

STRESS & ANXIETY IN LATINO FARMWORKERS

Why is mental health important?



Hazardous working conditions, increased risk of injury, and the seasonal nature of agriculture are all associated with stress and anxiety in farmworkers.

The Stress and Anxiety in Latino Farmworkers (StrAW) study seeks to understand specific factors that contribute to stress and anxiety in the workplace.

Studies show that:



**https://latinocenterforhealth.org/wordpress_latcntr/wp-content/uploads/2022/06/WA-LATINX-infographic_07July2020.pdf
*Washington COVID-19 Farmworker Study. (2022). Data From the Washington State COVID-19 Farmworker Study [Dashboard]. California Institute for Rural Studies. <https://cirsinc.org/washington/>

The most common barriers among farmworkers to seek medical care*:



Lack of /cost of insurance



Loss of wages



Loss of work



Lack of paid sick leave at work

*Washington COVID-19 Farmworker Study. (2022). Data From the Washington State COVID-19 Farmworker Study [Dashboard]. California Institute for Rural Studies. <https://cirsinc.org/washington/>

What can contribute to stress & anxiety among farmworkers?



Pay



Weather



Injuries




Exposures



Childcare

What can I do when I start to feel:

 ?
Grumpy
Anxious
Discouraged
Irritated
Angry

I can:

- Go for a walk
- Listen to music
- Dance
- Go to church
- Talk with someone
- Take a warm bath
- Talk with my medical provider

Resources



Farm Crisis Center | A national resource center for farmers in crisis. <https://farmcrisis.nfu.org/>



Farm Stress & Suicide Prevention
<https://extension.wsu.edu/lincoln-adams/agriculture-2-farm-stress-suicide-prevention/farm-stress-suicide-prevention/>



To find your local clinic go to Find a Health Center ([hrsa.gov](https://findahealthcenter.hrsa.gov))
<https://findahealthcenter.hrsa.gov>

Emergency phone numbers



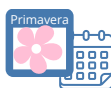
Eng/Span: **24/7 National Suicide Prevention Lifeline: 800-273-8255 or 988**
For emergencies call 911

For More Resources



ESTRÉS Y ANSIEDAD EN LOS TRABAJADORES AGRICOLAS LATINOS

¿Porqué es importante la salud mental?



Condiciones peligrosas, alto riesgo de lesiones, y el trabajo temporal en la agricultura, se han asociado con el estrés y la ansiedad en los trabajadores agrícolas.

El estudio Estrés y Ansiedad en los Trabajadores Agrícolas Latinos (StrAW) busca comprender los factores específicos que contribuyen al estrés y la ansiedad en el lugar de trabajo.

Studios anteriores an demostrado que:

72%

De los trabajadores agrícolas expresaron querer más información sobre la salud mental*

38%

De latinos en WA reportaron un mal estado de salud mental*

**https://latinocenterforhealth.org/wordpress_latcntr/wp-content/uploads/2022/06/WA-LATINX-Infographic_07July2020.pdf

*Washington COVID-19 Farmworker Study. (2022). Data From the Washington State COVID-19 Farmworker Study [Dashboard]. California Institute for Rural Studies. <https://cirsinc.org/washington/>

Barreras más comunes entre los trabajadores agrícolas para buscar atención médica*:



Falta y costo de seguro medico



Pérdida de salarios



Pérdida de trabajo



Falta de pago si me enfermo

*Washington COVID-19 Farmworker Study. (2022). Data From the Washington State COVID-19 Farmworker Study [Dashboard]. California Institute for Rural Studies. <https://cirsinc.org/washington/>

¿Qué puede contribuir al estrés/ansiedad entre los trabajadores agrícolas?



Pago



Clima/Tiempo



Lesiones

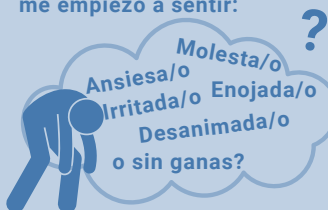


Exposiciones



Cuidado de niños

¿Qué puedo hacer cuando me empiezo a sentir:



Molesta/o
Ansiosa/o
Irritada/o
Enojada/o
Desanimada/o
o sin ganas?

Yo puedo:

- Ir a caminar
- Escuchar música
- Bailar
- Ir a la iglesia
- hablar con alguien
- Tomar un baño
- Hablar con mi medico

Recursos



Centro de crisis agrícola | Un centro nacional de recursos para agricultores en crisis | <https://farmcrisis.nfu.org/>



Estrés agrícola y prevención del suicidio
<https://extension.wsu.edu/lincoln-adams/agriculture-2-farm-stress-suicide-prevention/farm-stress-suicide-prevention/>



Para encontrar tu clinica mas cercana: What is a Community Health Center | Find a health center | <https://findahealthcenter.hrsa.gov>

Numeros de Emergencia



Eng/Esp: **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**,
24 horas, 7 días de la semana: 800-273-8255 o 988
Para emergencias llame al 911

Para mas recursos



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER

