

¡SALUD!

Programas de Salud y Seguridad
Farmworker Health and Safety Programs



March-marzo 2011 III: I



Association of Farmworker Opportunity Programs
Asociación de Programas de Oportunidad para Trabajadores Agrícolas

Para sugerencias, donaciones o más información,
por favor comuníquese a:

To make a suggestion, donate or find more
information, please contact us at:

AFOP HEALTH & SAFETY PROGRAMS

1726 M Street, NW, Suite 602

Washington, DC 20036

Phone: 202-828-6006

Fax: 202-828-6005

Email: Schroeder@afop.org

www.afop.org/health-safety

Follow us on Twitter: @AFOPHealth

Like us on Facebook: AFOP Health and Safety



Farmworkers and Mental Health Trabajadores Agrícolas y la Salud Mental

Featuring

- Mental Health Struggles of Farmworker Children
- The Stress of Poverty
- Postpartum Depression

Se Destacan

- *Salud Mental en Niños de Comunidades Agrícolas*
- *El Estrés de Pobreza*
- *La Depresión Posparto*

Welcome

Bienvenido

As we move into spring, most of us in the Association of Farmworker Opportunity Programs community look at our calendars filling up and start to feel the pinch of "the season" upon us. We are reminded now that the farmworkers we serve live under the stress of poverty and all of its accompanying difficulties. 2011 is the "Year of the Farmworker Child," and we turn particular attention to farmworker children. Find the "Year of the Farmworker Child" seal for articles specific to childhood mental health issues. A person's well-being is largely dependent upon a safe/secure environment, physical wellness and strong mental health. Let's continue to support our clients in pursuit of these three factors as we learn to improve our own health and safety.

-Levy Schroeder, Director of Health and Safety Programs



Durante el cambio a la primavera, la mayoría de nosotros en la comunidad de Asociación de Programas de Oportunidad para Trabajadores Agrícolas miramos nuestros calendarios que se están llenando y comenzamos a sentir el apuro de "la temporada". Nos acordamos que los trabajadores agrícolas que servimos viven bajo el estrés de la pobreza y todas las dificultades que lo acompañan. El 2011 es el "Año del Niño Trabajador Agrícola" y estamos prestando atención particular a niños en comunidades agrícolas. Encuentre el sello del "Año del Niño Trabajador Agrícola" para artículos sobre la salud mental en niños. El bienestar de una persona es en gran parte dependiente de un ambiente seguro, el bienestar físico y una salud mental fuerte. Continuemos a apoyar nuestros clientes en la lucha de alcanzar estos tres factores mientras que nosotros también aprendemos a mejorar nuestra propia salud y seguridad.

-Levy Schroeder, Directora de Programas de Salud y Seguridad

Table of Contents / Índice

- 1 Welcome / Bienvenido
- 2 Mental Health Struggles of Farmworker Children / Las Luchas de Salud Mental en Niños de Comunidades Agrícolas
- 4 Postpartum Depression/Depresión Postparto
- 5 César Chávez Day Events Highlights/ Puntos Culminantes de las Celebraciones del Día de César Chávez
- 6 Trainer's Corner / Enfoque al Entrenador
- 7 How can pesticides affect a child's brain development? / ¿Cómo pueden afectar los pesticidas al desarrollo del cerebro en un niño?
- 8 The Stress of Poverty/ El Estrés de Pobreza
- 9 The Balancing Act/ El Malabarismo
- 10 How to Relieve Stress at the Office/ Como Aliviar el Estrés en la Oficina
- 11 Updates from the Field/ Actualizaciones del Campo
- 13 SAFE AmeriCorps Orientation/ Orientación de SAFE AmeriCorps

Pay attention to the "¡OJO!" for excerpts from our upcoming annual publication Dangerous Exposure: Farmworker Children and Pesticides.

Presta atención al "¡OJO!" para extractos de nuestro anuario Exposición Peligrosa: Niños de Comunidades Agrícolas y Pesticidas.

Asociación de Programas de Oportunidades para Trabajadores Agrícolas
Association of Farmworker Opportunity Programs

David Strauss
Director Ejecutivo
Executive Director

Programas de Salud y Seguridad
Health and Safety Programs

Levy Schroeder
Directora, Programas de Salud y Seguridad
Director, Health and Safety Programs

Jessica Werder
Gerente Principal de Programas, SOL, HOPE, LEAF
Senior Program Manager, SOL, HOPE, LEAF

Melanie Forti
Coordinadora de Programas
Program Coordinator

Amanda Jordan
Asociada de Programas
Program Associate

Valentina Stackl
Asociada de Programas
Program Associate
Editora, Editor ¡SALUD!



A few of our SAFE AmeriCorps members learning about pesticides/ Algunos de nuestros miembros aprendiendo sobre pesticidas

El entrenamiento fue en el hermoso National César Chávez Center, también conocido como Villa La Paz. Tuvimos aún el honor de conocer el hijo de César Chávez, Paul, que nos acompañó en un recorrido de la propiedad. Los días largos estaban llenos con entrenamientos interactivos, escenas satíricas, discusiones vivas, e información útil. Cuando nuestros miembros de SAFE AmeriCorps se graduaran en un año, habrán dado 38.000 horas de su tiempo y servido a más de 20.000 familias de trabajadores agrícolas.



Paul Chávez gives a speech during the closing ceremony/ Paul Chavez hace un discurso durante la clausura



Ahira, Luis, and Hermenegilda are taking notes during the training/ Ahira, Luis y Hermenegilda están apuntando durante el entrenamiento



Brandon Louie, the California Regional Coordinator for AFOP's Children in the Fields Campaign does a presentation/ Brandon Louie, el Coordinador Regional de California de la Campaña Niños en el Campo de AFOP da una presentación



SAFE AmeriCorps Orientation Orientación de SAFE AmeriCorps

The Health and Safety Team at AFOP spend the first week of February in Tehachapi, California for the annual SAFE AmeriCorps orientation. Eighteen first and second year members from Arizona, California, North Carolina, Maryland, and Arkansas were trained in HOPE (Health Outreach through Pesticide Education), LEAF (Limiting Exposure Around Families) and Proyecto Sol (heat stress prevention training).



