



El trabajo agrícola puede ser estresante.

“Es irónico que quienes cultivan la tierra, cultivan y cosechan las frutas, verduras y otros alimentos que llenan las mesas en abundancia no tienen nada para ellos mismos”.

– Cesar Chavez

Hay varios señales y síntomas que debe tener en cuenta cuando el estrés ha comenzado a afectarle a usted o a alguien que conoce:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Aumento de accidentes en la granja• Sus niños muestran signos de estrés• Tensión relacional• Pensamientos de hacerse daño | <ul style="list-style-type: none">• Falta de la energía / motivación para realizar las tareas habituales• Pérdida del interés en sus actividades favoritas• Adicción / abuso de alcohol y / o sustancias• Retirada de otras personas |
|--|---|

No está solo. Hay otros que pueden relacionarse y, más importante pueden ayudarle si tiene algún problema para hacer frente.

Gratis, confidencial, 24/7.

Red nacional de prevención del suicidio

1-888-628-9454



WSU | AGRICULTURAL
SUICIDE PREVENTION
PILOT PROGRAM

RED NACIONAL
de
PREVENCIÓN
del
SUICIDIO
1-888-628-9454
prevenciondelsuicidio.org

*Adaptado de Robert J. Fetsch, Profesor y Especialista de Extensión, Department of Human Development and Family Studies, Colorado State University, Fort Collins, CO 80523. Se ofrece los programas de WSU Extension y el empleo para todos sin discriminación. Se puede reportar la evidencia de incumplimiento a través de su oficina local de WSU Extension.