

VOICE OF THE FIELDS

California

May 2022

FREE

Volume 32, Number 5

Learn More About Our Member Agencies

LA COOPERATIVA CAMPESENA has five member agencies that provide services to agricultural workers throughout California. These agencies are the California Human Development, Center for Employment Training, Central Valley Opportunity Center, Employers' Training Resource and Proteus, Inc.

These organizations are helpful for finding employment, job training, education at a reasonable cost and even low-priced summer camp for kids. Read on to learn more about La Cooperativa's member agencies and the services they provide.

California Human Development

The California Human Development (CHD) was founded in 1967 by a vineyard worker, a priest and two fraternity brothers. It has now blossomed into a large non-profit serving 25,000 people in 31 of California's 58 counties. CHD's goal is to improve lives and end poverty in California. CHD works to achieve this goal by providing a wide range of services, including:

- Providing workforce development and farm-worker services to help people of low income find a job
- Providing safe and decent affordable housing to people of low income
- Providing disABILITY services, focusing on a person-centered approach
- Providing immigration services through a legal team that helps people obtain citizenship, petitions to immigrate or legalize family members, and U-Visas
- Offering substance recovery services in the form of residential treatment, sober living homes and outpatient services to help people struggling with drug and alcohol abuse.
- Community services like Camp Nunez: a summer camp for kids of low-income parents who may otherwise not have been able to afford to send their kids to camp. Camp Nunez kids get to swim, hike and play games together

For more information on obtaining any of CHD's services, you can go to their website at california-humandevlopment.org (English and Spanish web pages available).

Center for Employment Training

The Center for Employment Training (CET) provides education and job placement assistance to those who would like to go to school to work in job sectors like business, nursing or even cooking, but cannot afford the typical admission fees to these kinds of schools.

Through CET, you can schedule a call with an admissions advisor to learn how to enroll and what school fees may be based on your desired program (which will be lower than a typical fee since CET caters to those who can't afford pricey college tuitions). CET can help you receive job training for any of the following fields: business, childcare, construction & building maintenance, culinary (cooking), medical, technical trades (such as a mechanic or electrician), and truck driving.

To learn more about what the Center for Employment Training has to offer, visit CET's website at cetweb.edu.

Central Valley Opportunity Center

The Central Valley Opportunity Center is a non-profit 501(c)(3) employment training and service provider serving the counties of Merced, Madera and Stanislaus. It is funded through local, state and federal grants and aims to serve farmworker and low-income populations.

CVOC's mission statement is to provide employment, skills training, education and emergency services to improve the quality of life for farmworkers and underserved members in the Central Valley. Their services include:

- WIOA 167 Migrant and Seasonal Farm-worker Program—helps farmworkers obtain permanent and higher-paying employment

opportunities.

- WIOA Dislocated Agricultural Worker Program—helps agricultural workers who have lost their agricultural employment due to layoff or business closure. This program will assist with job training and employment placement

To learn more about the services which the Central Valley Opportunity Center has to offer, you can visit their website at www.cvoc.org/services-9.

Employers' Training Resource

In addition to a variety of employer-related training resources, Employer's Training Resource (ETR) offers many resources to farmworkers. Resources include job training, resume workshops, and connections to various training and education programs such as:

- Job squad meetings
- Employment Programs
- Specialized Training Programs
- Typing Certificates
- ESL (English as a Second Language) Classes
- GED (General Education Development) Classes
- And more

ETR is a department within the County of Kern with classes and workshops provided at various center locations. Learn more about the ETR and resources available by visiting their website.

English: www.etronline.com

Spanish: To view the website in Spanish, click "Español" at the top of the home screen.

Proteus, Inc.

Proteus, Inc. provides training, education and community services to the Central San Joaquin Valley for farmworkers seeking workplace training, job placement and other resources. The organization strives to offer programs that lead to self-sufficiency and improve peoples' lives by improving their education and careers.

Continued on next page



Heat Illness Prevention

AS WE HEAD INTO THE SUMMER MONTHS and temperatures increase across the state, it's important to take care of your health while working outdoors in the heat. Heat illness affects thousands of agricultural workers in the western United States and can have long term and deadly impacts if precautions are not taken. Protect yourself by recognizing the symptoms of heat exhaustion and heat stroke and preventing illness before it happens.