The AmeriCorps Team in their new uniforms/ El equipo de AmeriCorps en sus uniformes nuevos



Paul Chávez and the SAFE AmeriCorps Team during the closing ceremony/ Paul Chávez y el equipo de SAFE AmeriCorps durante la clausura



SAFE AmeriCorps members during a session on pesticides/ SAFE AmeriCorps en un entrenamiento sobre pesticidas



Our SAFE AmeriCorps members during one of the training sessions/ Nuestros miembros de SAFE AmeriCorps durante una sesión del entrenamiento



Araceli, Luis and Silas practice a pesticide residue presentation/ Araceli, Luis y Silas practican una presentación de residuos de pesticidas

El Equipo de Salud y Seguridad en AFOP pasaron la primera semana de febrero en Tehachapi, California para la orientación anual de SAFE AmeriCorps. Dieciocho miembros del primer y segundo año de Arizona, California, Carolina del Norte, Maryland, y Arkansas fueron entrenados en HOPE (Alcance de Salud por la Educación de Pesticida), la LEAF (Limitando Exposición alrededor de Familias) y Proyecto Sol (entrenamiento de prevención de estrés de calor).

Mental Health Struggles of Farmworker Children Las Luchas de Salud Mental en Niños de Comunidades Agrícolas

Valentina Stackl, a Program Associate for Health and Safety Programs at AFOP, describes the mental health problems of farmworker children



What is mental health, really? Mental health encompasses the emotional and behavioral aspects of well-being which determine mental performances, such as productivity, relationships with others, the ability to adapt, change, and cope with adversity. Mental well-being, in children especially, also determines thinking and communications skills, learning, emotional growth, resilience, and self-esteem.

A variety of studies have suggested that migrant children are at increased risk of mental health problems. Farmworker children, specifically, have been shown to suffer disproportionately from a variety of mental health issues, including anxiety, depression, suicidal ideations, Attention Deficit Hyperactive Disorder, behavioral problems, and phobias. While children and adolescents often experience complex difficulties that can cause mental health problems, migrant farmworker children face a unique set of issues that are serious mental health triggers. For example, the migration process causes severe stress, not only because migration entails extensive loss of family and friends, customs and surroundings, but also because migrants constantly have to adapt to new cultural environments.

Children born and raised in an agricultural community with heavy pesticide application have also been observed with debilitated short term memory and the capacity to draw a person clearly when compared to a child in the region who was not exposed to pesticides.

¡OJO!

Los niños criados en comunidades agrícolas con aplicación pesada de pesticidas han sido observados con memoria debilitada y la capacidad de dibujar a una persona claramente disminuida, comparado a niños en la región que no fueron expuestos a pesticidas.

Furthermore, the increased risk of mental health problems in migrant children can be attributed to the stress caused by discrimination in the host society. Over three-quarters of migrant and seasonal farmworkers are foreign born, mostly migrating from Mexico and other Latin American countries. Migrant populations, especially farmworkers, are therefore often considered the minority, and therefore occupy a weaker social position at the bottom of the existing social hierarchy. A variety of other social factors, such as food insecurity, economic insecurity, and poor housing, also contribute to elevated mental health problems. Children of migrant farmworkers often experience homelessness, frequent moves, poverty, and interruptions of schooling and friendships, all contributing both to psychosocial and developmental risks. Discrimination because of language, skin color, clothing, food habits, and other physical features, either perceived or real, is also a common occurrence and a great cause for mental health problems.

One study showed that over half of the participating migrant and seasonal worker's children suffered with at least one psychiatric diagnosis. Another study showed that Latino children were more likely than African Americans and White Americans to have morbid depression, phobias/fears, anxiety/panic, school refusal,

Valentina Stackl, una Asociada de Programas para Salud y Seguridad en AFOP, describe los problemas mentales de niños en familias agrícolas

¿Realmente, qué es la salud mental? La salud mental incluye los aspectos emocionales del bienestar y de comportamiento que determinan desempeños mentales, como la productividad, las relaciones con otros, la capacidad de adaptar, cambiar y enfrentarse con adversidad. El bienestar mental, en niños especialmente, también determina la habilidad de pensar, de comunicar, de crecer y desarrollar la resistencia emocional, el aprendizaje y la autoestima.

Muchos estudios han mostrado que niños migrantes están en mayor riesgo de contraer problemas de la salud mental. Los niños en familias de trabajadores agrícolas migrantes, específicamente, sufren desproporcionadamente de una variedad de problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión, pensamientos suicidas, Trastorno de Déficit de Atención/Hiperactividad, problemas de comportamiento, y fobias. Mientras muchos niños y adolescentes tienen dificultades complejas que pueden causar problemas mentales, niños en familias agrícolas encaran un conjunto único de problemas complejos que pueden causar graves problemas mentales. Por ejemplo, el proceso de migración causa estrés severo, no sólo porque la migración causa pérdida extensa de familia y amigos, costumbres y lo conocido, pero también porque emigrantes tienen que adaptarse constantemente a nuevos ambientes culturales.

Además, el riesgo elevado de problemas de salud mental en niños migratorios se puede atribuir al estrés causado por la discriminación. Más que tres cuartos de trabajadores agrícolas migrantes son de otros países, especialmente de México y otros países Latino Americanos. Por esto, poblaciones migratorias, especialmente trabajadores agrícolas son considerados la minoría en la sociedad, y por lo tanto ocupan una posición social más débil en la jerarquía social existente. Una variedad de otros factores sociales, como la inseguridad alimenticia, inseguridad económica, y malas condiciones de vivienda, también contribuyen a los problemas de salud mental elevados. Los niños en familias de trabajadores agrícolas a menudo experimentan la falta de vivienda, frecuente mudanza, pobreza, e interrupciones en el colegio y en las amistades. Todo esto contribuye a los riesgos psicosociales y de desarrollo. La discriminación por lenguaje, color de piel, tipo de ropa, hábitos alimenticios, y otras características físicas, sea percibida o verdadera, también es una ocurrencia común para estos niños, y es una gran causa para los problemas de salud mental.

