

# VOICE OF THE FIELDS

## California

May 2023

FREE

Volume 33, Number 5

## EDD Migrant and Seasonal Farmworker Program

CALIFORNIA'S Employment Development Department (EDD) partners with other state agencies and community organizations to help farmworkers and agricultural employees find job opportunities, learn their labor rights and connect with supportive services through America's Job Center of California (AJCC). If you or someone you know is in need of work, the EDD Migrant and Seasonal Farmworker can help find jobs in agricultural fields such as harvesting, forklift operating, beekeeping, livestock handling and more.

### Monitor Advocate Office

The Monitor Advocate System is a federal/state monitoring system that ensures migrant and seasonal farmworkers have access to career services, skill development and workforce protections offered by American Job Centers. The Monitor Advocate System can also help you if you are experiencing issues with any of the following:

- Access to shade, clean water and/or restrooms (required by law to be

offered to farmworkers)

- Lunch/rest breaks
- Getting paid wages owed to you
- Retaliation
- Health and safety issues

The Monitor Advocate System can help you resolve any of the above complaints with your employer. For help, questions and additional information, contact your nearest Job Centers for America California office, which can be found/reached through [edd.ca.gov/](http://edd.ca.gov/)

### Services Offered through EDD's Migrant and Seasonal Farmworker Program

- Referrals to local supportive services (low-cost medical services, housing, food banks, childcare and more)
- Information on unemployment insurance, disability insurance and paid family leave
- Multilingual assistance
- Information on state and federal farmworker employment rights
- Referrals to agricultural job opportunities (H-2A program)
- Assistance with job search
- Job fairs and workshops at the AJCC and other locations
- Access to computers, printers, scanners, copiers and multilingual assistance

[en/Office Locator/](#) (English), 1-877-872-5627 (toll-free), 1-866-289-8356 or [monitoradvocate@edd.ca.gov](mailto:monitoradvocate@edd.ca.gov)

## May is Mental Health Awareness Month

MAY has been observed as Mental Health Awareness Month since 1949—nearly 75 years! The purpose of Mental Health Awareness month is to raise awareness for those living with mental health issues and help reduce the stigma around discussing mental health/asking for help.

Certain factors that may affect your mental health include housing stability and/or your current living situation, job security, the weather and even genetics. No matter what your current situation is, **there are steps you can take to**

**improve your mental health and there is no shame in asking for help.**

If you suspect you may be suffering from a particular issue, Mental Health America offers a free, online mental health screening to see if you

are experiencing symptoms from a mental health condition. Some of the tests available include screenings for depression, PTSD, anxiety and eating disorders. To take any of these tests or see other screening tests available, go to [screening.mhanational.org/screening-tools/](http://screening.mhanational.org/screening-tools/) (English) or [screening.mhanational.org/screening-tools/test-de-ansiedad/?ref](http://screening.mhanational.org/screening-tools/test-de-ansiedad/?ref) (Spanish, anxiety test only).

*Continued on next page*





## Mental Health

*Continued from previous page*

### Tips for Bettering Your Mental Health

Whether or not you are suffering from poor mental health, there are certain activities and steps you can take to better your state of mind:

**Spend time outdoors** Spending time outside has been linked to many positive mental health outcomes, such as improved focus, lower stress and better mood. Exposing yourself to 15 minutes of sunlight a day by going outdoors has

also been linked to improved moods and retaining Vitamin D.

**Clean your space** A messy living environment can lead to stress and anxiety. Taking a few extra minutes to keep your living space organized and tidy can go a long way for your mental health.

**Prioritize sleep** Sleep problems can contribute to the onset and worsening of depression and anxiety. The American Academy of Sleep and Medicine recommends that adults aged 18-60 get at least seven hours of sleep each night to promote optimal health and wellbeing.

### Invest time in quality relationships

The Harvard Study of Adult Development recently released its findings on the longest-ever study on human happiness. These findings showed that close relationships are what keep people happy throughout their lives. Whether through friends, a romantic partner or family, strong social ties can delay mental and physical decline, the study suggests.

