

2020-2021 (FRSAN)
Kit de herramientas de recursos de salud mental
(campaña de redes sociales)

Proporcionado por: SW Ag Center
20 de agosto - 21 de marzo



Recursos para lidiar con el estrés estacional
Juntos podemos controlar y romper el ciclo.

Este kit de herramientas de Recursos de la Salud Mental en redes sociales tiene los siguientes objetivos:

- (1) crear un mensaje coherente, claro y comprensible que promueva temas y recursos de salud mental para los trabajadores de AFF durante las distintas temporadas.
- (2) aumentar la participación en las plataformas de redes sociales de seguridad y salud agrícola
- (3) difundir recursos sobre salud mental para los trabajadores de AFF

Este material se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa de la Red de Asistencia para el Estrés de Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura del Sur de los EE. UU., Con el número de concesión 2019-70028-30434.

Temas mensuales/estacionales:

- Verano: Agosto, Septiembre
 - Temporada de heno, control de temperatura de los animales, estrés por calor.
- Otoño: Octubre, Noviembre
 - Temporada de cosecha
- Invierno: Diciembre, Enero
 - Mantenimiento/ reparación de equipos, control de temperatura de los animales.
- Primavera: Febrero, Marzo
 - Estrés en los ganaderos y la temporada de siembra.

Paso 1:

- Actualizar el sitio web y la foto de portada de Facebook con el gráfico de la campaña.
- Publique el logotipo y los temas en Instagram e historias de IG.

Paso 2:

- Enviar la nota de prensa del *Seasons Change | You Remain*.
- Comunicarse con los medios de comunicación locales, estatales y nacionales para compartir información sobre la campaña.

Paso 3

- Publicar en las redes sociales.
- Si optar por usar un recurso de otra organización, asegurarse de etiquetar la organización en la publicación.
- Considerar traducir las publicaciones a idiomas comunes en su región, incluido el español.
- Sugerencias para plataformas individuales:
 - Los tweets tienden a ser cortos (≤ 180 caracteres), concisos, no siempre necesitan incluir una imagen o enlace externo, a menudo tienen de 1 a 3 hashtags y funcionan mejor cuando se enmarcan como parte de un diálogo regional / nacional más amplio.
 - Las publicaciones de Facebook pueden ser más largas, incluir solo un hashtag general como máximo y tienden a ir mejor con gráficos que representan una historia, como infografías o imágenes de personas.
 - Las publicaciones de Instagram se centran en una imagen, no incluyen enlaces externos y pueden tener muchos hashtags.

Links para las redes sociales:

Facebook	Twitter	Instagram
@swagcenter	@southwestag95	@swagcenter95

(inserte el usuario y el de otros que quiera etiquetar para tener más visibilidad)

Etiquetas:

#farmstress #farmaid #findhelpstaystrong #FRSAN #farmstrong #suicideprevention #stressmanagement
#farmermentalhealth #SWAGCENTER

Temas para incluir en las publicaciones mensuales:

Factores de estrés en potencial de la agricultura:

- COVID-19
- Familia
- Extrafamiliares
- Finanzas
- Temas relacionados con la granja
- Sociales
- Trabajo inmigrante
- Suicidio

Consejos para controlar el estrés:

<https://www.ag.ndsu.edu/publications/kids-family/farm-stress-fact-sheets-stress-management-for-farmers-ranchers>

Comunicado de prensa:

<file:///C:/Users/sp10074/Downloads/Seasons%20Change%20Press%20Release.pdf>

Este material se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa de la Red de Asistencia para el Estrés de Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura del Sur de los EE. UU., Con el número de concesión 2019-70028-30434.

Publique esta publicación de introducción en las redes sociales antes de empezar la campaña:

Durante los próximos meses, publicaremos recursos estacionales relevantes que incluyen consejos para el manejo del estrés para usted y sus trabajadores que estén agobiados por las tareas diarias o eventos inesperados como el COVID-19.

Sabemos que trabajar en la agricultura nunca es fácil. Es posible que se sienta abrumado por factores estresantes como

- Salud
- Familia
- Finanzas
- Avería del equipo
- Clima
- Mucho más

Este tipo de cosas realmente pueden deprimirnos y a veces desmotivarnos.. Este cambio no es un reflejo de quiénes somos los agricultores. Las enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión pueden afectar a cualquier persona. No estás solo. Encuentre la ayuda que necesita para volver a sentirse usted mismo nuevamente.