Un estudio mostró que más de la mitad de los niños de los participantes en el estudio, todos trabajadores agrícolas, sufrieron al menos un diagnóstico psiquiátrico. Otro estudio mostró que los niños latinos que participaron tenían mayor posibilidad que los afro-americanos y caucásicos de tener depresión morbida, fobias/temores, ansiedad/pánico, negación de ir a la escuela,



Cont. from previous page/ de página anterior

and disturbance of relationships. The same study showed that in 1999, 20% Latino youth reported considering suicide, compared with 15% of African-American and 18% of White American youth. Latina adolescents (19%) were significantly more likely than White American (9%) and African-American (8%) adolescent girls to have attempted suicide.

Another study, the Children of Immigrants Longitudinal Study, found lower self-esteem and higher depressive symptoms among youth in immigrant families. Within both sexes, the study found high parent-child conflict, low family cohesion, recent serious illness or disability in the family, a school perceived as unsafe, and dissatisfaction with physical looks. Self-reports of experiences of racial and ethnic discrimination were associated with a higher incidence of depressive symptoms.

Interestingly, it is not just the social factors that can cause severe mental health issues among children. It has been shown that parental exposure to pesticides before conception has also been linked to behavioral problems, such as ADHD and autism.

The reason why these chemicals affect children's mental health is because organophosphate pesticides disrupt neurotransmitters, which influence sustaining attention and short-term memory.

Longitudinal studies have shown that children who were exposed to organophosphate pesticides while still in their mother's womb were more likely to develop attention disorders years later. (For more on how pesticides can affect mental health, read the article on page 9 of this publication)

The number of children with mental problems is staggering and cannot be ignored. Unfortunately, rural areas have a great shortage of child-focused mental health professionals, and studies show that many farmworker children with mental health problems do not receive medical treatment. Untreated children will have a much harder time to become healthy adults with good emotional and behavioral wellbeing.



While in the womb, a fetus' exposure to chemicals used in agriculture may contribute to lasting neurotoxic damage, including visible effects on reflexes and working memory after babies are born.

¡OJO!

Mientras en la matriz, la exposición de un feto a sustancias químicas utilizadas en la agricultura puede contribuir a un prolongado daño neurotóxico, incluyendo efectos visibles en los reflejos y la memoria después de que bebés nazcan.

perturbaciones en relaciones personales. El mismo estudio mostró que en 1999, 20% de la juventud latina ha considerado suicidio, comparada con el 15% de afro-americanos y el 18% de juventud caucásica. Las adolescentes latinas (19%) tuvieron mayor probabilidad de haber intentado suicidarse que las niñas caucásicas (9%) y afro-americanas (8%).

Otro estudio, el Estudio Longitudinal de Niños Inmigrantes, encontró autoestima bajo y síntomas depresivos elevados en niñas jóvenes en familias migrantes. Entre niños de ambos sexos, el estudio encontró alto conflicto entre padre y niño, baja cohesión familiar, grave enfermedad o incapacidad en la familia recientemente , escuela percibida como peligrosa, y la infelidad con su apariencia física. El estudio también mostró que los adolescentes con experiencias de discriminación racial y étnica tuvieron más posibilidad de tener elevados síntomas depresivos.

Como hecho interesante, los factores sociales no son los únicos que pueden causar problemas graves de salud mental en niños. Exposición paterna a pesticidas antes de concepción también ha sido conectada a problemas de comportamiento, como ADHD y el autismo.

La razón por qué estas sustancias químicas afectan la salud mental de niños es porque pesticidas organofosfatos interrumpen neurotransmisores, que influencian la habilidad de sostener atención y la memoria a corto plazo. Unos estudios longitudinales han mostrado que niños que fueron expuestos a pesticidas organofosfatos cuando estaban en las matrices de sus madres tuvieron mayor posibilidad de desarrollar problemas de atención más tarde en su vida. (Para más información sobre cómo los pesticidas afectan la salud mental de niños, lea el artículo en página 9 de esta publicación)

La cantidad de problemas mentales en estos niños son muy serios y no pueden ser ignorados. Desafortunadamente, las áreas rurales tienen muy pocos profesionales que se enfocan a problemas de la salud mental de niños, y los estudios muestran que muchos niños en familias de trabajadores agrícolas con problemas mentales no reciben tratamiento médico. Los niños que no reciben tratamiento tendrán dificultades de llegar a ser adultos sanos con bienestar emocional y buen comportamiento.

pocos profesionales que se enfocan a problemas de la salud mental de niños, y los estudios muestran que muchos niños en familias de trabajadores agrícolas con problemas mentales no reciben tratamiento médico. Los niños que no reciben tratamiento tendrán dificultades de llegar a ser adultos sanos con bienestar emocional y buen comportamiento.

Updates from the Field Actualizaciones del Campo

Emily Drakage is the North Carolina Regional Coordinator for the Children in the Fields Campaign at AFOP. In this update she shares a memorable experience about a farmworker family and their struggles with mental health



During one of my visits to farm sites in the east of North Carolina, I met a family who has been harvesting fruits and vegetables in that area for years. The parents told me about their experiences working in the fields, including that they had been exposed to pesticides on many occasions. They had many questions about the dangers of such exposure. I told them about the variety of diseases that can be caused by pesticides and I explained to them that pregnant women are especially at risk for their babies to be born with developmental and behavioral problems.

The mother told me about her 12 year old son, who she was very worried about. He has behavioral problems, he threatens his family, and he even brought a knife to school. When she was pregnant with her son, she was sprayed with pesticides many times. She wondered if the problems her son was exhibiting were connected to her exposure to pesticides.

On one occasion the boy had a rage attack and started screaming outside of their home. Somebody called Social Services and the parents had to pay money for parenting classes. They couldn't explain to the social workers that their son was sick, because they still did not have a diagnosis.

After months of looking for psychologists, we finally found one who now works with the boy. Officially, his diagnosis is Autism. Evidence from a variety of national and international studies suggests the risk of children developing Autism Spectrum Disorder may be affected by prenatal exposure to agricultural pesticides, especially for parents living close to fields where crops are grown. Even though the diagnosis was hard to hear, the mother is glad that she now has an explanation for her son's behavioral problems.



Emily Drakage es la Coordinadora Regional de Carolina del Norte para la Campaña Niños en el Campo de AFOP. En esta actualización ella comparte una experiencia memorable acerca de una familia de trabajadores agrícolas y sus luchas con la salud mental

Durante uno de mis viajes al campo del este de Carolina del Norte conocí una familia que lleva años cosechando frutas y verduras. Los padres me contaron sobre sus experiencias trabajando en el campo, incluyendo que fueron expuestos a pesticidas en varias ocasiones. Ellos tenían muchas preguntas sobre los peligros de ser expuesto a las pesticidas. Les informé de la gran variedad de enfermedades que pueden ser causadas por pesticidas y les explique que especialmente las mujeres embarazadas tienen un gran riesgo de que su bebé nazca con diferentes problemas de desarrollo y comportamiento.

