

Retos en la Salud Mental

Los trabajadores migrantes agrícola comparten muchas situaciones en común que pueden convertirse en retos a la salud mental. Algunos de los retos incluye:

- Lejos de su hogar y familia
- Apoyo social limitado
- Barreras en el lenguaje y cultura
- Horario y condiciones de trabajo
- Condiciones de vivienda
- Oportunidades de recreación y actividades sociales limitadas
- Cambios en la dieta



Cualquiera puede experimentar retos o problemas con su salud mental

Buscando ayuda **NO** es signo de debilidad o algo de estar avergonzado obteniendo ayuda y apoyo puede

evitar que los problemas se conviertan en demasiado para manejar o causar que otros problemas comiencen.



El pedir ayuda esta bien!

Recibiendo Ayuda

Si lo que usted está tratando de hacerle frente le causa cualquiera de las siguientes emociones o comportamientos, usted debe buscar ayuda profesional:

- Dificultad para dormir
- Deprimido y sin esperanza
- Dificultad concentrándose
- Usando drogas o alcohol para lidiar
- Pensamientos negativos o daño a sí mismo
- Pensamientos de muerte o suicidio



Recursos y Apoyos

Equipo de Evaluación de Crisis y Apoyo (Crisis Assessment and Support Team) apoyo 24 horas de crisis en la salud mental para personas de 16 o más años.

1-866-487-2278

Centro de Recursos Haldimand Norfolk (HN Resource Centre) para recursos e información de salud mental, y apoyo para obtener servicios

1-888-477-3717

Este panfleto es posible con el apoyo de:



CAMHS
Community Addiction & Mental Health
Services of Haldimand & Norfolk

Salud Mental Información para Trabajadores Agrícolas



" Deje mi familia para venir a trabajar pero me preocupo si todo esta bien en casa, pienso mucho por ellos y los extraño."

"Trabajo bien fuerte, estoy cansado pero no estoy durmiendo bien."

"Aquí hay otros pero a veces me siento solo y deprimido. Extraño muchas cosas y me hace sentir muy triste."

"Los sentimientos que tengo me preocupan....."

**Estos sentimientos son normales.....
Usted no está solo**

Una Buena Salud Mental

El tener una buena salud mental es poder sentir, pensar y actuar de manera que podamos disfrutar la vida y lidiar con los retos de la vida. Todos tenemos días buenos y días malos pero, con una buena salud mental podemos mejorar la habilidad de enfrentar, tener éxito y disfrutar de esa vida mejorada.



Personas con una buena salud mental:

Tienen la capacidad de recuperarse y enfrentar los retos y no permitir que lo derrumben y quedarse derrumbado.

Tienen una actitud positiva y enfrentan situaciones nuevas con una actitud de "yo puedo".

Aprecian lo que tienen y establecen metas para alcanzar lo que quieren de la vida.

Pueden adaptarse cuando situaciones cambian y se sienten cómodos para aprender destrezas nuevas para lidiar con cambios.

Crean en sí mismos y su habilidad de enfrentar los retos de la vida.



Una Buena Salud Mental

Mente y Cuerpo están conectados

Las demandas y horarios de trabajo, así como las condiciones de vida, puede que se le haga difícil el tener el control sobre la actividad física y los patrones de sueño y alimentación. Esto puede causar estrés adicional retando la salud mental.

Consuma una dieta balanceada y saludable para así mantener su salud física y mental. Incluya alimentos que le den placer, busque alimentos en común y compártalos con amigos. Consumiendo alimentos que disfrute and comiendo con otros puede impactar positivamente la salud mental.



Incluya actividades físicas durante el día que le sean divertidas y tómese un descanso de la rutina física del trabajo. Actividades divertidas pueden brindarle un alivio del estrés y apoyar una buena salud mental.



El obtener el sueño suficiente le ayuda a mantener la salud física como también el estar descansado ayuda a manejar los retos diarios.

Limite el uso del alcohol, cigarrillos, y otras drogas ya que provocan estrés en su salud física. Busque ayuda médica si está experimentando problemas de salud - se siente enfermo o viviendo con dolor es un estrés mayor en la salud física como en la mental.



Mejore su Salud Mental

Actividades que le hagan "sentir bien" ayuda a desarrollar la salud mental.

Aprenda o descubra algo nuevo. Retando su mente hacia una dirección nueva le ayuda a ejercitar su cerebro, desarrollar destrezas y mejorar la salud mental. Visite la biblioteca, lea un libro, haga un rompecabezas.



Una actividad simple como caminar en el parque puede ser relajante y ayuda a reducir el estrés y bajar la presión arterial.



Incluya actividades durante su día de aquello que vea, sueñe, sienta, huela y le sepa correcto para usted - escuche música que le de alegría o regálese una comida especial que le haga sentirse feliz.



Incluya actividades divertidas durante su día. Reúnase con otros y juegue un juego. La diversión es necesaria ya que provee un balance con el trabajo y desarrolla la salud mental.



Desarrolle amistades, la compañía de otros nos ayuda sentirnos bien y dar lo mejor.

Busque aquellos en que confíe hablarles de sus situaciones y emociones. La iglesia, grupos sociales y culturales, grupos de apoyo al trabajador agrícola que le puedan proveer apoyo para manejar cualquier reto.

