



**Southwest Center**  
FOR AGRICULTURAL HEALTH, INJURY PREVENTION, AND EDUCATION

# Temporada de cambios | Usted se Queda

## Kit de herramientas profesionales para el estrés estacional.

**#seasonschangeyouremain | #agstrong | #agwellness**

*Version as of: 3/8/2022*



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
**COMMISSIONER SID MILLER**



**AgriStress**  
**HELPLINE**<sup>SM</sup>

# Temporada de cambios | Usted se Queda

## Contactos

Centro agrícola SW  
Coordinadora de Educación de Extensión  
Shelbie Lambert, MPH  
shelbie.powell2@uthct.edu

Centro agrícola SW  
Directora de programas  
Amanda Wickman, MBA  
amanda.wickman@uthct.edu

Directora Ejecutiva de la Red AgriSafe  
Natalie Roy, MPH  
nroy@agrisafe.org

## Propósito

El cambio de temporada del Centro agrícola SW | Usted se queda (SCYR) kit de herramientas profesional fue creado para

- (1) Crear un mensaje cohesivo, claro y comprensible que promueva temas y recursos de salud mental para los productores y sus familias durante las diversas temporadas
- (2) Aumentar la participación en las plataformas de redes sociales de seguridad y salud en las granjas
- (3) Difundir recursos sobre salud mental para productores y sus familias
- (4) Romper el estigma en torno a la salud mental en las poblaciones rurales y entre los productores y sus familias

## Temas

- Verano: Agosto/Septiembre
  - Temporada de heno, control de temp de los animales, estrés por el calor.
- Otoño: Octubre/ Noviembre
  - Temporada de cosecha
- Invierno: Diciembre/ enero
  - Mantenimiento/reparracion de maquinarias, control de temp en los animales.
- Primavera: Febrero/ Marzo
  - Estrés con el ganado de carne y la temporada de cosecha.



[Click here](#)  
para bajar  
los gráficos.

## Promocionando ideas

- Actualice su sitio web y la foto de portada de Facebook con el gráfico de SCYR.
- Durante las diversas temporadas agrícolas, comparta los mensajes de las redes sociales que se encuentran en las páginas que sigue, o crea tus propias publicaciones usando los hashtags.
- Comuníquese con los medios de comunicación para que los anuncios de servicio público se publiquen en la radio local.

## Consejos para las redes sociales

- Publique constantemente o programe publicaciones con anticipación si es necesario.
- Publique imágenes y/o videos con tus mensajes.
- Publique cuando tu audiencia esté en las redes sociales (verifica la información de tu página).
- Los tweets tienden a ser cortos ( $\leq 180$  caracteres), concisos, no siempre necesitan incluir una imagen u contenido externo, enlace, y a menudo tienen 1-3 hashtags.
- Las publicaciones de Facebook pueden ser más largas, incluir solo un hashtag general como máximo y tienden a funcionar mejor con gráficos que representan una historia, como infografías o imágenes de personas.
- Las publicaciones de Instagram se centran en una imagen, no incluya enlaces externos (a menos que le diga a la audiencia que haga clic en el enlace de la biografía), puede tener muchos hashtags.

## Enlaces

- Facebook @swagcenter95
- Twitter @swagcenter95
- Instagram @swagcenter95

## Recursos

<https://bit.ly/agstresshelp>

## Hashtags

#agstrong #suicideprevention #stressmanagement #farmermentalhealth #SWAGCENTER  
#endthestigma #seasonschangeyouremain

## Temas adicionales para incluir:

- Conflicto familiar y estrés.
- Conflicto intrafamiliar y estrés
- Agotamiento Estrés financiero y planificación
- Estrés relacionado con la granja
- Estrés social o aislamiento.
- Estrés y salud del trabajador migrante
- Signos y síntomas del estrés

## Subtítulos

### Invierno Diciembre/Enero

Mantenimiento/reparación de maquinarias. Control de temp en los animales.