La mamá me contó sobre su hijo de 12 años, que le causa mucha preocupación. El tiene problemas de comportamiento, amenaza su familia, e incluso llevo un cuchillo a la escuela. Cuando ella estaba embarazada con este hijo, ella fue rociada con pesticidas muchas veces. Ahora se pregunta si los problemas que demuestra su hijo están conectados a la exposición a pesticidas.

En una ocasión el joven tuvo un ataque de rabia, gritando fuerte afuera de la casa. Alguien llamó a los Servicios Sociales y resultó que los padres tuvieron que pagar para tomar clases de cómo ser mejores padres. No podían explicar a los trabajadores sociales que su hijo estaba enfermo, porque aún no tenían un diagnóstico.

Después de meses buscando un psicólogo, por fin encontraron uno que ahora atiende al niño. Oficialmente los médicos le han dado el diagnóstico de autismo. La evidencia de una variedad de estudios nacionales e internacionales sugiere que el trastorno del espectro autista puede ser afectado por exposición prenatal a pesticidas agrícolas, especialmente en padres que viven cerca de los campos. Aunque el diagnóstico es difícil de escuchar, la mama del niño está contenta que ahora tiene una explicación para los problemas de comportamiento de su hijo.

Children who were found with high levels of pesticides in their bodies prenatally and throughout the first years of their lives, have been observed with various attention and response delays, some of which relate to Attention -Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Autism Spectrum Disorder.

Los niños que tuvieron niveles altos de pesticidas en sus cuerpos prenatalmente y a través de los primeros años de sus vidas, fueron observados con varias demoras de atención y respuesta, algunos de los cuales son relacionados al Trastorno de la Atención/Hiperactividad y Trastorno de Espectro de Autismo.

¡OJO!

How to Relieve Stress at the Office Cómo Aliviar el Estrés en la Oficina

Chronic stress from long workdays can cause a variety of health problems such as depression, hair loss, heart disease, anxiety disorder, ulcers, and hyperthyroidism, among others. Here at AFOP in Washington, D.C., we came up with some strategies to combat work-related stress: exercise! According to the Mayo Clinic physical activity is one of the best ways to combat stress since it increases your feel-good neurotransmitters, endorphins. We put a big calendar in our common area and everyone is supposed to write down minutes of exercise completed per day. Our team goal is to get to 10,000 minutes by the end of March! Do you think we will make it? Below is a template so you can combat stress with exercise at your office.

AFOP Health and Safety Spring Training



El estrés crónico causado por los días largos en el trabajo puede causar una variedad de problemas de la salud como depresión, pérdida de cabello, enfermedad cardíaca, ansiedad, úlceras y el hipertiroidismo, entre otros. ¡Aquí en AFOP en Washington, D.C., nosotros propusimos una estrategia para combatir el estrés relacionado al trabajo: ejercicio! Según La Mayo Clinic la actividad física es una de las mejores maneras de combatir el estrés porque aumenta los neurotransmisores del bienestar, las endorfinas. Colgamos un calendario grande en nuestra área común y vamos anotando los minutos de ejercicio que completamos todos los días. ¡El objetivo del grupo es llegar a 10.000 minutos a fin de marzo! ¿Piensas que lo lograremos? Esta es una plantilla para que ustedes también puedan combatir el estrés en sus oficinas con ejercicio.

Postpartum Depression La Depresión Posparto

Jessica Werder is Senior Program Manager for Health and Safety Programs at AFOP and discusses the risk factors farmworker women face in postpartum depression



Imagine that you feel depressed, physically agitated, and tired. You're anxious and can't concentrate. Sleep is difficult; you have no interest in normal activity and frequently have feelings of guilt. Chances are, you are suffering from clinical depression. Twenty percent of women will experience such depression at least once in their lifetimes. Between 10 and 15 percent of women will experience this illness following the birth of their child.

Postpartum, or postnatal, depression (PPD) is distinguished from clinical, major depression only in the timing of its onset; according to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, psychological disorders are labeled as "postpartum" if they occur within 4 weeks after delivery. There is little in the way of concrete information about the causes of depression in the postnatal period, but we do know that a number of circumstances increase a woman's risk for the disease. Among these factors are life stressors, lack of social support, personal vulnerability (such as being prone to anxiety) and poverty.

Now imagine that you are a female farmworker. If you are Latina, you are already at increased risk for PPD. In addition, you likely have a number of stressors in your life, such as unstable employment, harsh working conditions and low income. While you may have social support in the way of family or friends, there is little understanding of or empathy for your circumstances on a societal level. Prejudice, abuse of rights and immigration status push your personal vulnerability to the brink. And, as a farmworker, you are among our nation's working poor. You possess every one of the mentioned risk factors for developing PPD.

Unfortunately, though Latinas—who represent a large number of farmworkers—have higher risk for developing PPD, they are also less likely to seek professional help when compared to non-Latinas. Children of depressed women have been shown to have higher rates of depression themselves and increased risk of conduct disorders and attention deficit syndromes. They are also less likely to receive preventive health care visits and vaccinations.

Unfortunately, services for PPD are rare. Few programs exist to target high-risk women. Providers working with migrant and seasonal farmworkers should be attentive to the needs of expectant mothers and follow-up with both the mother and baby following birth. Educators should also work to reduce any stigma associated with depression and urge women to seek help for depressive symptoms.

Jessica Werder es Gerente Principal de Programas de Salud y Seguridad en AFOP y discute los factores riesgos de mujeres trabajadoras agrícolas y la depresión posparto

Imagínese que usted se siente deprimido, físicamente agitado y cansado. Está ansioso y no puede concentrarse. Dormir es difícil; usted no tiene interés en actividades normales y tiene sentimientos de culpabilidad con frecuencia. A lo mejor, usted está sufriendo de depresión clínica. Veinte por ciento de mujeres experimentarán tal depresión por lo menos una vez en su vida. Entre 10 y el 15 por ciento de mujeres experimentarán esta enfermedad después de un parto.

