

# VOICE OF THE FIELDS

## California

March 2023

FREE

Volume 33, Number 3

## Mental Health

**A**CCORDING TO the Center for Disease Control and Prevention (CDC), mental health includes our emotional, psychological and social wellbeing. It affects how we think, feel and act - for example, a stressful day at work may cause us to verbally lash out at home, and vice versa.

The quality of our physical health also affects our mental health—it’s hard to feel our best mentally when physically we are unwell.

### What can affect mental health?

- Childhood abuse or neglect
- Loneliness/social isolation
- Stress
- Traumatic experiences
- Temporary or chronic physical ailments/illnesses

It is important to note that poor mental health is not the same as mental illness. A mental illness requires a doctor’s diagnosis, while mental health simply relates to the state of your mental wellbeing and can change day-to-day.

Throughout recent history, the topic of mental health has often been overlooked. Mental health is very important to address, however, as it can affect your overall quality of life. Better mental health, healthier coping mechanisms and higher self-esteem can all make a significant difference in how we handle life’s stressors.

Many state governments now recognize the significance of mental health and the role it plays in a person’s overall wellbeing. California’s Department of Health Care Services (DHCS) has a Mental Health Services Division with resources for adults, children and youth from all backgrounds (including homeless and undocumented).

### Tips for Improving Mental Health

There are steps you can take to improve your mental health, such as any of the following:

#### Finding emotional support:

talking with a person or group of people you trust about any stressor in your life may help you to feel relief from the situation, and/or find solutions.

**Physical activity:** exercise has been found to release endorphins—chemical signals in the brain that block pain perception and increase feelings of wellbeing.

**Relaxation:** a nature walk, listening to music and/or meditating

are all healthy ways to cope with stress.

### How Not to Cope

For all the healthy coping mechanisms there are to deal with stress, there are others that people may resort to that can end up making a bad problem even worse. Some of the most common coping mechanisms with negative effects on your mental health are overeating, binge drinking/drug use and excessive use of the internet or video games.

Of all poor choices for coping mechanisms, alcohol and drug abuse may be some of the worst. How many times have you heard someone say “I need a drink” after a stressful day? While some may use alcohol to temporarily soothe anxiety, studies have found that alcohol and drugs can actually prolong negative emotions. This is due to the way they affect your brain chemistry—alcohol abuse increases risk of depression, as well as triggers hangovers/”hangxiety,” that feeling of waking up after a day/night of drinking and feeling anxious, jittery and guilty.

Prioritizing your mental health and wellbeing is an important step you can take to improve your overall

*Continued on next page*





# 50-Mile Rule Exemption

**A**N EXEMPTION has gone into effect since 2019 allowing farmworkers with children in K-12 schools to continue living in California’s state-sponsored migrant farmworker housing centers after harvest season ends.

Before 2019, farmworkers were required by law to move at least 50 miles away from migrant farmworker housing centers once harvest season was over. This was likely due to the different reality of farmworking decades ago, where most agricultural workers who needed migrant housing were primarily single men living without children. Now, the demographic of farmworkers has greatly changed, as many women and families have entered the agricultural industry as well.

According to the California De-

partment of Housing and Community Development (HCD), only two of California’s 24 migrant farmworker housing centers had people apply to use the exemption, likely because many farmworkers are unaware of it.

Senator Anna Caballero authored this law allowing an exemption for the 50-mile rule in 2018 to help migrant farmworker families keep their kids in the same K-12 school year-round. The law requiring farmworkers to relocate at least 50 miles away after harvest season had negative effects on their children, as requir-

ing kids to change schools regularly has negative effects on their social and emotional health, as well as their quality of learning.

The 50-mile rule exemption for farmworkers with school-aged children is currently set to end in 2024 due to a sunset provision. This could potentially change, however.