### Eat foods that boost serotonin

Certain foods have been found to boost serotonin—a neurotransmitter linked to mood regulation and good mental health. Some of these foods include eggs, turkey, pineapple, nuts and seeds.

## Skin Cancer Awareness Month

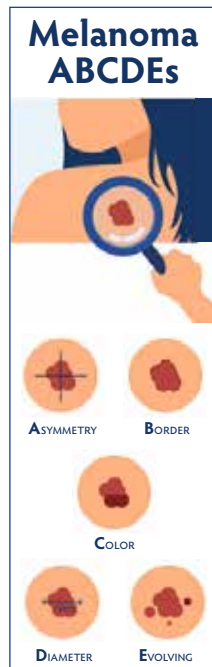
**M**AY is also Skin Cancer Awareness Month—and as many agricultural workers spend a considerable amount of time outside in direct sunlight, it is important for them to take steps to protect themselves from excessive sun exposure, such as:

- Seeking shade when possible.
- Wearing sunscreen (SPF of 15 or higher).
- Wearing appropriate clothing (sunglasses, hat, long-sleeved shirts, long pants, and skirts) when possible.
- Avoiding tanning beds.
- Checking your skin for all the spots (moles, freckles, and age spots) on your body. If you notice any new or changing spots, contact a health care provider.
- Learning your family history of skin cancer.

When caught early, skin cancer, or melanoma, is usually not deadly. Here are some signs to watch out for on your own skin that may suggest you could use a trip to a doctor/dermatologist for further inspection:

- A new, expanding, or changing growth, spot, or bump on the skin.
- A sore that bleeds and/or doesn't heal after several weeks.
- A rough or scaly red patch, which might crust or bleed.
- A wart-like growth.
- A mole (or other spot on the skin) that's new or changing in size, shape, or color.

To learn more on Skin Cancer Awareness Month and how you can better protect yourself from melanoma, go to [www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month](http://www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month) (English) or [www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month](http://www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month) (Spanish).



**If you or someone you know is suffering from poor mental health, free help is available:**

**Crisis Text Line:**

Text HOME to 74174 (English)

**Suicide Prevention Lifeline:**

Call 1-800-273-8255 or text 838255 (English)

**California Parent and Youth Helpline:**

1-855-427-2736 (English)

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration:**

1-800-662-4357

(24/7, 365-day-a-year treatment referral and information service line, English and Spanish)

**Trevor Project (LGBTQ Youth):**

Call 1-866-488-7386 or

text START to 678678 (24/7, 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.





## Salud Mental

Continuación de la página anterior

de las pruebas disponibles pueden incluir evaluaciones de depresión, trastorno por estrés postraumático (TEPT), ansiedad y trastornos alimenticios. Para realizar cualquiera de estas pruebas o ver otras pruebas de evaluación disponibles, visite [screening.mhanational.org/screening-tools/](https://screening.mhanational.org/screening-tools/) (inglés) o [screening.mhanational.org/screening-tools/test-de-ansiedad/?ref](https://screening.mhanational.org/screening-tools/test-de-ansiedad/?ref) (español, solo prueba de ansiedad).

### Consejos para Mejorar su Salud Mental

Sin importar si está o no sufriendo algún problema de salud mental, usted puede realizar ciertas actividades y tomar medidas para mejorar su estado mental:

**Pasar tiempo al aire libre** Pasar tiempo al aire libre se ha vinculado a muchos

resultados positivos de salud mental, como mayor concentración, menor estrés y mejor estado de ánimo. Exponerse a 15 minutos de luz solar por día al aire libre también se ha vinculado a un mejor estado de ánimo y retención de vitamina D.

**Ordenar su espacio** Vivir en un entorno desordenado puede provocar estrés y ansiedad. Tomarse unos minutos extra para mantener su espacio organizado y ordenado puede ser de gran ayuda para su salud mental.