Le depresión posparto o posnatal (PPD por sus signos en inglés) se distingue de la depresión clínica sólo en el tiempo de su comienzo; según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Desórdenes Mentales, los desórdenes psicológicos son marcados como "posnatal" si ocurren dentro de cuatro semanas después del parto. Hay poca información concreta sobre las causas de depresión en el período posnatal, pero sabemos que varias circunstancias aumentan el riesgo de una mujer para desarrollar esta enfermedad. Entre estos factores son estreses de vida, la falta de apoyo social, vulnerabilidad personal (como ser propenso a la ansiedad) y pobreza.

Ahora imagínese que usted es una trabajadora agrícola. Si usted es Latina, ya tiene riesgo aumentado para depresión posnatal. Además, usted probablemente tiene varios estresores en su vida, como empleo inestable, condiciones de trabajo muy duras, e ingresos bajos. Mientras puede tener apoyo social de su familia o amigos, hay poco entendimiento o empatía para sus circunstancias en el nivel social. El prejuicio, el abuso de sus derechos, y su estatus de inmigración empujan su vulnerabilidad hasta el límite. Y, como trabajadora agrícola, está entre los trabajadores más pobres de nuestra nación. Poseen cada uno de los factores de riesgo para desarrollar depresión posnatal.

Desafortunadamente, aunque latinas tienen más alto riesgo para desarrollar depresión posnatal, ellas también tienen menor posibilidad de buscar ayuda profesional comparada a mujeres que no son latinas. Los niños de mujeres deprimidas tienen más riesgo de sufrir de depresión y también tienen un alto riesgo de problemas de comportamiento y trastorno de déficit de atención. Ellos también son menos probables de recibir visitas preventivas médicas y vacunaciones.

Desafortunadamente, los servicios para la depresión posnatal son muy poco comunes. Pocos programas existen para mujeres de alto riesgo. Los proveedores que trabajan con trabajadores agrícolas migrantes y temporales deben estar atentos a las necesidades de mujeres embarazadas y seguir trabajando con la mamá y el bebé después del parto. Los educadores también deben trabajar para reducir el estigma asociado con mujeres que tienen depresión, e instar mujeres a buscar ayuda si tienen síntomas depresivos.

César Chávez Day and National Farmworker Awareness Week Events / Día de César Chávez y Semana de Trabajadores Agrícolas Eventos

March/Marzo 2011

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
National Poison Prevention Week March 13-March 19 Semana Nacional de Prevención de Envenenamiento 13-19 marzo				→		
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	César Chávez Day, Día de César Chávez	
National Farmworker Awareness Week March 27-April 2 Semana Nacional de los Campesinos 27 de marzo– 2 de abril				→		

Highlights/ Puntos Culminantes:

- The Ben Archer Health Center in New Mexico and our SAFE AmeriCorps member Brenda Casillas will hold a fun family fair at the Desert Sun Apartments Activity Room in Deming. The event will be on March 26 from 10am-2pm. Activities will include pesticide bingo, Jose Aprende, prizes, and snacks. / Ben Archer Health Center en Nuevo Mexico y nuestro miembro de SAFE AmeriCorps Brenda Casillas organizó un evento familiar divertido en los Apartamentos de Desert Sun en Deming. El evento sera el 26 de marzo desde las 10am hasta las 2 de la tarde. Las actividades incluyen bingo de pesticidas, Jose Aprende, premios, y comida.
- Proteus Inc, in California and our SAFE AmeriCorps member Araceli Ochoa is going to Visalia Community Campus on March 26th from 8am-5pm to hold a community health event full of information for adults and games for children./ Proteus Inc en California y nuestro miembro de SAFE AmeriCorps Araceli Ochoa van a ir a Visalia Community Campus el 26 de Marzo de las 8 hasta las 5 de la tarde. Organizaron un evento de la salud de la comunidad con información para los adultos y juegos para los niños.
- SAFE AmeriCorps member Ahira Sánchez and the North Carolina Farmworker Project are planning a week long event from March 28 to April 1 called Project Big Closet. With the help of high school and college volunteers they will build a closet that will organize all the clothing donations that the North Carolina Farmworker Project receives. / Nuestro miembro de SAFE AmeriCorps Ahira Sánchez y el North Carolina Farmworker Project están organizando un evento de una semana (del 18 de marzo hasta el 1 de Abril) que se llama Projecto Armario Grande. Con la ayuda de estudiantes de la secundaria y la universidad van a construir un armario para las donaciones de ropa que North Carolina Farmworker Project recibe.

Cont. from previous page/ de página anterior

She is currently disabled and under medical treatment. She has had four knee surgeries, as well as surgeries in her shoulder and spine. Today she cannot walk on her own, and she continuously needs other's help to be mobile. Imelda was diagnosed with depression because of her loss of independence. Lack of professional mental health care has prevented her from getting better.

With Griselda, Bella, Sofía, and Imelda we can get a glimpse of the anxiety provoking realities these women live through. It is important to realize that this is not only the reality of these four women, but of hundreds of other women that face these daily struggles of wanting to provide for their families .

The goal for this issue is to generate more spaces for physical and psychological safeguarding for women, through which we can improve their situation from the bottom up. Not only can the symptoms of stress, anxiety, and depression be treated, but work can also be done on group functioning. The hope is that if Mother, Woman, and Wife can be more present in the family, they can avert conflict situations like lack of communications and safeguarding of the family. This would improve not only the quality of the family itself and the development of her children, but also of herself as a woman.



En Somerton Arizona; Sofía se desempeña como trabajadora del campo por más de cinco años. Hace seis años emigró desde Zacatecas, México con el objetivo de encontrar un trabajo que le permitiera reunir dinero suficiente y poder enviarlo periódicamente para solventar los gastos de vivienda y de educación.

Sabe que todo el esfuerzo realizado es por ellos, pero recibe noticias de que sus hijos reclaman su presencia junto a ellos. Ella hoy se siente "desolada emocionalmente" y está inmersa en una profunda "melancolía" según sus palabras.

Las mujeres no sólo sufren psicológicamente de angustia, tristeza y depresión, pero también de problemas físicos por el trabajo excesivo. Imelda es una mujer de 67 años que trabaja en los campos por más de 30 años. El tipo de trabajo la llevó a padecer serios problemas en su salud física.