*If you live with children in K-12 schooling in one of California’s 24 migrant farmworker housing sites, you can ask the operator of your housing site (or one of the center’s representatives) about applying for an exemption from the 50-mile relocation rule.*

---

## Mental Health

*Continued from previous page*

quality of life. If you are interested in accessing resources to better your state of mind, you can go to any of the following:

**California Department of Health Care Services, Mental Health Division:** [www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/default.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/default.aspx) (English)

**California Department of Food and Agriculture’s Farmer & Farmworker Mental Health Resources:** [www.cdffa.ca.gov/farmer\\_farmworker\\_mentalhealth/](http://www.cdffa.ca.gov/farmer_farmworker_mentalhealth/) for English

**Farm Aid Hotline:** dial 1-800-FARM AID (1-800-273-8255) for English, 1-888-628-9454 for Spanish

**National Suicide Prevention Lifeline:** dial 988 or 1-800-273-8255 for English, 1-888-628-9454 for Spanish

**Crisis Text Line:** text HOME to 741741 to connect with a confidential crisis counselor for free at any day/time of the week (English)

**California Mental Health Resources** (with resources listed by county): [focus.senate.ca.gov/mentalhealth/county-resources](http://focus.senate.ca.gov/mentalhealth/county-resources) (English)

**Farmer Resource Network:** [farmaid.my.site.com/FRN/s/](http://farmaid.my.site.com/FRN/s/) (English)

## VOICE OF THE FIELDS

California Circulation:  
22,500 copies bi-monthly

[www.LaCooperativa.org](http://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.





# Exención de la regla de 50 millas

**H**AY UNA EXENCIÓN vigente desde 2019 que permite a los trabajadores del campo con hijos en escuelas K-12 continuar viviendo en los centros de vivienda para trabajadores del campo inmigrantes patrocinados por el estado de California una vez que terminan la temporada de cosecha.

Antes de 2019, los trabajadores del campo tenían la obligación legal de mudarse al menos a 50 millas de los centros de vivienda para trabajadores del campo inmigrantes una vez que terminaba la temporada de cosecha. Esto se debía, principalmente, a la diferente realidad del trabajo en el campo de hace décadas, cuando la mayoría de los trabajadores agrícolas inmigrantes que necesitaban una vivienda eran principalmente hombres solteros sin hijos. Ahora, las características demográficas de los trabajadores del campo han cambiado mucho, ya que muchas mujeres y sus familias también han ingresado al trabajo

del sector agrícola.

Según el Departamento de Desarrollo para la Vivienda y la Comunidad (Housing and Community Development, HCD) de California, solo en dos de los 24 centros de vivienda para trabajadores del campo inmigrantes de California la gente presentó una solicitud para usar la exención, posiblemente porque muchos trabajadores del campo no tienen conocimiento de esta.

La Senadora Anna Caballero fue la creadora de esta ley que permite una exención para la regla de 50 millas en 2018 para ayudar a que las familias inmigrantes de

los trabajadores del campo mantengan a sus hijos en la misma escuela K-12 durante todo el año. La ley que requiere que los trabajadores del campo se muden a una distancia de al menos 50 millas después de la temporada de la cosecha tuvo efectos negativos en los niños, ya que requerir que los niños cambien de escuela con frecuencia tiene efectos negativos en la salud emocional y en el aspecto social, como así también en la calidad del aprendizaje.

La exención de la regla de 50 millas para los trabajadores del campo con hijos en edad escolar finalizará en 2024 debido a una cláusula de caducidad automática. Sin embargo, esto posiblemente podría cambiar.

**Si usted vive con hijos en edad escolar que asisten a una escuela K-12 en uno de los 24 centros de vivienda para los trabajadores del campo inmigrantes de California, puede consultar al operador del centro de vivienda (o a uno de los representantes del centro) sobre la solicitud para una exención de la regla de reubicación de 50 millas.**

## Salud mental

*Continuación de la página anterior*

tener acceso a los recursos para mejorar su estado mental, puede visitar alguno de los siguientes enlaces:

**Departamento de Servicios de Atención Médica de California, División de Salud Mental:** [www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/default.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/services/MH/Pages/default.aspx) (inglés)

**Departamento de Alimentos y Agricultura de California y Recursos de Salud Mental para Trabajadores del Campo:** [www.cdffa.ca.gov/farmer\\_farmworker\\_mentalhealth/](http://www.cdffa.ca.gov/farmer_farmworker_mentalhealth/) (inglés)

**Línea directa de ayuda para agricultores:** marcar 1-800-FARM AID (1-800-273-8255) para inglés, 1-888-628-9454 para español

**Línea nacional de prevención del suicidio:** marcar 988 o 1-800-273-8255 para inglés, 1-888-628-9454 para español

**Línea para enviar mensajes de texto en casos de crisis:** enviar la palabra HOME al 741741 para conectarse de manera confidencial con un asesor en casos de crisis cualquier día/hora de la semana (inglés)