First, remember that the human body takes about 2 weeks to **acclimatize**—or get used to—the heat once high temperatures begin. In other words, your body is more sensitive to hot weather when it first gets hot. Keep in mind that this increases your risk of heat exhaustion and stroke, so be extremely vigilant during the initial weather shift.

Next, make sure that you **drink enough water**. The California Division of Occupational Health and Safety (Cal/OSHA) recommends an 8-ounce cup of water every 15 minutes or 4 times an hour. Many people fear that this amount of water will make you have to pee constantly and take time away from work, but this isn't true. In high temperatures, your body needs lots of excess water to sweat and cool down. Without excess water, you risk overheating. (Remember that while your body is acclimatizing, you'll need even more water than this to stay cool!)

Clothing also plays a huge role in the body's ability to stay cool—**light colored clothing stays much cooler than darker clothes**. Think about how this works in a car example: if you've ever driven in a dark car, parked it in the sun, and returned after a few hours, it's significantly hotter inside than if you drive a light-colored car. Clothing

works the same way. Wear wide-brimmed hats to shield your head and face from high temperatures and wear light colors to avoid heat illness.

Lastly, it's important to **prevent overheating by taking rest periods**. During a workday, the body is in constant motion and burns calories at higher rates and uses more energy than if you were sitting still which is compounded by the high temperatures. Make sure that you take rest periods during your workday in the shade to allow the body to cool and recuperate. Additionally, it's extremely important that you get good rest in the evenings. Adequate sleep allows the body to rejuvenate from the previous day, so make sure that you're sleeping around 8 hours in a cool environment to allow your body to heal and prepare for the next workday.

Remember, heat exhaustion can easily lead to heat stroke if the body doesn't have the opportunity to cool down. Heat stroke can be deadly and both exhaustion and stroke can lead to long term health impacts.

Member Agencies

Continued from previous page

Education services include:

- General Clerk Program
- Forklift Certification
- Basic Computer Training
- On-Site Field Training Program

Employment services include:

- FREE access to computers, fax machines, telephones, copiers and other office equipment at various Proteus, Inc. locations
- Internet access to explore and apply for jobs
- Employee and career information
- Assistance with creating a resume, applying for unemployment, and other job-related activities
- And many more services throughout San Joaquin Valley

Community services include:

- Youth services and programs
- Scholarship opportunities
- Foster care services

Learn more about Proteus, Inc.'s many offerings and resources available by visiting their website:

English: www.proteusinc.org

Spanish: To view the website in Spanish, click the drop-down menu titled "Select Language" in the upper left-hand corner of the home screen. Then select "Español."

Summary of Heat Illness Prevention

Be extra careful

while the body acclimatizes or gets used to the hot weather (this takes about 2 weeks!)

Drink lots of water

(8 oz. every 15 minutes and more if you're acclimatizing. Sports drinks and energy drinks are not sufficient; you must drink water.)

Wear a wide-brimmed hat and light-colored clothing

Prioritize your rest, both during the workday and after hours

Be prepared for an emergency
Heat kills -- get help right away!

If someone in your crew has symptoms:

- 1) Tell the person who has a radio/phone and can call the supervisor -- you need medical help
- 2) Start providing first aid while you wait for the ambulance to arrive.
- 3) Move the person to cool off in the shade.
- 4) Little by little, give him water (as long as he is not vomiting).
- 5) Loosen his clothing.
- 6) Help cool him: fan him, put ice packs in groin and underarms, or soak his clothing with cool water.

When you call for help, you need to:

- Be prepared to describe the symptoms.
- Give specific and clear directions to your work site.

Workers do not pay for ambulances or medical care.

Heat Exhaustion

Heat Stroke

VOICE OF THE FIELDS

California Circulation:
22,500 copies bi-monthly

www.LaCooperativa.org

Published monthly by:

La Cooperativa Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420

Sacramento, CA 95814

Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.