#### 1. Con información de la línea de ayuda-

Al igual que nuestra maquinaria, corremos un mayor riesgo de agotamiento o avería si no nos revisamos periódicamente. No dejes que el estrés pase desapercibido. Si usted y su familia están pasando por un momento difícil, llame a la línea de ayuda AgriStress para tejanos al 833-897-2474 o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### Sin información de la línea de ayuda-

Al igual que nuestra maquinaria, corremos un mayor riesgo de agotamiento o avería si no nos revisamos periódicamente. No dejes que el estrés pase desapercibido. Haga que se tome el tiempo para un chequeo de bienestar mental. Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### 2. Con información de la línea de ayuda -

Hay maneras en que podemos evitar que el estrés nos consuma. Planifique con anticipación y no posponga las cosas. Reemplace las piezas de maquinaria desgastadas durante la temporada baja. Antes de la cosecha, discuta quién puede estar disponible para buscar repuestos, cuidar el ganado, etc. Establezca prioridades sobre lo que debe hacerse hoy y lo que no puede esperar hasta mañana. Cuando se sienta abrumado, llame a la línea de ayuda AgriStress para tejanos al 833-897-2474 para obtener recursos e información o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### Sin información de la línea de ayuda -

Hay maneras en que podemos evitar que el estrés nos consuma. Planifique con anticipación. No pospongas las cosas. Reemplace las piezas de maquinaria desgastadas durante la temporada baja. Antes de la cosecha, discuta quién puede estar disponible para buscar repuestos, cuidar el ganado, etc. Establezca prioridades sobre lo que debe hacerse hoy y lo que no puede esperar hasta mañana. Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### 3. Con información de la línea de ayuda -

Como si el invierno no fuera lo suficientemente duro, el mantenimiento del equipo y el control de la temperatura de los animales pueden tener un costo no solo financiero sino también mental. Para obtener ayuda adicional, llame a la línea de ayuda de AgriStress para tejanos al 833-897-2474 para obtener recursos e información o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### Sin información de la línea de ayuda -

Como si el invierno no fuera lo suficientemente duro, el mantenimiento del equipo y el control de la temperatura de los animales pueden tener un costo no solo financiero sino también mental. Asegúrese de planificar con anticipación y saber a dónde acudir cuando las cosas salgan mal. Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

## Primavera: Febrero/Marzo

Estrés con el ganado de carne y la temporada de cosecha y siembra.

### 4. Con información de la línea de ayuda -

Hay mucho trabajo por hacer en el rancho en la primavera. Queremos asegurarnos de que esté allí en cada momento. Su granja y su familia no pueden operar sin usted. Encuentre la ayuda que necesita llamando a la línea de ayuda de AgriStress para tejanos al 833-897-2474 o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### **Sin información de la línea de ayuda -**

Hay mucho trabajo por hacer en el rancho en la primavera. Queremos asegurarnos de que esté allí en cada momento. Su granja y su familia no pueden operar sin usted. Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

### 5. Con información de la línea de ayuda -

Lo hermoso de la primavera es que es una época de crecimiento y nueva vida. Sin embargo, hay tantas cosas que manejar en la granja, desde cultivos hasta terneros. Mientras se prepara para preparar y plantar sus campos, piense en cómo puede preparar su mente para otra temporada de trabajo. • Busque el humor en las cosas que hace. • Equilibre su trabajo y su juego. Haz ambas cosas bien. • Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre sus preocupaciones y frustraciones. • Busque ayuda cuando la necesite. Hay ocasiones en las que todos podemos beneficiarnos de la ayuda o el apoyo profesional. Cuando se sienta abrumado, llame a la línea de ayuda AgriStress para tejanos al 833-897-2474 para obtener recursos e información o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### **Sin información de la línea de ayuda -**

Lo hermoso de la primavera es que es una época de crecimiento y nueva vida. Sin embargo, hay tantas cosas que manejar en la granja, desde cultivos hasta terneros. Mientras se prepara para preparar y plantar sus campos, piense en cómo puede preparar su mente para otra temporada de trabajo. • Busque el humor en las cosas que hace. • Equilibre su trabajo y su juego. Haz ambas cosas bien. • Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre sus preocupaciones y frustraciones. • Busque ayuda cuando la necesite. Hay ocasiones en las que todos podemos beneficiarnos de la ayuda o el apoyo profesional. Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

### 6. Con información de la línea de ayuda -

Planificar su salud mental significa prepararse para el estrés futuro. ¿Necesita ayuda para poner las cosas en orden? Para obtener ayuda adicional, llame a la línea de ayuda de AgriStress para tejanos al 833-897-2474 para obtener recursos e información o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

#### **Sin información de la línea de ayuda -**

Planificar su salud mental significa prepararse para el estrés futuro. ¿Necesita ayuda para poner las cosas en orden? Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

## Verano | Agosto/Septiembre

Temporada de heno, control temp en animales, estrés por calor.

