

Apoyo de salud mental para trabajadores agrícolas: aprendiendo a prosperar



Los trabajadores agrícolas son vitales para la economía de California y el suministro de alimentos a todo el país. Las 77,500 granjas de California producen más de 400 productos básicos que representan aproximadamente el 13% de los productos agrícolas que se consumen en los Estados Unidos. A pesar del papel esencial que juegan los trabajadores agrícolas, muchos enfrentan desafíos importantes para acceder a la atención que necesitan para mantenerse mental y físicamente saludables. En el valle de Coachella, el 32% de adultos informan haber experimentado estrés, ansiedad o depresión. Estos desafíos solo se han elevado durante la pandemia y pueden incluir:

- la falta de servicios en español
- no tener seguro médico
- un horario de trabajo exigente
- responsabilidades de cuidado de la familia extendida
- dificultades económicas y/o el estrés adicional de esperar la documentación

Cuando una persona vive en un estado de adversidad y estrés prolongados marcados por el miedo y/o la incertidumbre, pueden afectar profundamente tu salud, tanto mental como físicamente.

La salud mental es tan importante como la salud física

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Todos pasamos por diferentes niveles de salud mental a lo largo de nuestra vida, pero cuando los problemas de salud mental son persistentes e interfieren con la vida diaria como el trabajo o las relaciones, es hora de buscar apoyo adicional.

Con el tratamiento y el apoyo adecuado, entre el 70 y 90% de las personas informan una reducción de síntomas y una mejor calidad de vida. Este recurso te brinda información sobre los síntomas de advertencia, consejos para el cuidado personal y recursos gratuitos para obtener ayuda.

Es importante
priorizar la
salud mental
para ti y
tu familia

Los síntomas de los desafíos de la salud mental

Si tú o alguien que conoces está teniendo uno o más de los síntomas a continuación por más de dos semanas, considera buscar ayuda. **Es importante notar que únicamente un profesional médico puede proporcionar un diagnóstico concreto.**

- Aislamiento social
- Pérdida de interés en actividades que normalmente son agradables
- Aumento de la incapacidad para hacer frente a los problemas y actividades diarias
- Cambios rápidos o dramáticos del apetito o del patrón del sueño
- Negación de problemas obvios
- Altibajos extremos en el estado de ánimo
- Sentirse desconectado de uno mismo o del entorno
- Tristeza o irritabilidad prolongada, miedo, preocupación o ansiedad excesivos
- Delirios, alucinaciones o pensamientos confusos
- Muchos problemas físicos inexplicables
- Abuso de drogas o alcohol
- Pensamientos suicidas

Si en algún momento está pasando por una crisis emocional, está pensando en el suicidio o está preocupado por alguien más, **llame a la línea Nacional de Prevención del Suicidio de inmediato: (888) 628-9454. Esta es una línea en español gratuita las 24 horas del día.**

Si necesita concertarse con los servicios de salud mental del condado de Riverside, llame a la línea CARES al (800) 499-3008. **Si necesita atención médica de emergencia, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.**

¡Si necesita ayuda, no espere y busque ayuda!

Tomar la decisión de pedir ayuda no siempre es fácil. Muchas personas esperan que el problema simplemente desaparezca por sí solo o piensan que es débil al pedir ayuda. **El reconocimiento de un problema y buscar ayuda es un signo de fortaleza y valor, y es el primer y más importante paso en el camino hacia la recuperación lo cual es posible.** Existen herramientas que pueden ayudarlo a recuperarse, incluidos los medicamentos, la terapia de conversación, el apoyo grupal, la autoevaluación, planes de bienestar, y muchas otras opciones. **Aprenda más sobre cómo manejar momentos difíciles y recursos disponibles visitando: <https://up2riverside.org/es/recursos/recursos-para-trabajadores-agricolas/>.**

El auto-cuidado y cómo florecer en la vida

El auto-cuidado significa desconectarse intencionalmente del torbellino de la vida y enfocarse en uno mismo para recargarse y participar en actividades que nos reviven.

Social: Los humanos somos seres sociales: necesitamos sentirnos conectados a otros. Las prácticas sociales de auto-cuidado pueden profundizar nuestras relaciones con otros y ayudarnos a crear sentimientos de pertenencia y aceptación.

- Toma un café con un amigo cercano y participe en conversaciones significativas
- Llama a un miembro de tu familia solamente para conversar
- Pasa tiempo con aquellos que lo motivan

Física: Estas prácticas se dirigen a tu condición física, tus hábitos de comida y sueño, así como a tu salud física en general. Cuidar de su cuerpo aumentará sus niveles de energía y aumentará su auto-estima.

- Haz ejercicio regularmente
- Come alimentos saludables
- Tenga un sueño completo y lleno de descanso toda la noche
- Ría

Mental: Estas estrategias estimulan su mente y le dan la oportunidad de descansar. Esto le permitirá aprender y crecer.

- Lee un libro
- Resuelve un acertijo o juegue un juego
- Escucha música
- Desconectate de los medios sociales

Emocional: Traer paz y calma a nuestros pensamientos internos puede tener muchos beneficios, incluyendo la reducción del estrés y la ansiedad, una mejor comprensión de nosotros mismos, y una mayor compasión y amor hacia nosotros y hacia otros.

- Practica la auto-reflexión
- Di "no" para establecer fronteras saludables
- Use afirmaciones positivas
- Hable con un amigo sobre tus retos

Espiritual: El auto-cuidado espiritual puede ayudarte a encontrar más significado en la vida y descubrir un sentido de propósito.

- Pasa más tiempo en la naturaleza
- Medita
- Asista a un servicio religioso
- Practica yoga

Recursos e Información Adicional:

A continuación, le brindamos recursos y servicios en español gratuitos.

CARES Line: (800) 499-3008

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Proporciona detección y vinculación con los programas de Salud Mental y uso de sustancias en inglés y español.

Atención de urgencia de salud mental del condado de Riverside:

Para ayuda con la salud mental. Todas las ubicaciones están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame o acérquese. No se necesitan citas.

Riverside (Adultos 18 años o mayores)

9990 County Farm Rd., Bldg. 2
Riverside, CA 92503
(951) 509-2499

Perris (Adultos y Jóvenes de 13 años o mayores)

85 Ramona Expressway Suites 1-3
Perris, CA 92571
(951) 349-4195

2-1-1 Conexión comunitaria: 2-1-1

La línea conecta a las personas con aquellos que pueden ayudar en tiempos críticos.

Inland Southern California Crisis Helpline (Línea de ayuda para crisis del sur de California): (951) 686-HELP (4357)

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las líneas telefónicas son atendidas por profesionales capacitados y la llamada es gratis y confidencial.

NAMI Coachella Valley: (442) 268-7000

Brinda servicios de apoyo y referencia a personas necesitadas en las ciudades de Banning, Palm Springs, Palm Desert, Indian Wells, Desert Hot Springs, Indio, Coachella, y Salton Sea.

Programa de apoyo y capacitaciones para padres: (951) 358-5862

Ofrece tratamiento integral e individualizado y apoyo a las familias que buscan atención de salud mental.

MenteSaludableRiverside.org