LA VOZ DEL CAMPO

California

Mayo 2022

GRATIS

Volumen 32, Número 5

Más Información Sobre Nuestras Agencias Miembro

LA COOPERATIVA CAMPESINA tiene cinco agencias miembro que brindan servicios a los trabajadores agrícolas a lo largo de California. Estas agencias son: Desarrollo Humano de California (California Human Development), Centro de Capacitación Laboral (Center for Employment Training), Centro de Oportunidades del Valle Central (Central Valley Opportunity Center), Recursos de Capacitación de Empleadores (Employers' Training Resource) y Proteus, Inc.

Estas organizaciones brindan ayuda para la búsqueda de empleo, capacitación laboral, educación a un costo razonable e incluso campamentos de verano para niños a bajo precio. Continúe leyendo para obtener más información sobre las agencias miembro de La Cooperativa y los servicios que brindan estas agencias.

Desarrollo Humano de California

La organización Desarrollo Humano de California (CHD) fue fundada en 1967 por un trabajador de un viñedo, un clérigo y dos hermanos de una fraternidad. Ahora se ha convertido en una organización sin fines de lucro que brinda servicios a 25,000 personas de 31 de 58 condados de California. El objetivo de CHD es mejorar la vida y terminar con la pobreza en California. CHD trabaja para alcanzar este objetivo brindando una amplia variedad de servicios, que incluyen:

- Brindar desarrollo de fuerza laboral y servicios para trabajadores del campo con el objetivo de ayudar a las personas de bajos ingresos a buscar trabajo.
- Brindar viviendas seguras y decentes a costo razonable para las personas de bajos ingresos.
- Brindar servicios relacionados con la disCAPACIDAD, con énfasis en un enfoque orientado a la persona.
- Brindar servicios de inmigración a través de un equipo legal de que ayuda a las personas a obtener la ciudadanía, realizar peticiones de inmigración o de legalización de familiares y obtener visas U.
- Ofrecer servicios de rehabilitación por consumo de sustancias en forma de tratamiento residencial, hogares de residentes sobrios y servicios ambulatorios para ayudar a las personas que padecen por el abuso de drogas o alcohol.
- Servicios comunitarios como Camp Nunez: un campamento de verano para niños con padres de bajos ingresos que de otro modo no podrían haber enviado a sus hijos a un campamento. Los niños que van a Camp Nunez realizan actividades como natación, caminatas y juegos.

Para más información sobre cómo obtener los servicios de CHD, visite su sitio web: californiahumandevlopment.org (páginas web disponibles en inglés y español).

Centro de Capacitación Laboral

El Centro de Capacitación Laboral (CET) brinda asistencia educativa y de colocación laboral para las personas que desean estudiar para trabajar en sectores como comercio, enfermería o incluso gastronomía, pero que no pueden pagar la tarifa de ingreso para este tipo de escuelas.

A través del CET, puede programar una llamada con un asesor de ingreso para saber cómo inscribirse y cuáles son las tarifas escolares según el programa que desee tomar (que serán más bajas que una tarifa común ya que CET asiste a aquellos que no pueden pagar aranceles de matrícula costosos). El CET puede ayudarlo a recibir capacitación laboral en cualquiera de los siguientes campos: comercio, cuidado de niños, construcción y mantenimiento de edificios, gastronomía (cocina), medicina, oficios técnicos (como mecánica o electricidad) y conducción de camiones.

Para obtener más información sobre lo que tiene para ofrecer el Centro de Capacitación Laboral, visite el sitio web de CET: cetweb.edu.

Centro de Oportunidades del Valle Central

El Centro de Oportunidades del Valle Central (CVOC) es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) que brinda capacitación y servicios laborales para los condados de Merced, Madera y Stanislaus. Recibe subvenciones locales, estatales y federales, y brinda servicios a poblaciones de bajos ingresos y trabajadores del campo.

La declaración de misión del CVOC consiste en brindar servicios de empleo, formación práctica, educación y servicios de emergencia para mejorar la calidad de vida de los trabajadores del campo y los habitantes desfavorecidos del Valle Central. Los servicios incluyen:

- Programa de Trabajadores del Campo Migrantes y Estacionales WIOA 167 (WIOA 167 Migrant and Seasonal Farmworker Program): ayuda a los trabajadores del campo a obtener oportunidades de empleo permanente y mejor pago.
- Programa de Trabajadores Agrícolas Desplazados de WIOA (WIOA Dislocated Agricultural Worker Program): ayuda a los trabajadores agrícolas que han perdido su empleo agrícola debido a una cesantía laboral o al cierre de una empresa. Este programa brinda ayuda en cuanto a capacitación laboral y colocación de empleo.