**Priorizar el sueño** Los problemas de sueño pueden contribuir a la aparición y el empeoramiento de la depresión y la ansiedad. La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep and Medicine) recomienda que los adultos de 18-60 años de edad duerman al menos siete horas por noche para promover una salud y un bienestar óptimos.

**Invertir tiempo en relaciones de**

**calidad** Recientemente, el estudio de Harvard sobre el desarrollo de los adultos (Harvard Study of Adult Development) publicó sus hallazgos sobre el estudio más prolongado realizado en felicidad del ser humano. Estos hallazgos demostraron que lo que hace felices a las personas durante su vida es mantener relaciones estrechas. El estudio sugiere que ya sea a través de amigos, una pareja o familiares, tener vínculos sociales fuertes puede retrasar el deterioro mental y físico.

**Comer alimentos que aumenten la serotonina** Se ha descubierto que ciertos alimentos aumentan la serotonina, un neurotransmisor vinculado a la regulación del estado de ánimo y la buena salud mental. Algunos de estos alimentos incluyen huevo, pavo, piña, frutos secos y semillas.

**Si usted o algún conocido está sufriendo un problema de salud mental, hay ayuda gratuita disponible:**

**Línea de mensajes de texto ante una situación de crisis:**

Envíe el mensaje de texto HOME al 74174 (inglés)

**Línea de prevención del suicidio** (Suicide Prevention Lifeline):

Llame al 1-800-273-8255 o envíe un mensaje de texto al 838255 (inglés)

**Línea de ayuda para padres y jóvenes** (California Parent and Youth Helpline): 1-855-427-2736 (inglés)

**Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental**

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration): 1-800-662-4357

(línea de servicios de derivación de tratamiento e información las 24 horas del día, los 365 días del año, inglés y español)

**Proyecto Trevor (para jóvenes LGBTQ)**

(Trevor Project): Llame al 1-866-488-7386 o envíe el mensaje de texto START al 678678 (línea las 24 del día, inglés)

## Mes de Concientización sobre el Cáncer de Piel

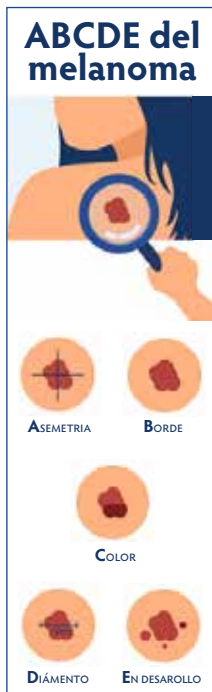
**M**AYO también es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Piel, y ya que muchos trabajadores agrícolas pasan gran cantidad de tiempo al aire libre bajo la luz solar directa, es importante que tomen medidas para protegerse de la exposición excesiva al sol, como:

- Buscar una zona de sombra cuando sea posible.
- Usar protector solar (SPF de 15 o mayor).
- Usar indumentaria adecuada (gafas oscuras, sombrero, prendas de mangas largas y faldas/pantalones largos) cuando sea posible.
- Evitar las camas solares.
- Controlar todas las manchas (lunares, pecas, manchas) en la piel. Si nota alguna mancha nueva o diferente, comuníquese con un proveedor de atención médica.
- Conocer sus antecedentes familiares de cáncer de piel.

Cuando se detecta temprano, el cáncer de piel o melanoma, por lo general no es mortal. Si detecta algunos de los siguientes signos en su piel, es posible que deba consultar con un médico/dermatólogo para su mayor inspección:

- Una mancha o bulto en la piel que sea nuevo, se expanda o cambie su crecimiento.
- Una llaga que sangre y/o no cicatrice después de varias semanas.
- Una zona roja rugosa o escamosa, que podría formar una costra o sangrar.
- Una tumoración tipo verruga.
- Un lunar (u otra mancha en la piel) que sea nuevo o cambie en tamaño, forma o color.