### 7. Con información de la línea de ayuda -

Desde gusanos soldados hasta hoyos de tuzas, muchas cosas pueden afectar su capacidad para tener una temporada de heno exitosa. Sabemos que las cosas en la granja no siempre salen según lo planeado. La vida en la granja es un trabajo duro y exige mucho de nosotros física y mentalmente. Llame a la línea de ayuda de AgriStress para tejanos al 833-897-2474 o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

### Sin información de la línea de ayuda -

Desde gusanos soldados hasta hoyos de tuzas, muchas cosas pueden afectar su capacidad para tener una temporada de heno exitosa. Sabemos que las cosas en la granja no siempre salen según lo planeado. La vida en la granja es un trabajo duro y exige mucho de nosotros física y mentalmente. Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

### 8. Con información de la línea de ayuda -

¡A veces simplemente nos sobrecalentamos mentalmente! Además de tomarse un tiempo para descansar, hay otras formas en las que podemos tratar de prevenir el agotamiento. Cambie su enfoque de la preocupación a la resolución de problemas. 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 diariamente. Llame a la línea de ayuda de AgriStress para tejanos al 833-897-2474 para obtener recursos e información o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

### Sin información de la línea de ayuda -

¡A veces simplemente nos sobrecalentamos mentalmente! Además de tomarse un tiempo para descansar, hay otras formas en las que podemos tratar de prevenir el agotamiento. Cambie su enfoque de la preocupación a la resolución de problemas. 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 diariamente. Para obtener más recursos, visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #farmermentalhealth #farmstress #agstrong @swagcenter

### 9. Con información de la línea de ayuda -

Cosas como el clima, las finanzas, las averías de la maquinaria y los conflictos familiares pueden aumentar nuestros niveles de estrés y hacernos sentir derrotados. Los dolores de cabeza frecuentes o la irritabilidad son solo algunos ejemplos de cómo aparece el estrés en nuestro cuerpo. ¿Busca ayuda adicional durante una crisis o un momento estresante? Llame a la línea de ayuda gratuita y confidencial de AgriStress al 833-897-2474 o visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #agmentalhealth #agstrong #seasonschangeyourremain

### Sin información de la línea de ayuda -

Cosas como el clima, las finanzas, las averías de la maquinaria y los conflictos familiares pueden aumentar nuestros niveles de estrés y hacernos sentir derrotados. Los dolores de cabeza frecuentes o la irritabilidad son solo algunos ejemplos de cómo aparece el estrés en nuestro cuerpo. ¿Busca ayuda adicional durante una crisis o un momento estresante? Visite <https://bit.ly/agstresshelp>. #agmentalhealth #agstrong #seasonschangeyourremain

## Otoño | Octubre/Noviembre

Temporada de cosecha

### 10. Con información de la línea de ayuda -

USTED es el activo más importante. Eso significa que su familia lo considera un modelo a seguir. ¿Cómo manejas el estrés? ¿Cómo manejas el agotamiento? Aprende a manejar tu estrés de una manera saludable. Habla con alguien, pide ayuda y encuentra los recursos que necesitas. Muéstrele a su familia que manejar el estrés es importante. Para obtener ayuda para lidiar con los desafíos de la vida, llame a la línea de ayuda gratuita y confidencial de AgriStress al 833-897-2474 o encuentre recursos para manejar el estrés en <https://bit.ly/agstresshelp>. #agmentalhealth #temporadascambiatupermanece #agstrong @swagcenter95

#### **Sin información de la línea de ayuda -**

USTED es el activo más importante. Eso significa que su familia lo considera un modelo a seguir. ¿Cómo manejas el estrés? ¿Cómo manejas el agotamiento? Aprende a manejar tu estrés de una manera saludable. Habla con alguien, pide ayuda y encuentra los recursos que necesitas. Muéstrele a su familia que manejar el estrés es importante. Encuentre recursos útiles para controlar el estrés en <https://bit.ly/agstresshelp>. #agmentalhealth #temporadascambiatupermanece #agstrong @swagcenter95

### 11. Con información de la línea de ayuda -

No tenemos que hacer esto solos. Está bien pedir ayuda. Para obtener ayuda gratuita y confidencial, llame a la línea de ayuda de AgriStress al 833-897-2474. Encuentre recursos para manejar el estrés en <https://bit.ly/agstresshelp> #agmentalhealth #seasonschangeyouremain #agstrong @swagcenter95

#### **Sin información de la línea de ayuda -**

No tenemos que hacer esto solos. Está bien pedir ayuda. Encuentre recursos para manejar el estrés en <https://bit.ly/agstresshelp>. #agmentalhealth #temporadascambiatupermanece #agstrong @swagcenter95