Para obtener más información sobre los servicios que tiene para ofrecer el Centro de Oportunidades del Valle Central, puede visitar su sitio web: www.cvoc.org/services-9.

Recursos de Capacitación de Empleadores

Además de una variedad de recursos de capacitación para empleadores, la organización Recursos de Capacitación de Empleadores (ETR) ofrece muchos recursos para los trabajadores del campo. Los recursos incluyen capacitación laboral, talleres de preparación de currículum vitae y conexiones con distintos programas de capacitación y educación, por ejemplo:

- Reuniones de trabajo en equipo
- Programas de empleo
- Programas de capacitación especializada
- Certificados de mecanografía
- Clases de inglés como segunda lengua (English as a Second Language, ESL)
- Clases de Formación Educativa General (General Education Development, GED)
- Y más

ETR es un departamento del Condado de Kern que ofrece clases y talleres en centros ubicados en distintos lugares. Si desea obtener más información sobre ETR y los recursos disponibles, visite su sitio web:

Inglés: www.etronline.com

Español: Si desea ver el sitio web en español, haga clic en "Español" en la parte superior de la pantalla de inicio.

Proteus, Inc.

Proteus, Inc. brinda capacitación, educación y servicios comunitarios en el área central del Valle de San Joaquín para los trabajadores del campo que necesitan recursos como capacitación laboral, colocación de empleo y otros. La organización tiene como objetivo ofrecer programas que permiten lograr la autosuficiencia.

Continúa en la siguiente página



Prevención De Enfermedades a Causa del Calor

A MEDIDA QUE NOS ACERCAMOS A LOS MESES DE VERANO y las temperaturas van aumentando en todo el estado, es importante cuidar la salud mientras se trabaja al aire libre con calor. Las enfermedades a causa del calor afectan a miles de trabajadores agrícolas del oeste de Estados Unidos y pueden tener efectos a largo plazo y resultar mortales si no se toman las precauciones correspondientes. Protéjase reconociendo los síntomas del agotamiento por calor y la insolación, y previniendo la enfermedad antes de que ocurra.

En primer lugar, debe recordar que el cuerpo humano tarda alrededor de 2 semanas para **aclimatarse** (acostumbrarse) al calor una vez que comienzan las temperaturas elevadas. Dicho de otra manera, el cuerpo es más sensible al clima cálido cuando comienza la época de calor. Debe tener en cuenta que esto aumenta el riesgo de agotamiento por calor e insolación, por lo que debe tener mucho cuidado cuando el tiempo comienza a cambiar.

En segundo lugar, debe asegurarse de **tomar suficiente agua**. La División de Seguridad y Salud Ocupacional de California (California Division of Occupational Health and Safety, Cal/OSHA) recomienda tomar un vaso de 8 onzas de agua cada 15 minutos o 4 veces por hora. Muchas personas temen que esta cantidad de agua pueda dar ganas de orinar constantemente y se deba dejar de trabajar, pero esto no es cierto. Cuando hay altas temperaturas, el cuerpo necesita una gran cantidad de agua para transpirar y para enfriarse. Sin esta gran cantidad de agua, el cuerpo puede sobrecalentarse. (Recuerde que mientras el cuerpo se está aclimatando, necesitará incluso más cantidad de agua que esto para mantenerse fresco)

La ropa también influye mucho en la capacidad que tiene el cuerpo para mantenerse fresco: **la ropa de colores claros permite mantener el cuerpo más fresco que la ropa de colores oscuros**. Piense en cómo funciona esto a partir de este ejemplo relacionado con los vehículos: si alguna vez anduvo en un vehículo de color oscuro, lo estacionó al sol y volvió después

de unas horas, el interior está mucho más caliente que si se hubiese tratado de un vehículo de color claro. Con la ropa sucede lo mismo. Use sombreros de ala ancha para cubrirse la cabeza y la cara de las altas temperaturas, y use colores claros para evitar cualquier enfermedad causada por el calor.