Para conocer más sobre el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Piel y cómo protegerse mejor del melanoma, visite [www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month](https://www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month) (inglés) o [www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month](https://www.ncdhhs.gov/blog/2022/05/10/may-melanoma-and-skin-cancer-awareness-month) (español).



## 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 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.



# Programa para Trabajadores Migrantes y Agrícolas de Temporada del EDD

**E**l Departamento de Desarrollo del Empleo (Employment Development Department, EDD) de California se asoció con otras agencias estatales y organizaciones comunitarias para ayudar a los trabajadores del campo y a los empleados agrícolas a encontrar oportunidades de trabajo, conocer sus derechos laborales y comunicarse con servicios de apoyo a través de America's Job Center of California (AJCC). Si usted o algún conocido necesita trabajo, el Programa para Trabajadores Migrantes y Agrícolas de Temporada del EDD le puede ayudar a encontrar empleo en actividades agrícolas tales como cosecha, operación de montacargas, apicultura y manejo de ganado, entre otras.

## Oficina de Monitor Estatal

El Sistema de Monitor Estatal es un sistema de monitoreo federal/estatal que garantiza que los trabajadores del campo inmigrantes y estacionales tengan acceso a servicios de carreras profesionales, actividades de desarrollo de habilidades y protecciones de fuerza laboral ofrecidos por American Job Centers. El Sistema de Monitor Estatal también le puede ayudar si tiene problemas con respecto a lo siguiente:

- Acceso a zonas de sombra, agua potable y/o baños (se debe ofrecer a los trabajadores del campo por obligación legal)
- Recesos para comer/descansar

- Pago de salarios adeudados
- Represalias
- Problemas en materia de salud y seguridad

El Sistema de Monitor Estatal le puede ayudar a resolver cualquier queja sobre lo antes mencionado con su empleador. Para obtener ayuda, hacer preguntas u obtener información adicional, comuníquese con la oficina de Job Centers for America California más cercana, la cual se puede buscar/hallar a través de [edd.ca.gov/en/Office\\_Locator/](http://edd.ca.gov/en/Office_Locator/) (inglés), 1-877-872-5627 (llamada sin cargo), 1-866-289-8356 o [monitoradvocate@edd.ca.gov](mailto:monitoradvocate@edd.ca.gov).

## Servicios Ofrecidos a través del Programa para Trabajadores Migrantes y Agrícolas de Temporada del EDD

- Derivaciones a servicios de apoyo locales (servicios médicos de bajo costo, vivienda, bancos de alimentos, cuidado de niños y más)
- Información sobre seguro de desempleo, seguro por discapacidad y licencia por motivos familiares
- Asistencia multilingüe
- Información sobre derechos laborales estatales y federales de los trabajadores del campo
- Derivaciones a oportunidades laborales agrícolas (programa H-2A)
- Asistencia en búsqueda de empleo
- Talleres y asuntos laborales en AJCC y otros lugares
- Acceso a computadoras, impresoras, escáneres, fotocopiadoras y asistencia multilingüe

## Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

**M**ayo ha sido el Mes de Concientización sobre la Salud Mental desde 1949, es decir, ¡desde hace casi 75 años! El objetivo del mes de Concientización sobre la Salud Mental es crear conciencia en aquellas personas con problemas de salud mental y ayudar a reducir el estigma en torno a hablar sobre salud mental/pedir ayuda.

Ciertos factores que pueden afectar la salud mental incluyen la estabilidad de vivienda y/o la situación de vida actual, la

seguridad laboral, el clima e incluso factores genéticos. Sin importar cuál sea su situación actual, **usted puede tomar medidas para**

**mejorar su salud mental y no debe sentir vergüenza por pedir ayuda.**

Si sospecha que puede estar sufriendo por un problema en particular, Mental Health America ofrece una evaluación de salud mental gratuita y en línea para determinar si está experimentando síntomas de una afección de salud mental. Algunas

*Continúa en la siguiente página*