Encuentre asistencia por desastres, necesidades esenciales y proveedores de servicios llamando al 2-1-1 o visitando www.211.org.



Use esta imagen para la foto de portada de Facebook:



Este material se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa de la Red de Asistencia para el Estrés de Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura del Sur de los EE. UU., Con el número de concesión 2019-70028-30434.

Publicaciones sugeridas para las redes sociales

El formato de los mensajes es para facebook. Pueden ser abreviados para Twitter. Las imágenes se pueden guardar y utilizar en cualquier plataforma.

Use este enlace para logos:

<https://www.dropbox.com/sh/j8k7wlupnr6r3ta/AABihrw68VRVlISfgR16649ea?dl=0>

Use este enlace para acceder a imágenes (sin texto) para Instagram u otras plataformas:

<https://www.dropbox.com/sh/ebre482dptuoac4/AACf0OmnKjo3rW3oMV7By9zRa?dl=0>

Use este enlace para acceder a imágenes de portada de Facebook:

<https://www.dropbox.com/home/Seasons%20Change%20Facebook%20cover>

Use este enlace para acceder a imágenes en Instagram/Facebook:

<https://www.dropbox.com/sh/4u5zrz19zora1i/AACS98plHtHUQkB9vbk9gLYQ8a?dl=0>

Use enlace para acceder a imágenes mensuales en Facebook:

<https://www.dropbox.com/sh/n4icnimgvfuou3z/AADEK3q0froUQHjMaYrd9VtNa?dl=0>

Verano| Agosto, Septiembre: Temporada de heno, control de temperatura de los animales, estrés por el calor



"Desde gusanos soldados hasta agujeros de marmotas, muchas cosas pueden afectar su capacidad para tener una temporada de heno exitosa. Sabemos que las cosas en la granja no siempre funcionan según lo planeado. La vida en la granja es un trabajo duro y exige mucho de nosotros física y mentalmente. Llame a la línea directa 211 o visite www.211.org para recursos e información".



"¡A veces simplemente nos agotamos mentalmente! Además de tomarnos un tiempo para descansar, hay otras formas en las que podemos intentar prevenir el agotamiento."

- Busque soluciones y no piense demasiado en el problema.
- Piense en cómo convertir sus desafíos en oportunidades.
- Observe lo que ha logrado en lugar de lo que no pudo hacer.
- Establezca metas y expectativas realistas todos los días. Deje de intentar ser perfecto.

Además de intentar estos consejos, llame a la línea directa 2-1-1 o visite su sitio web en www.211.org. Hay muchos recursos que pueden ayudarlo a usted y a su familia durante estos tiempos difíciles".



"Consejos para controlar el estrés en la granja:

- Escuche a su cuerpo. Observe los primeros signos de estrés y déjelos ir.
- Sacuda la tensión mientras trabaja al sacudir vigorosamente cada una de sus extremidades.
- Tome un descanso. Bájese de su tractor y haga su ejercicio favorito.
- Respire profundamente tres veces, lenta y fácilmente. Deje ir el estrés innecesario.

¿Necesita ayuda adicional? Llame a la línea directa 2-1-1 o visite su sitio web en www.211.org.

Recursos adicionales e ideas para publicaciones: Temperatura en los animales de

granja Sitio web: <https://www.agdaily.com/livestock/tips-animals-cool-summer-heat-stress/>

Podcast: <http://umash.umn.edu/wp-content/uploads/2020/07/heat-stress-podcast-06152020-podcast2.mp3>

Este material se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa de la Red de Asistencia para el Estrés de Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura del Sur de los EE. UU., Con el número de concesión 2019-70028-30434.

Otoño| Octubre / Noviembre: Temporada de cosecha



“¿Recuerda cuando las sequías y las plagas eran sus mayores preocupaciones? Luego vino una pandemia. El COVID-19 ha afectado a miles de agricultores a través de la escasez de mano de obra, costos adicionales, enfermedades o incluso el impacto económico. Sabemos que este es un momento difícil para muchos. Llame al 211 línea directa o visite www.211.org para obtener recursos e información.