### 12. Con información de la línea de ayuda -

Cuando los tiempos son difíciles, puede ser un desafío para nosotros evitar los pensamientos negativos, como "mi familia está mejor sin mí". Puede experimentar estos pensamientos y sentimientos ahora, pero son temporales. En los momentos difíciles, tu familia te necesita y tú los necesitas a ellos. El primer paso para superar este estrés es iniciar una conversación. Si está experimentando una crisis o está pasando por un momento difícil en su granja o rancho, lo alentamos a que llame a la línea de ayuda gratuita y confidencial de AgriStress al 833-897-2474. Encuentre recursos para manejar su estrés en <https://bit.ly/agstresshelp>. #agmentalhealth #temporadascambiatupermanece #agstrong @swagcenter95

#### **Sin información de la línea de ayuda -**

Cuando los tiempos son difíciles, puede ser un desafío para nosotros evitar los pensamientos negativos, como "mi familia está mejor sin mí". Puede experimentar estos pensamientos y sentimientos ahora, pero son temporales. En los momentos difíciles, tu familia te necesita y tú los necesitas a ellos. El primer paso para superar este estrés es iniciar una conversación. Si está experimentando una crisis o está pasando por un momento difícil en su granja o rancho, lo alentamos a que busque recursos para controlar su estrés en <https://bit.ly/agstresshelp> #agmentalhealth #seasonschangeyouremain #agstrong @swagcenter95

## Comunicado de prensa personalizado

### Rompiendo el estigma en torno a la salud mental en la comunidad agrícola -

[CIUDAD, ESTADO, FECHA] - Cambio de estaciones | Usted se queda - El Southwest Center for Agricultural Health, Injury Prevention and Education (SW Ag Center) anuncia su campaña de salud mental en las redes sociales que promueve recursos para los cambios y el estrés en la agricultura, la silvicultura y la pesca comercial (AgFF) estacionales.

Aquellos en las industrias de agricultura, silvicultura y pesca comercial (AgFF) se enfrentan diariamente a niveles de estrés cada vez más altos provocados por cambios climáticos, aumentos de precios, fluctuaciones del mercado, acuerdos comerciales, escasez de mano de obra, aislamiento, falta de recursos... y la lista continúa.

El común denominador aquí es la incertidumbre. La sensación constante de que las cosas están fuera de nuestro control puede provocar estrés crónico y, si no se trata a tiempo, empeorar el estado mental y, potencialmente, tener pensamientos suicidas. El CDC recientemente ha informado que aquellos en el sector AgFF tienen tasas de suicidio más altas que la población general. En pocas palabras, los trabajadores esenciales necesitan recursos esenciales de salud mental. Sin embargo, cuando los recursos están disponibles, algunos residentes rurales no acceden a ellos debido a barreras como el costo, la ubicación y el estigma.

Por esta razón, SW Ag Center ha creado un conjunto de herramientas promocionales que incluye mensajes dirigidos a productores agrícolas, trabajadores y sus familias. Los mensajes se enfocarán en los diversos factores estresantes en el trabajo de AgFF y romperán el estigma de la salud mental. [Nombre de la organización] se ayudará a promover esta campaña compartiendo mensajes en las redes sociales desde el [fecha] hasta el [fecha].

El tema del kit de herramientas, Cambio de estaciones | Usted se queda, enfatiza que las situaciones difíciles son temporales. Se describirán técnicas de manejo del estrés para ayudar a los trabajadores a superar los desafíos y permanecer felices y saludables.

Los mensajes de las redes sociales reflejarán los factores estresantes estacionales que vienen con la vida en la agricultura.

- **Verano | Agosto/septiembre:** temporada de heno, control de temperatura para animales, estrés por calor.
- **Otoño | Octubre/Noviembre:** temporada de cosecha.
- **Invierno | Diciembre/Enero:** mantenimiento/reparaciones en equipos, control de temperatura para animales.
- **Primavera | Febrero/marzo:** estrés en ganaderos de carne y temporada de siembra.

Si su organización o empresa desea participar, visite [farmlifehelp.com](http://farmlifehelp.com) para obtener logotipos y más información y recursos relacionados con la campaña de este año. A medida que promovemos esta campaña durante el próximo año, únase a nosotros para difundir la conciencia sobre los riesgos físicos y mentales asociados con el trabajo en la agricultura y promover prácticas seguras y saludables durante la temporada de cosecha y más allá. Agradecemos su colaboración y participación.

1. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/pdfs/mm6903a1-H.pdf>

## Comunicado de prensa personalizado

### Asistencia de estrés para la comunidad agrícola

Aquellos en las industrias de agricultura, silvicultura y pesca comercial (AgFF) enfrentan niveles de estrés cada vez más altos diariamente provocados por cambios climáticos, aumentos de precios, fluctuaciones del mercado, acuerdos comerciales, escasez de mano de obra, aislamiento, falta de recursos... la lista continúa.