**Recursos de Salud Mental de California (California Mental Health Resources)** (con recursos enumerados por país): [focus.senate.ca.gov/mentalhealth/county-resources](http://focus.senate.ca.gov/mentalhealth/county-resources) (inglés)

**Red de Recursos para Agricultores (Farmer Resource Network):** [farmaid.my.site.com/FRN/s/](http://farmaid.my.site.com/FRN/s/) (inglés)

## LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California:  
22,500 ejemplares bimestrales  
[www.LaCooperativa.org](http://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 íntegras 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.





# LA VOZ DEL CAMPO

## California

marzo de 2023

GRATIS

Volumen 33, Número 3

## Salud mental

**S**EGÚN el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease, Control and Prevention, CDC), la salud mental abarca nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Por ejemplo, un día estresante en el trabajo puede hacer que agredamos verbalmente a alguien en el hogar y viceversa.

La calidad de nuestra salud física también afecta nuestra salud mental, por lo cual resulta difícil sentirse con plenitud mental cuando no estamos bien físicamente.

### ¿Qué factores pueden afectar la salud mental?

- Negligencia o abuso infantil
- Soledad/aislamiento social
- Estrés
- Experiencias traumáticas
- Enfermedades/afecciones físicas temporales o crónicas

Es importante tener en cuenta que una mala salud mental no es lo mismo que una enfermedad mental. Una enfermedad mental requiere un diagnóstico médico, mientras que la salud mental simplemente está relacionada con el estado del bienestar mental y puede cambiar día a día.

En los últimos años, el tema de la salud mental a menudo se ha subestimado. Sin embargo, es muy importante abordar la salud mental, ya que puede afectar la calidad de vida en general. Una mejor salud mental, mecanismos de defensa más saludables y una mayor autoestima pueden marcar una diferencia significativa en la manera en que manejamos los factores estresantes de la vida.

Muchos gobiernos estatales ahora reconocen la importancia de la salud mental y del rol que esta tiene en el bienestar general de una persona. El Departamento de Servicios de Atención Médica de California (California's Department of Health Care Services, DHCS) tiene una División de Servicios de Salud Mental que cuenta con recursos para adultos, niños y jóvenes de todas las procedencias (incluso personas sin hogar e indocumentadas).

### Consejos para mejorar la salud mental

Puede seguir algunos pasos para mejorar su salud mental. Aquí le ofrecemos algunos ejemplos:

**Buscar apoyo emocional:** hablar con una persona o grupo de personas en los que usted confíe sobre algún factor estresante en su vida puede ayudarle a sentirse aliviado de la situación y/o a encontrar soluciones.

**Actividad física:** se ha comprobado que el ejercicio libera endorfinas - señales químicas en el cerebro que bloquean la percepción de dolor y aumentan la sensación de bienestar.

**Relajación:** una caminata en áreas naturales, escuchar música y/o meditar

son todas maneras saludables de lidiar con el estrés.

### Qué no hacer para lidiar con el estrés

Hay muchos mecanismos de defensa saludables para lidiar con el estrés, pero también hay otros mecanismos a los que las personas recurren, que pueden terminar agravando el problema. Comer en exceso, beber alcohol o consumir drogas de manera desmedida, y usar demasiado Internet o jugar demasiado con videojuegos son algunos de los mecanismos de defensa más comunes que tienen un efecto negativo en la salud mental.

De todas las malas elecciones como mecanismos de defensa, el consumo excesivo de alcohol o drogas es una de las peores. ¿Cuántas veces ha escuchado a alguien decir "Necesito un trago" después de un día estresante? Si bien un poco de alcohol puede calmar la ansiedad de manera temporal, se ha comprobado a través de estudios que el alcohol y las drogas en realidad prolongan las emociones negativas. Esto se debe a la manera en que estas sustancias afectan la química del cerebro; el abuso de alcohol aumenta el riesgo de depresión, y también provoca resacas junto con ansiedad, esa sensación de despertarse tras un día/una noche de una cantidad excesiva de bebida y sentirse ansioso, nervioso y culpable.

Priorizar su bienestar y salud mental es un paso importante para mejorar su calidad de vida en general. Si le interesa

*Continúa en la siguiente página*