¿Busca lugares para vender su cosecha o productos? Use este enlace para ver un directorio de mercados de agricultores nacionales

<https://www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets>”



“Utilice este enlace para acceder a los recursos de manejo del estrés para la granja:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=IsvRTsUyFes.

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio
Horario: Disponible las 24 horas. Idiomas: español, inglés.

1-800-273-8255

Hágalo por su familia. Llame a la línea directa 211 o visite www.211.org para recursos e información ”.



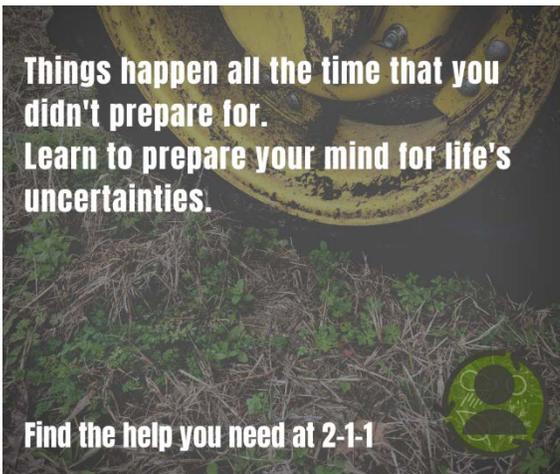
“Trabaja muy duro y a veces no es suficiente para llegar al fin de mes. ¿Es usted un trabajador migrante y necesita ayuda para pagar las facturas, comprar alimentos o llevar sustento a la familia? <http://www.migrantfarmworkersaf.org/>

También puede llamar a la línea directa 211 para obtener recursos adicionales o visitar el sitio web en www.211.org.”

Invierno | Diciembre/Enero: Mantenimiento/reparación de equipo, control de temperatura de animales.



"Equipos se dañaran si no recibe atención y los cuidamos necesarios para seguir funcionando en buen estado. Nuestras mentes funcionan de la misma forma. Llama a la línea directa 211 o visite www.211.org para obtener recursos e información sobre resistencia."



"Hay formas en las que podemos evitar que el estrés consuma nuestras mentes.

- Planifique con anticipación. No posponga las cosas para después. Reemplace las piezas de maquinaria gastadas durante la temporada baja.
- Antes de la cosecha, discuta quién puede estar disponible para comprar piezas, cuidar del ganado, etc.
- Establezca prioridades sobre lo que se debe hacer hoy y lo que no puede esperar hasta mañana. Planifique su tiempo.

Quando se sienta agobiado, llame a la línea directa 211 o visite www.211.org para obtener recursos e información ".



"Como si el invierno no fuera lo suficientemente duro, el mantenimiento del equipo y el control de la temperatura de los animales puede afectar no solo económicamente, sino mentalmente también. Llame a la línea directa 211 o visite www.211.org para obtener recursos e información."

Consejos para la invernada del ganado:

<https://www.purinamills.com/cattle-feed/education/detail/wintering-cattle-tips-to-keep-them-warm>

Primavera| Febrero / Marzo: Estrés en los ganaderos y la temporada de siembra.



"Hay mucho trabajo por hacer en el rancho durante la primavera. Queremos asegurarnos de que esté presente en cada momento. La granja y su familia no pueden operar sin usted. Encuentre la ayuda que necesita llamando a la línea directa 211 o visitando www.211.org para obtener recursos e información."



"Lo hermoso de la primavera es que es una época de crecimiento y vida nueva. Sin embargo, hay muchas cosas que gestionar en la granja; desde cultivos hasta terneros. Mientras se planea para preparar y plantar sus campos, piense en cómo puede organizar su mente para otra temporada de trabajo.

- Busque el humor en las cosas que hace.
- Equilibre su trabajo y su tiempo libre. Haz ambas cosas bien.
- Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre sus preocupaciones y frustraciones.
- Busque ayuda cuando la necesite. Hay momentos en que todos podemos beneficiarnos de ayuda o apoyo profesional.

¿Necesitas ayuda adicional? Llame a la línea directa 211 o visite www.211.org para más recursos e información ".