



CUANDO NECESITAS AYUDA

La comunidad de trabajadores agrícolas de California se vio duramente afectada por la pandemia de COVID-19, a lo que ahora se suma una sequía histórica. Las preocupaciones sobre el aislamiento físico que trajo la pandemia, los problemas de seguridad relacionados con el trabajo y las consecuencias de la sequía se sumaron a las problemáticas habituales de las familias, como las lesiones y las finanzas, entre otras. Todo esto es una carga demasiado pesada para la salud mental y emocional.

Si eres agricultor, trabajador agrícola o miembro de la comunidad agrícola de California, es entendible que te sientas estresado, ansioso, frustrado o deprimido por estos factores de estrés tan cambiantes. En el proyecto de asistencia para agricultores y trabajadores agrícolas de California que sufren de estrés (California Farmer and Farmworker Stress Assistance Project), un componente de CalHOPE, compilamos recursos gratuitos que te servirán para controlar el estrés y proteger tu bienestar mental y emocional. El USDA NIFA sigue apoyando a los agricultores y trabajadores agrícolas a través del programa de subsidios de la red de asistencia para controlar el estrés en granjas y fincas (FRSAN). Encuentra la ayuda que necesitas hoy mismo.



ACERCA DE

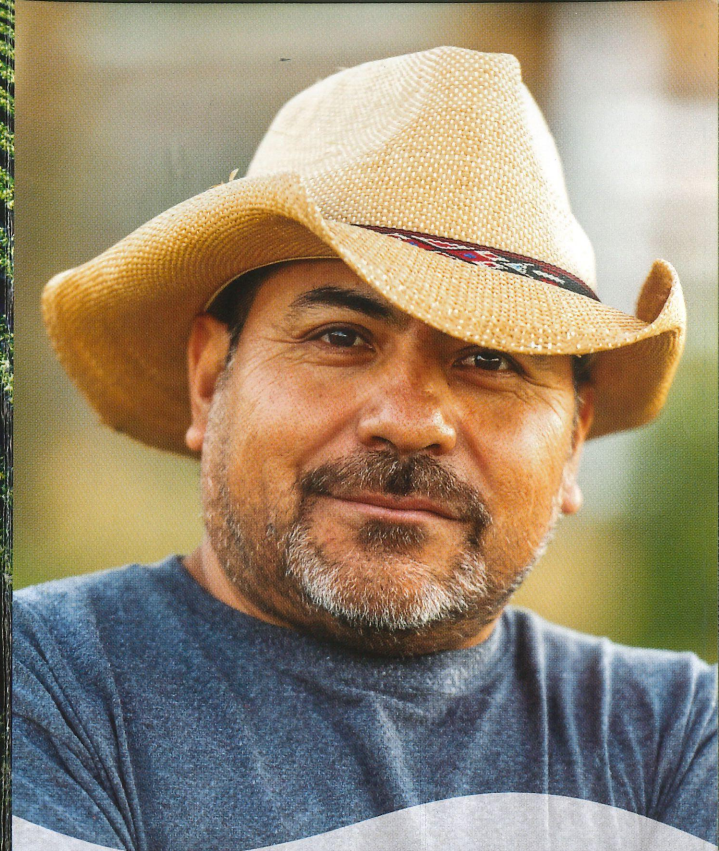
El Departamento de Alimentos y Agricultura de California (California Department of Food and Agriculture, CDFA), junto con el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (National Institute of Food and Agriculture, NIFA) y CalHOPE divulgan información y comparten recursos sobre el bienestar mental y emocional a la comunidad agrícola de California.

Para obtener más información y recursos, visita: cdfa.ca.gov/farmer_farmworker_mentalhealth



CALIFORNIA DEPARTMENT OF
FOOD & AGRICULTURE


Este trabajo es patrocinado por la red de asistencia para controlar el estrés en granjas y fincas (Farm and Ranch Stress Assistance Network, FRSAN) [subsidio n.º 2021-70035-35573] otorgado por el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA).



OBTÉN AYUDA CUANDO MÁS LA NECESITAS

Un servicio del proyecto de asistencia para agricultores y trabajadores agrícolas de California que sufren de estrés, componente de CalHOPE



 **USDA** National Institute of Food and Agriculture
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

CUANDO NECESITAS CONSEJOS RÁPIDOS

Pon en práctica estos consejos simples de la guía de la Directora General de Salud Pública de California: Alivio del estrés durante la pandemia de COVID-19 para proteger tu salud y controlar tu respuesta al estrés.

