a controlar antojos o depresión en tiempo real.

El objetivo: usar la tecnología para ayudar a las personas a recuperar el control cuando más lo necesitan.

El Poder de Compartir y Reducir el Estigma

Hablar abiertamente sobre salud cerebral y adicción rompe el estigma y abre caminos hacia la sanación.

Los jóvenes pueden ser “embajadores de la salud cerebral”, difundiendo comprensión y compasión.

Compartir conocimientos —en la escuela, el hogar o la comunidad— ayuda a normalizar el cuidado y la conexión.

Conclusiones Finales

- El cerebro puede sanar. Siempre hay esperanza.
- Todos merecen dignidad, ayuda y comprensión.
- Las voces juveniles son poderosas: úsalas para educar, prevenir e inspirar cambio.
- Pequeñas acciones —dormir bien, comer sano, cuidar a un amigo— fortalecen la salud cerebral y construyen comunidades más fuertes.



ATTENTION



Community Conversation on Healing and Hope

Saturday, Oct. 18

11a.m.-2 p.m. CT
Masonic Institute for the
Developing Brain
Community Center (Bldg B)
2025E River Parkway
Minneapolis, MN 55414

Food and drinks provided



ATENCIÓN

Conversación Comunitaria Sobre Sanación y Esperanza

Sábado, 18 de octubre
11 a.m.-2 p.m. CT
Masonic Institute for the
Developing Brain
Community Center (Bldg B)
2025E River Parkway
Minneapolis, MN 55414

Se ofrecerá comida y bebidas.