Actualmente se encuentra incapacitada y bajo tratamiento médico debido a un "desgaste físico" producto de tantos años de trabajo. Se ha realizado cuatro cirugías en la rodilla, así como también realizó cirugías en el hombro y la columna vertebral. Hoy no puede caminar por medios propios y necesita continuamente alguien que le ayude para poder movilizarse. Imelda además sufre depresión diagnosticada por su pérdida de independencia. La falta de asistencia médica mental profesional la ha preventido de mejorarse.

Con Griselda, Bella, Sofía, e Imelda podemos ver tan sólo una mínima parte de la realidad angustiante que les toca padecer a estas mujeres. Lo concreto es que debemos tener presente que no sólo es la realidad de ellas sino que también es la realidad de muchas otras mujeres más, que diariamente enfrentan a estas dificultades.

La propuesta está en poder generar mayores espacios de contención física y psíquica a las mujeres. De este modo podemos mejorar la situación desde su base. Se puede no sólo tratar la patología de estrés, ansiedad, y depresión como tal, sino que también se traduce en una mejora en el funcionamiento del grupo familiar. Pensemos que si La madre, La mujer, La esposa puede estar más presente en la familia, en el entorno del hogar se puede revertir las situaciones conflictivas de falta de comunicación y de contención a la familia. Mejoraría no sólo la calidad de la familia en si, sino también en la calidad de desarrollo de cada uno de sus hijos y de ella como mujer.

While in the womb, a fetus's exposure to chemicals used in agriculture may contribute to lasting neurotoxic damage, including visible effects on reflexes and working memory after babies are born.

¡OJO!

Exposición a sustancias químicas utilizadas en la agricultura pueden hacer daño neurotóxico al feto, y pueden causar efectos visibles en los reflejos y en la memoria después de que el bebé nazca.

The Balancing Act

El Malabarismo

Bertha Alisia Luna is a SAFE AmeriCorps member at Campesinos sin Fronteras in Arizona



The long days of work in the fields of Arizona, California, New Mexico and many other states demonstrate a harsh reality that often remains hidden to most people. We do not know that many are suffering in silence, and that especially women feel the magnitude of the shortcomings in many aspects of their lives, for example, in their role as mother or spouse. It is a constant worry, causing physical and emotional deterioration.

Stress, anxiety, and depression are common in these cases, which affect women so much so that they cannot maintain the above mentioned roles properly.

Through interviews and in encounters with women that suffer this harsh reality, I had the opportunity to speak with Griselda who has worked in the fields and in lettuce packaging for over 30 years. After long workdays she has developed worries about her family environment and problems within her family have come to light in part due to her absence as "mother." She is separated from her husband, and her youngest daughter, who is 16-years-old, has been the main person dealing with and reacting to her mother's long absences during the day. Her daughter has behavioral problems and continued school absenteeism.

The lack of communication between them has gone so far that neither could identify the other's interests. Griselda always worked long hours in order to provide a possibility for her children to study. This would allow them to have social mobility, more possibilities for accomplishment, intellectual capacity, and tools for social development.

The reality of Bella's life is similar. She is 40-years-old and has worked in the fields for more than 10 years. She has also developed deep feelings of sadness because she also is unable to spend time with her family. She has children, and the youngest, being only four years old, likely suffers without really understanding his mother's absence. Bella's long hours cause her to miss out on important family moments, like taking her children to school or simply caring for them.

In Somerton, Arizona, Sofia has worked in the fields for over five years. Six years ago she migrated from Zacatecas, Mexico with the aim of finding a job allowing her to save enough to regularly send money to cover the costs of housing and education for her family in their hometown.

She knows that her effort is for their benefit, but she often hears that her children are missing her and complaining about her absence. She now feels, in her words, "emotionally devastated" and is immersed in a deep "melancholy."

Women not only suffer from psychological distress, sadness and depression but also from physically problems as a result of continuous, excessive work. Imelda is a 67 year old woman who worked in the fields for over 30 years. Because of the nature of her work, she has developed serious health problems.

Bertha Alisia Luna es un miembro de SAFE AmeriCorps con Campesinos sin Fronteras en Arizona

Las largas jornadas de trabajo en los campos de Arizona, California, New Mexico, y muchos otros estados demuestran una realidad dura que muchas veces permanece oculta a la mirada de las personas comunes. No sabemos vislumbrar que allí está sucediendo una problemática silenciosa, que ha llevado a que muchas personas, en especial las mujeres, sientan con mayor magnitud la deficiencia que pueden desarrollar en otros aspectos de su vida; como ser el rol de madre de familia y de esposas. Es una preocupación constante que causa deterioro físico y mental.

Estrés, ansiedad y depresión se presentan como patologías comunes en estos casos, afectando a la mujer de tal modo que no pueda mantener como corresponde los distintos roles considerados anteriormente.

En entrevistas y en encuentros con mujeres que padecen esta dura realidad, tuve la oportunidad de hablar con Griselda quien lleva 30 años de un trabajo constante en los campos de cosecha y empaque de lechuga. Tras muchas horas de trabajo, ha desarrollado una profunda preocupación por su entorno familiar debido a que su ausencia como "madre" ha generado problemáticas con integrantes de su familia. Se ha separado de su esposo, y su hija menor de 16 años ha sido quien principalmente ha manifestado los síntomas de estas largas ausencias. Su hija tiene problemas de comportamiento y tiene problemas con ausencias en su colegio.



La falta de comunicación entre ambas, ha llevado a que los intereses de cada una no pudieron ser identificados por la otra persona. Las largas jornadas de trabajo de Griselda siempre fueron motivadas por la idea de dar a sus hijos la posibilidad de estudiar. Esta posibilidad les permitiría tener una movilidad social, con mayores posibilidades de realización, más capacidades intelectuales y herramientas de desarrollo social.

La realidad de Bella es similar. Tiene 40 años y ha trabajado en los campos por más de 10 años. Ella ha desarrollado profundos sentimientos de tristeza, igual a Griselda, porque tampoco puede pasar más tiempo con su familia. Tiene hijos y el menor, que sólo tiene 4 años, quizás debe sufrir por no entender la ausencia de su madre.

