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 comienzen.

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

Mental Health Helpline
1-866-531-2600

Free information about mental health services in Ontario

Service available in 170 languages

Identify your language and the call will be connected with a translator for a three-way conversation.

Este panfleto es possible con el apoyo de:

Ontario
Hamilton Niagara Haldimand Brant Local Health Integration Network

United Way
Haldimand and Norfolk
Change starts here.

Community Addiction and Mental Health Services of Haldimand and Norfolk
Achieve Mental Health
Wellness & Recovery Centre

Salud Mental
Información para Trabajadores Agícolas

"Dejé 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. Estraño 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

MENTAL HEALTH

Creen 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 juege 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.