

Temporada para la Salud!



Regreso a las clases

AFOP's Health & Safety Programs

VOLUMEN 2 / EDICIÓN: AGOSTO 2014

Mantenga un hogar sano y seguro durante el año escolar

¡Es la temporada de regreso a clases! Las mañanas pueden ser difíciles y locas al asegurarnos de que cumplimos con todas las necesidades de todos los miembros de la familia a tiempo. Como padres, hay varias cosas que debemos tener en mente, tales como debemos llevar a nuestros hijos a la escuela o a ponerlos en el autobús y mucho más. También la exposición a los residuos de pesticidas en las comunidades rurales es más común. Proteger a nuestros niños de los residuos de pesticidas es muy importante para garantizar una vida más saludable y más segura.

Los padres, maestros y niños juntos pueden ayudar a reducir el riesgo de exposición a los pesticidas alrededor de la familia. Residuos de pesticidas se pueden encontrar en todas partes, incluso si no podemos verlos. Así que, ¿qué podemos hacer?



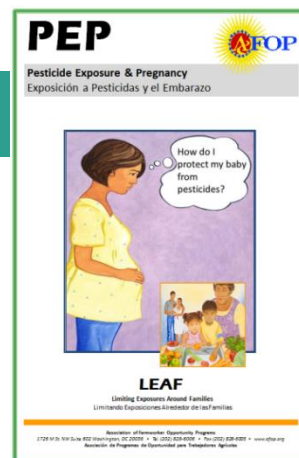
Consejos para mantener a su familia segura:

- **Lávese las manos** antes y después de usar el baño
- Lávese las manos antes de comer o beber
- Quítese la ropa de trabajo antes de recoger a sus hijos de la guardería
- Quítese la ropa de trabajo y zapatos antes de entrar a su casa
- Dúchese antes de jugar o abrazar a sus hijos
- Lave la ropa de trabajo aparte de la ropa de la familia
- Barra y limpie las superficies de la casa en las que encuentran los residuos de polvo y pesticidas
- **¡No traiga pesticidas agrícolas de uso comercial a casa!**

Hay entrenamiento disponible para trabajadoras agrícolas mujeres en la exposición a pesticidas y el embarazo

El currículo de AFOP, **Exposición a Pesticidas y el Embarazo (PEP)** es el nuevo entrenamiento ofrecido a las trabajadoras agrícolas y sus familias.

El tema de PEP es educar a las mujeres que trabajan en la agricultura que están o podrían quedar embarazadas. Este entrenamiento también informa a los trabajadores agrícolas la razón de que es peligroso para la salud de las mujeres embarazadas y sus bebés la exposición de pesticidas en casa y cómo prevenir la exposición.



Cocinando con Sazón...

Chilaquiles con salsa de tomatillo



INGREDIENTES:

- ½ taza de aceite vegetal
- 10 tortillas de maíz (cortado en 8 piezas)
- ½ taza de queso fresco desmenuzado
- 2 rebanadas delgadas de cebolla (separada en aros)
- ½ taza de crema mexicana (o crema agria)
- ¼ taza de hojas de cilantro picado fresco (para decorar)
- 1 taza de salsa de tomatillo (salsa verde)

Direcciones: (rinde 4 porciones)

1. Vierta casi ½ taza de aceite vegetal en una sartén grande sobre fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, añada las tortillas en 2 o 3 lotes.
2. Cocine hasta que estén ligeramente dorados y casi crujientes. Escurra las tortillas cocidas sobre toallas de papel.
3. Deseche el resto del aceite y limpie la sartén con una toalla de papel.
4. En la misma sartén, agregue la salsa de tomatillo preferida y deje a cocinar a fuego lento.
5. Agregue las tortillas y cocine hasta que está suaves pero no blandas, unos 5 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto. Rocé con queso fresco y cebolla picada.
6. Rocé con crema Mexicana, espolvoree con cilantro picado y sirva inmediatamente.

¡Comparte tus recetas con nosotros! Envíe por correo electrónico a: kelly@afop.org o publique en nuestra página de Facebook.

¡Consejos Saludables!

CÓMO LIMPIAR LAS HERRAMIENTAS OXIDADAS

- **QUÉ NECESITA:** Té negro
- **CÓMO USAR:** Prepare unas teteras de té negro fuerte. Cuando esté frío, se vierte en una cubeta. Remoje las herramientas durante unas horas. Limpie cada uno con un paño. (Use guantes de goma o las manos se tiñen.)



¡Comparte tus consejos saludables con nosotros! Envíe por correo electrónico a: kelly@afop.org

¡SIGANOS!



@AFOP Health & Safety



@AFOPHealth

Para recibir entrenamientos sobre los pesticidas o de estrés por el calor contáctese con:

Association of Farmworker Opportunity Programs

1726 M St NW Ste. 602, Washington, DC 20036 • Tel: (202) 828-6006 • Fax: (202) 828-6005