Vínculos de apoyo

Las relaciones seguras, estables y enriquecedoras pueden proteger la mente y el cuerpo de los efectos nocivos del estrés y la adversidad. Mantén el contacto de forma presencial, por teléfono o videollamada con mentores, amigos y familiares, incluso con las escuelas, la comunidad y las organizaciones religiosas.

Mantente en movimiento

Realiza 60 minutos de actividad física por día; se pueden dividir en varios momentos del día. No importa la actividad que elijas, lo importante es que pongas el cuerpo en movimiento y aumente el ritmo cardíaco para eliminar el estrés.

Descanso de calidad

Establece una rutina y un horario de sueño, de esta manera lograrás un descanso de calidad que comprenda la cantidad de horas adecuadas. Genera un ambiente cómodo, sin distracciones y evita los dispositivos electrónicos y la cafeína cerca del final del día.

Hidratación y alimentación equilibrada

La alimentación adecuada puede ayudar a combatir el estrés. Algunos de los elementos de una dieta equilibrada son las comidas frecuentes, la reducción al mínimo del consumo de carbohidratos refinados y de alimentos con alto contenido graso o de azúcar, y la reducción del consumo de alcohol.

Cuidado de la salud mental

Cuida tu salud mental para reducir las hormonas que generan estrés y mejorar la salud. Para ello, puedes minimizar el consumo de noticias y otros medios que generan malestar o consultar a un profesional de la salud mental.

Prácticas de atención plena

Practica la atención plena (o "mindfulness"), como meditar, hacer yoga o rezar durante 20 minutos, dos veces al día. La práctica de la atención plena puede fortalecer las conexiones cerebrales que activan la respuesta al estrés para que puedas controlarla con más facilidad.



Para obtener más consejos, visita:

files.covid19.ca.gov/pdf/wp/2020-0334-ogsg-general-stress-relief-playbook-spanish-lsu-final.pdf

CUANDO NECESITAS ASISTENCIA

Recursos para agricultores

Obtén más información sobre los recursos disponibles para agricultores.

Programa de asistencia para el estrés en la región agrícola del oeste (Western Region Agricultural Stress Assistance Program, WRASAP):
farmstress.us (disponible en inglés)

Centro de recursos del WRASAP (WRASAP Resource Clearinghouse):
farmstress.us/clearinghouse (disponible en inglés)

California AgrAbility:
calagrability.ucdavis.edu/en-espanol

Recursos para trabajadores agrícolas

Accede a más recursos para la salud emocional y física de los trabajadores agrícolas.

Proyecto Voces que Sanan (Healing Voices Project):
justice4women.org/healing-voices

Centro Nacional para la Salud del Trabajador Agrícola (National Center for Farmworker Health, Una Voz Para la Salud):
ncfh.org/callforhealth.html

Recursos para organizaciones

Las organizaciones que trabajan en forma directa con agricultores, trabajadores agrícolas o esta comunidad pueden acceder a recursos, capacitaciones e información para brindar asistencia cuando sea necesaria.

Recursos de salud mental en California por condado:
focus.senate.ca.gov/mentalhealth/county-resources (disponible en inglés)

Red de recursos FarmAid:
farmerresourcenetwork.force.com/FRN/s (disponible en inglés)

Información destacada de la investigación de UC Davis:
aghealth.ucdavis.edu/es

Próximas capacitaciones para organizaciones sobre prevención de suicidios del WRASAP:
farmstress.us/events

CUANDO NECESITAS HABLAR

Línea directa de asistencia para el sector agrícola

1-800-FARM-AID (1-800-327-6243)

La línea directa de asistencia para el sector agrícola, disponible de lunes a viernes de 6 a. m. a 7 p. m. (PT), les da a los agricultores acceso a una extensa red de organizaciones dedicadas a asistir al sector rural y agrícola. También puedes consultar farmaid.org/assistance o escribir a farmhelp@farmaid.org.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-8255 o 1-888-628-9454 (en español)

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio ofrece apoyo emocional gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días a la semana, a las personas que atraviesan una crisis suicida o angustia emocional.

Línea telefónica de CalHOPE

1-833-317-HOPE (1-833-317-4673)

La línea telefónica de CalHOPE conecta a las personas que llaman con otras personas que perseveraron en la lucha contra el estrés, la ansiedad, la depresión y las emociones derivadas de la pandemia de COVID-19.

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes

1-800-985-5990

La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Servicio de asesoramiento y apoyo a personas que sufren angustia emocional luego de experimentar un desastre natural o causado por el ser humano.