Las largas horas de trabajo de Bella han hecho que no pueda estar en momentos clave para su familia, como, por ejemplo, llevar a sus hijos a la escuela o simplemente cuidar de ellos.

Trainer's Corner

Enfoque al Entrenador

"How can you prevent becoming stressed out as a trainer?"

Find a cheerleader	Whether your boss, coworker, or loved one, find an individual who will listen to your training ideas and give you a boost of confidence before you train.
Know the material	The more familiar you are with a topic, the easier it will be to communicate it to others.
Stay organized	Creating a routine and checklist will prevent you from forgetting details. Before a training, try placing all the materials you need out in front of you and then visualize giving the training.
Prioritize participants	Let the training be guided by the participants' experience and questions, keeping in mind that everyone has valuable knowledge on worker health and safety.
Evaluate REACTION (Did they like it?) LEARNING (Did they learn it?) BEHAVIOR (Did they use it?) RESULTS (Did it make a difference?)	Evaluating your trainings will seem scary at first. You'll feel vulnerable as you receive feedback from peers, participants, and other stakeholders. However, knowing what you are doing WELL as a trainer will give you confidence, and learning what you can IMPROVE upon will help you set realistic goals. Finding ways to measure the DIFFERENCE you are making in the lives of participants will give you and your program credibility. For more on evaluations, keep a look out for AFOP Health & Safety webinar opportunities.
Celebrate!	Celebrate the transfer of knowledge which took place, take a breather, and reward yourself for your hard work!

"¿Cómo puede prevenir el estrés como un entrenador ?"

Elige una porrista	Busca una persona que quiera escuchar tus ideas de entrenamiento y apoyarte como entrenador/a, sea tu jefe/a, compañero/a de trabajo, o familiar querido.
Entiende la materia	Cuánto mejor entiendes un tópico, cuánto más fácil será comunicar la información a otros.
Organízate	Creando una rutina y escribiendo una lista de quehaceres te pueden servir para no olvidar de detalles pequeños. Antes de dar un entrenamiento, pon frente de ti todos los materiales necesarios y visualízate dando el entrenamiento.
Priorice a los participantes	Deja que las experiencias y las preguntas de los participantes guíen el entrenamiento, tomando en cuenta que cada trabajador/a tiene conocimiento valioso de salud y seguridad.
Evalúa REACCIÓN (¿Les gustó?) APRENDER (¿Lo aprendieron?) COMPORTAMIENTO (¿Lo utilizaron?) RESULTADOS (¿Hizo una diferencia?)	Evaluuar tus entrenamientos puede ser una idea miedosa al comienzo. Te vas a sentir vulnerable al recibir consejos de tus compañeros, los participantes, y los demás. Sin embargo, recibirás confianza en si mismo al saber que es lo que haces bien, y aprender lo que puedes mejorar puede ayudarte establecer metas realísticas. Tú y tu programa recibirán credibilidad cuando encuentras formas de medir la diferencia que haces en las vidas de los participantes. Para más información sobre las evaluaciones, mantente alerta a las oportunidades "webinar" de Salud y Seguridad de AFOP.
¡Celebra!	Celebra la transferencia de información que tomó lugar en el entrenamiento, descansa un poquito, y recompénsate por el trabajo duro que lograste!

How can pesticides affect a child's brain development?

¿Cómo pueden afectar los pesticidas al desarrollo del cerebro en un niño?

Amanda Jordan is a Program Associate for AFOP's Health and Safety Team

The following excerpt is from AFOP Health and Safety's annual publication, *Dangerous Exposure: Farmworker Children and Pesticides*.

Both for pregnant women working in the fields and those coming into contact with pesticides in the home, heavy prenatal exposure subtly invades the intricate process unfolding in their wombs. Continual exposure to pesticides may also increase the risk of these neurological problems, prompting many researchers to test for pesticide presence in the womb and later when the infants have grown.

Children who were found with high levels of pesticides in their bodies prenatally and throughout the first years of their lives, have been observed with various attention and response delays, some of which relate to Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Autism Spectrum Disorder. Additional evidence suggests the risk of children developing autism, characterized by impaired social interaction and restricted communication, may be affected by prenatal exposure to agricultural pesticides, especially for parents living close to fields where crops are grown. Use of excessive insecticides within and around the home has been linked to higher rates of autism in children in the United States as compared to Italy, where domestic pesticide use is less common. Finding alternatives to pesticides in the agricultural industry, as well as natural remedies to keep pests away in the home, can keep children safe from the potentially harmful effects of these dangerous chemicals.

For more information on the effects of pesticides on exposed farmworker children, check out AFOP Health and Safety's annual publication due out this month. The publication features a wide array of studies linking pesticides to illnesses in children as well as quotes from farmworkers interviewed in seven different states.



"Sometimes you think they're only in the fields...the pesticides, but no. They're also in the house. These poisons are strong for [kids]."

—Teresa Aguilar, interviewed in North Carolina about her concerns as a farmworker mother. To the left is her daughter.

"Uno a veces piensa que solo están en el campo...los pesticidas, pero no. También están en la casa. Estos venenos son fuertes para ellos [niños]."

-- Teresa Aguilar, entrevistada en Carolina del Norte sobre sus preocupaciones como madre trabajando en el campo. Esta es una foto de su hija.



Amanda Jordan es Asociada de Programas de Salud y Seguridad en AFOP

El siguiente extracto proviene de la viene de la publicación anual de los Programas de Salud y Seguridad de AFOP, Exposición Peligrosa: Niños de Comunidades Agrícolas y Pesticidas.

La densa exposición prenatal invade al proceso intrincado desenvolviendo en el útero, pero de forma sutil, tanto por las mujeres embarazadas trabajando en el campo como las que llegan a estar en contacto con pesticidas en la casa. La exposición continua a pesticidas puede aumentar el riesgo de problemas neurológicos en bebés, lo que ha hecho que muchos investigadores científicos hagan pruebas determinando la presencia de pesticidas en el útero y luego cuando hayan crecido los infantes.