Por último, es importante **prevenir sobrecalentarse tomando períodos de descanso**. Durante la jornada de trabajo, el cuerpo está en constante movimiento, quema calorías a mayor velocidad y usa más energía que si estuviese sentado y quieto, lo cual se agrava con las altas temperaturas. Asegúrese de tomar los períodos de descanso durante su jornada de trabajo y hágalo a la sombra para que el cuerpo se enfríe y se recupere. Además, es sumamente importante que descansen bien por la noche. Dormir bien permite que el cuerpo se renueve del día anterior, por lo que debe asegurarse de dormir alrededor de 8 horas en un lugar fresco para que el cuerpo se regenere y se prepare para la próxima jornada de trabajo.

Recuerde que el agotamiento por calor puede derivar en insolación si el cuerpo no tiene la oportunidad de enfriarse. La insolación puede provocar la muerte y tanto el agotamiento como la insolación pueden tener efectos a largo plazo en la salud.

Agencias Miembro

Continúa de la página anterior

ciencia y mejorar la vida de las personas al mejorar su educación y su carrera.

Los servicios de educación incluyen:

- Programa de Oficinista General
- Certificación de Montacargas
- Capacitación Básica en Computación
- Programa de Capacitación de Campo en el Lugar

Los servicios de empleo incluyen:

- Acceso GRATUITO a computadoras, máquinas de fax, teléfonos, fotocopiadoras y otros equipos de oficina en distintas ubicaciones de Proteus, Inc.
- Acceso a Internet para explorar y hacer solicitudes de trabajo
- Información sobre empleos y carreras profesionales
- Asistencia para crear un currículum vitae, realizar una solicitud de ayuda por desempleo y otras actividades relacionadas con el empleo
- Y muchos otros servicios en toda el área del Valle de San Joaquín

Los servicios comunitarios incluyen:

- Programas y servicios para jóvenes
- Oportunidades de becas
- Servicios de hogar de acogida

Si desea obtener más información sobre los distintos servicios y recursos que ofrece Proteus, Inc., visite su sitio web:

Inglés: www.proteusinc.org

Español: Para ver el sitio web en español, haga clic en el menú desplegable "Select Language" (seleccione el idioma) que se encuentra en la esquina superior izquierda de la pantalla de inicio. Luego seleccione "Español".

Resumen de la prevención de enfermedades a causa del calor

Tenga mucho cuidado mientras el cuerpo se aclimata o se acostumbra al clima cálido (este proceso dura aproximadamente 2 semanas).

Tome grandes cantidades de agua (8 oz. cada 15 minutos y más si está atravesando el proceso de aclimatación. Las bebidas deportivas y energéticas no son suficientes; debe tomar agua).

Use un sombrero de ala ancha y ropa de colores claros.

Priorice el descanso, durante la jornada de trabajo y fuera del horario de trabajo.

Estén listos para una emergencia
El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!

Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

- 1) Atienda a la persona en su cuadrilla que tiene un teléfono/radio para que se comunique con el supervisor – necesitan ayuda médica.
- 2) Empezien a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- 3) Muevan a la persona a la sombra para refrescarla.
- 4) Dátele agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- 5) Aflojenle la ropa.
- 6) Ayúdenle a refrescarse. Usen un abanico, pínganle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empápen la ropa con agua fresca.

Cuando pidan ayuda médica, asegúrense de que:

- Estén listos para describir los síntomas.
- Sepan describir su ubicación y cómo llegar a su lugar de trabajo.

Los trabajadores no deben de pagar por las ambulancias ni el cuidado médico.

Agotamiento (con síntomas como: náuseas, dolor de cabeza, debilidad, mareos, etc.)

Insolación (con síntomas como: piel roja, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, etc.)

LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California:
22,500 ejemplares bimestrales

www.LaCooperativa.org

Una publicación mensual de:
La Cooperativa Campesina de California
1107 9th Street, Suite 420
Sacramento, CA 95814
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias integrales para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.

