

¿Ha estado experimentando...?

- ¿Problemas para dormir?
- ¿Problemas de concentración?
- ¿Falta de energía/motivación para realizar sus tareas habituales?
- ¿Abuso o adicción al alcohol o a otras sustancias?
- ¿Alejamiento de los demás?
- ¿Tensión en las relaciones?
- ¿Pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otra persona?

No está solo.

Recursos **gratuitos, locales**, confidenciales y siempre disponibles:

El centro de trabajadores del campo de

CCS: 360-424 8655 (Español y Mixteco) conectarse con recursos educativos y comunitarios y recibir apoyo

Servicios comunitarios de salud mental: 360-856-3054

Sea Mar: Servicios de Abuso de Sustancias: 360- 542-8920; Servicios de Salud Conductual para niños y familias: 360-542-8810

Red nacional de prevención del suicidio: 1-888-628-9454 (español)

Consejero de Crisis:

Envíe un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741

Para más información, visite:

<https://extension.wsu.edu/skagit/suicide-prevention/recursosdelaprevenciondelsuicidio/>



El programa se financia a través del Departamento de Salud del Estado de Washington en virtud de las disposiciones del proyecto de ley 2671 de la Cámara de Representantes.



WSU | AGRICULTURAL SUICIDE PREVENTION PROGRAM

Las agencias de apoyo:



Skagit County
WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

El programa se financia a través del Departamento de Salud del Estado de Washington en virtud de las disposiciones del proyecto de ley 2671 de la Cámara de Representantes.



El manejo del estrés en tiempos difíciles

Salud y seguridad en las comunidades rurales en Skagit



WSU | AGRICULTURAL SUICIDE PREVENTION PROGRAM

Señales del advertencia del suicidio

- Hablar o escribir sobre el suicidio o la muerte.
- Sentirse desesperado, atrapado o como una carga.
- Aislamiento de los demás.
- Pérdida de interés en las actividades favoritas.
- Cambios en los patrones de sueño
- Estar ansioso o agitado.
- Actuar de forma imprudente.
- Un aumento del consumo de drogas y/o alcohol.
- Acumular pastillas o conseguir un arma.
- Regalar sus posesiones más preciadas.
- Despedirse de los seres queridos.
- Alegría o calma repentina tras un periodo de abatimiento.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Si cree que alguien está pensando en suicidarse, pregúnteselo directamente. Preguntar sobre el suicidio no causa daño ni aumenta el riesgo.

Todos los que relacionan se con los trabajadores pueden ayudar aprendiendo primero los factores de estrés comunes a los que se enfrentan los agricultores.

Pedir ayuda es difícil.

Al comprender las señales de advertencia de riesgo de suicidio, puede aprender a identificar si una persona o familia necesita ayuda y ponerla en contacto con los recursos adecuados lo antes posible.

Familiarícese con los recursos disponibles y tenga un plan si surge la conversación.



"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

Cómo manejar el estrés

- Permítase hacer un respiro si puede.
- Identifique su sistema de apoyo social.
- Pense en pensamientos positivos: "Puedo y tendré éxito" y "Existen oportunidades para mí."
- Haga una lista de todas las problemas que tiene. Identifique las que son posibles de cambiar.
- Rehúse los compromisos extras que no tiene tiempo o energía de hacer.

Una manera de reducir el estrés en 5 pasos

La siguiente técnica se puede utilizar en cualquier lugar cuando se tiene un momento libre. Sólo tiene que pausar un momento para respirar y seguir los siguientes pasos:

- 1)** Reconozca cinco cosas que puede ver a su alrededor.
- 2)** Observe la textura de cuatro objetos que le rodean.
- 3)** Identifique tres olores diferentes a su alrededor.
- 4)** Escuche dos sonidos.
- 5)** Encuentre una cosa que pueda saborear.