Niños con altas tasas de pesticidas en sus cuerpos antes de haber nacido y durante los primeros años de vida han sido observados con varios retrasos en atención y reacción, muchos de los cuales se han relacionado con Síndrome de Déficit de Atención y Trastornos del Espectro Autista. Evidencia adicional sugiere que el riesgo de desarrollar autismo, lo que caracteriza por interacción social dañada y comunicación restringida, puede ser afectado por la exposición prenatal a pesticidas agrícolas, sobre todo para padres viviendo cerca a los campos de cultivo. Se han relacionado mayores tasas de riesgo de autismo en niños con el uso excesivo de insecticidas dentro y alrededor de la casa en Estados Unidos comparado a Italia, donde se usan menos estos químicos en casa. Usar alternativas a pesticidas en la industria agrícola y remedios naturales para controlar pestes en casa son dos ejemplos de cómo se puede mantener a los niños seguros de los efectos potencialmente dañinos de estas químicas peligrosas.

Para más información sobre los efectos de pesticidas en los niños comunidades agrícolas, lea el reporte anual de Salud y Seguridad de AFOP que se publicará este mes. La publicación destaca una variedad de estudios que vinculan pesticidas con enfermedades en los niños y también las palabras de trabajadores agrícolas que fueron entrevistados en siete estados diferentes.

The Stress of Poverty/ El Estrés de Pobreza

Levy Schroeder is the Director for Health and Safety Programs at AFOP. In this article she explores what consequences poverty stress has on farmworker children



Levy Schröder es Directora de Programas de Salud y Seguridad de AFOP. En este artículo ella explora que consecuencias tiene el estrés de pobreza en niños de comunidades agrícolas

La pobreza es suficientemente difícil de sobrellevar para adultos; es especialmente duro para niños. Uno de las escenas más conmovedoras en el tráiler de la película "La Cosecha" nos introduce a una niña joven viajando con su familia de trabajadores agrícolas de Texas a Michigan. Ella dice que tiene miedo de que el camión se desbarata, o peor, ¿qué pasaría si su padre se enfermara y no puede conducir? Nadie más en la familia puede conducir. Si algo le sucede, qué harán ellos? Su voz tiembla con ansiedad e impotencia. Los niños pobres tienen que crecer rápidamente. Tienen que preocuparse por los problemas de los adultos, plenamente conscientes de cuando se debe el alquiler, que la electricidad se puede cortar en cualquier momento, que no hay suficiente dinero para comprar gas para llegar al próximo trabajo, o ¿qué pasa si...? Hacen miles de preguntas empezando con, "¿Qué pasa si?"

Existe una gran cantidad de evidencia que demuestra una relación entre el estrés crónico y los resultados negativos de salud. Investigadores científicos describen estos resultados como "agotamiento de recursos fisiológicos" en que el desgaste del cuerpo por el estrés prolongado y crónico puede causar enfermedad cardiovascular, diabetes, el sistema inmunológico suprimido, y también puede resultar en enfermedades mentales como la depresión o ansiedad. Hay un número creciente de investigaciones sobre el estrés crónico de pobreza y los resultados negativos de la salud, y estudios científicos recientes específicamente se han enfocados en el estrés crónico de pobreza y el desarrollo cognitivo de niños como resultado.

A vast amount of evidence shows a relationship between chronic stress and negative health outcomes. Researchers describe these outcomes as "depleted physiological resources" in which the wear and tear on the body from prolonged, chronic stress can put a person at risk for cardiovascular disease, diabetes, suppressed immune systems, and can also result in mental illness such as depression or anxiety. There is a growing body of research investigating the chronic stress of poverty and negative health outcomes, with recent attention turned toward chronic stress from poverty and cognitive development in children.

One such study from Cornell University provided evidence that childhood poverty and chronic stress have a negative effect on short term memory later in life, when the children are young adults. The study pointed out that family income is a consistent indicator of school achievement and educational attainment and sought to demonstrate a biological cause. By measuring blood pressure and stress hormone levels (cortisol, epinephrine and norepinephrine), the researchers established a common stress measure known as *allostatic load*. After compiling this data on 195 children, ages 9 and 13, from rural, impoverished families, the study later tested the same children at age 17 on their working memory. The analysis demonstrated the longer the duration in poverty and the greater the allostatic load on the children, the stronger the association with diminished working memory in young adulthood. For those children who spent their entire childhood in poverty, their memory scores were 20% lower than those who had never experienced poverty. Working memory is critical to essential life skills, such as reading comprehension, language, and problem solving. The researchers cautioned, however, that there could be a number of other explanations for this disparity.

Poverty is a multi-faceted issue that involves insecurity in employment, housing and food, with limited access to healthcare amid a myriad of challenges basic to providing for a family. We often discuss breaking out of the "cycle of poverty," and that a key to this is educational achievements. The research linking poverty and its chronic stress to biologically suppressed cognitive development in children brings to light yet another barrier to breaking that cycle.

Uno de estos estudios científicos, de la Universidad Cornell, proporcionó evidencia que la pobreza en la niñez y el estrés crónico tienen efectos negativos en la memoria de corto plazo y también más adelante en la vida cuando los niños serán adultos jóvenes. El estudio mostró que el ingreso familiar es indicativo de rendimiento en educación, y los científicos intentaron demostrar una causa biológica para los resultados. En medir la presión arterial y los niveles de hormonas de estrés (cortisol, epinefrina y norepinefrina), los investigadores establecieron una medida común del estrés llamada carga allostática. Después de compilar estos datos en 195 niños de familias rurales y empobrecidas, de 9 a 13 años, el estudio examinó la memoria funcional de los mismos niños a los 17 años. El análisis demostró que los niños que estaban en pobreza por más tiempo y también tuvieron la carga allostática más grande, sufrieron de memoria funcional disminuida cuando eran adultos jóvenes. Los que pasaron la niñez entera en pobreza obtuvieron un puntaje de memoria 20% más bajo que los adultos jóvenes que nunca eran pobres. La memoria funcional es crítica para las habilidades esenciales en la vida, como los de la comprensión de lectura, de lenguaje y la resolución de problemas. Los investigadores advirtieron, sin embargo, que podría haber un sin número de otras explicaciones para esta disparidad.

La pobreza es un asunto multifacético que consiste de inseguridad de empleo, viviendas, y alimentación. También consiste de acceso limitado a la asistencia médica y a otros desafíos básicos para mantener una familia. Personas siempre hablan de un "ciclo de la pobreza" que se puede escapar con rendimientos en educación. La información científica que vincula la pobreza y su estrés crónico con el desarrollo cognitivo suprimido biológicamente en niños lleva