El común denominador aquí es la incertidumbre. La sensación constante de que las cosas están fuera de nuestro control puede provocar estrés crónico y, si no se trata, empeorar el estado mental y, potencialmente, tener pensamientos suicidas. El CDC ha informado recientemente que aquellos en el sector AgFF tienen tasas de suicidio más altas que la población general. 1 En pocas palabras, los trabajadores esenciales necesitan recursos esenciales de salud mental. Sin embargo, cuando los recursos están disponibles, algunos residentes rurales no acceden a ellos debido a barreras como el costo, la ubicación y el estigma.

El Southwest Center for Agriculture Health, Injury Prevention, and Education (SW Ag Center) se ha asociado con AgriSafe Network y el Departamento de Agricultura de Texas (TDA) para abordar la necesidad de asistencia contra el estrés dentro de la comunidad agrícola.

Los recursos ahora están disponibles en la página web de SW Ag Center. Los recursos adicionales incluyen Cambio de estaciones | Usted se queda kit de herramientas de redes sociales, capacitaciones para agentes de TDA y extensión del condado, y la línea de ayuda AgriStress para tejanos.

No solo es crucial para la comunidad AgFF tener recursos a su disposición durante una crisis, sino también saber cómo se ve el estrés en ellos mismos y en los demás. Según una encuesta reciente de la American Farm Bureau Federation, "los agricultores/trabajadores agrícolas no estaban seguros de poder detectar las señales de advertencia de [estrés o] una condición de salud mental".

Este proyecto pretende cambiar eso. 2 Quienes deseen acceder a la línea de ayuda de AgriStress para tejanos pueden llamar al 833-897-2474 para recibir asistencia inmediata.

1. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/pdfs/mm6903a1-H.pdf>
2. [https://www.fb.org/files/Impacts\\_of\\_COVID-19\\_on\\_Rural\\_Mental\\_Health\\_1.6.21.pdf](https://www.fb.org/files/Impacts_of_COVID-19_on_Rural_Mental_Health_1.6.21.pdf)

## Anuncios de servicio público

[Considere grabar su propio anuncio de servicio público y compartirlo con su estación de radio local, Departamento de Agricultura del Estado Comisionado u Oficina de Granjas.]

### Ag Estrés PSA-

Ha sido un año duro. Como agricultor o ganadero, sabe que la vida en la agricultura suele ser estresante. Cosas como la economía, las finanzas, el clima e incluso una pandemia aumentan nuestros niveles de estrés y pueden hacernos sentir derrotados. Con una carga de trabajo exigente, parece que no hay lugar para las "cosas blandas" como hablar de sentimientos.

Sin embargo, hablar de los tiempos difíciles puede ser una de las mejores maneras de manejar este estrés. Aunque no siempre podemos controlar o elegir nuestras circunstancias, podemos controlar y elegir cómo respondemos a ellas. A veces esa respuesta parece pedir ayuda.

Algunos dirían que la mejor cualidad de un agricultor o ganadero es su espíritu independiente, pero ¿qué es la agricultura sin su comunidad? Sin esa fuerza de ayudantes, vecinos, agentes de la oficina agrícola y de extensión, amigos, consejeros y pastores. Somos más fuertes juntos. Encuentra a alguien con quien puedas hablar. Encuentra la ayuda que necesitas. El SW Ag Center está trabajando con el Departamento de Agricultura de Texas para identificar recursos y asistencia para el estrés. Visite [farmlifehelp.com](http://farmlifehelp.com) para obtener más información.

### Línea de ayuda de Ag Stress PSA en unión con AgriStress-

Soy [nombre] con [organización/empresa]. Pasé toda mi vida involucrada en la agricultura, así que sé lo estresantes que pueden ser la agricultura y la ganadería.

Cosas como la economía, las finanzas y el clima aumentan nuestros niveles de estrés y pueden dejarnos sintiéndonos derrotados. Ahí es donde entra en juego la línea de ayuda de Texas AgriStress. Anote este número. 833-897-2474. Este mismo 833-897-2474.

¿Ha experimentado problemas como aumento de costos, fluctuaciones del mercado, conflictos familiares o clima extremo? ¿Te sientes estresado y derrotado? Está bien pedir ayuda. Llame a la línea de ayuda de Texas AgriStress. Aquí está el número de nuevo. 833-897-2474. Eso es 833-897-2474. Incluso las personas más duras a veces necesitan ayuda. No esperes llama hoy.