

VOICE OF THE FIELDS

California

May 2025

FREE

Volume 35, Number 5

Mental Health Awareness Month

Mental health is just as important as physical health, but it is often overlooked. Your mental health can be affected by many things: long hours, demanding work, stress, family, all of these things can take a toll on your emotional well-being. This mental health awareness month, we will highlight why it is important and how to take care of your emotional well-being.

Why is Mental Health Important?

Mental health is an essential part

of our overall health. It includes our emotional, psychological, and social well-being or how we think, feel, and

act. Mental health helps us to cope with stress, build relationships, and contribute to our families and communities.

Physical and mental health are deeply connected. Conditions like depression can raise the risk of chronic illnesses such as heart disease, stroke, or diabetes. Likewise, living with a chronic physical illness can increase the risk of mental health challenges. That is why caring for both our mind and body is key to living a healthy life.

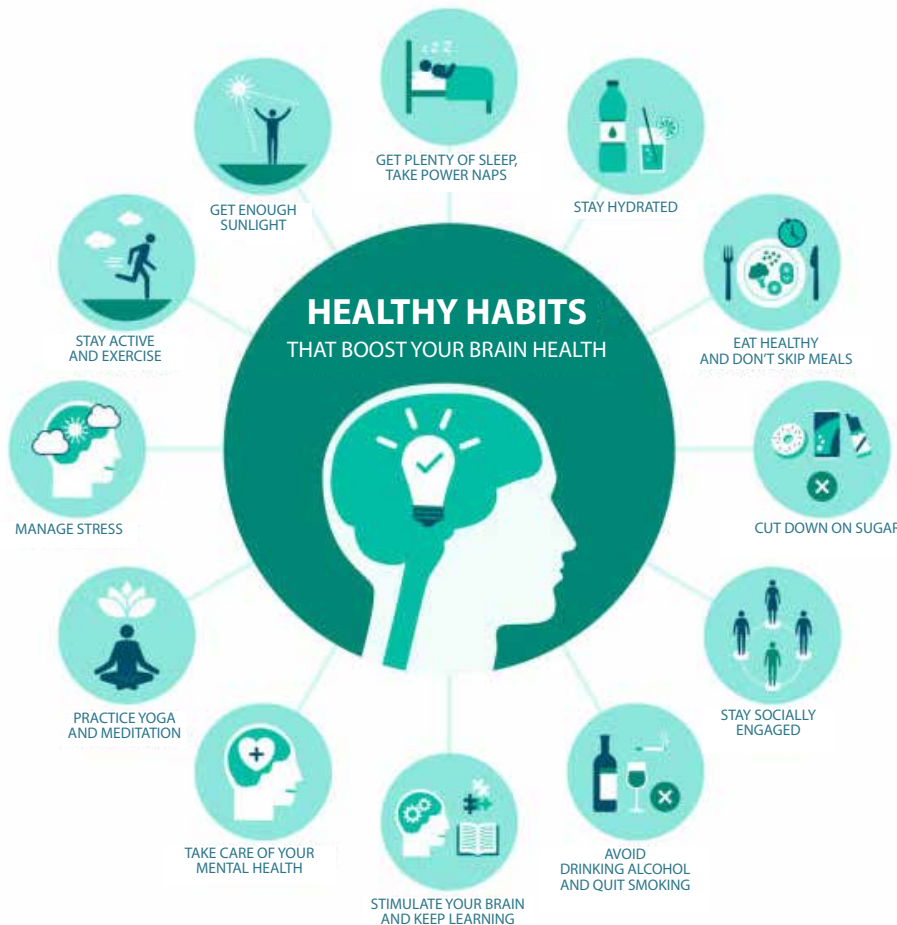
Good mental health is not just the absence of problems, it is also about feeling well, functioning day to day, and having a sense of purpose.

Know the Common Signs of Mental Health Conditions:

It is normal to have difficulties, but some signs may suggest someone needs more support:

- Feeling sad or down for more than 2 weeks
- Losing interest in the things they once enjoyed
- Withdrawing from family or friends
- Having trouble sleeping, eating, or concentrating
- Feeling hopeless or like life is not worth living.

Continued on next page





Mental Health

Continued from previous page

If you notice these signs in yourself, or in someone else, it is okay to ask for help. You are not alone.

Strategies to Prioritize Mental Health

Many things can affect our mental health, including stress from work, family responsibilities, housing, finances, and many more. These challenges are real, however, there are steps that we can take to protect and strengthen our overall well-being in the face of these challenges:

- **Take care of your body:** Our physical and mental health are connected; therefore, it is important to

MENTAL HEALTH SELF CHECK-IN

Take a moment to check in with yourself:

Have you been feeling tired, sad, or anxious lately?

Are you eating and sleeping well?

Do you feel supported by the people around you?

listen to your body. Stay hydrated, eat nutritious food when possible, and rest when you can.

- **Connect with others:** Talking with others is often a way to de-stress. It is helpful to talk about struggles with friends, family, or professionals, but it is also important to have a social circle and just connecting to others is linked to good mental health.

- **Practice coping skills:** Coping skills are helpful to calm your mind and check in with yourself but it can take on many forms such as stretching, deep breathing, praying, or journaling.
- **Spend time outside:** A few minutes in the sun or out in nature, breathing in fresh air can help boost your mood.
- **Hobbies:** Doing something you enjoy can help you feel relaxed and balanced. This could include reading, drawing, cooking, or even listening to music.
- **Seek support:** There is no shame in asking for help, you do not have to carry your emotions alone.

Resources

If you or someone you know is struggling, you are not alone. Here are some free and low-cost resources that are available to you:

- **California Peer Run WarmLine:** (24/7) 1 (855) 845-7415
Talk to peers who have experienced mental health challenges themselves that can support you or direct you to more appropriate resources. Support is offered in both English and Spanish.
- **211:** When dialed, this number connects you to a professional that will confidentially connect you with services such as local mental health providers, food, housing, or other resources. Services are offered in a variety of languages.
- **National Suicide and Crisis Life-**

line: (24/7) Dial 988

Free, confidential help in English and Spanish if you are in a crisis or need someone to talk to.

All of these services are free, confidential and are available in Spanish and other languages. Taking care of your mental health does not have to be complicated, small steps can make a big difference. Whether it is checking in on yourself, talking to someone, or taking a rest, it all matters. This Mental Health Awareness month, know that support is out there and you don't have to go through things alone.

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.



Mes de Concientización sobre la Salud Mental

La salud mental es tan importante como la salud física, pero suele pasarse por alto. La salud mental puede verse afectada por muchas cosas: largas horas, trabajo demandante, estrés, familia, todas estas cosas pueden pasarle factura a su bienestar emocional. Este mes de concientización sobre la salud mental destacaremos por qué es importante y cómo cuidar su bienestar emocional.



¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es una parte esencial de nuestra salud en general. Incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social, o cómo pensamos, sentimos y actuamos. La salud mental nos ayuda a lidiar con el estrés, establecer relaciones y contribuir a nuestras familias y comunidades.

La salud física y mental están profundamente conectadas. Afecciones como la depresión pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares o diabetes. De igual manera, vivir con una enfermedad física crónica puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud mental. Es por eso que cuidar tanto la mente como el cuerpo es clave para llevar una vida saludable.

Una buena salud mental no implica solo la ausencia de problemas, también se trata de sentirse bien, tener un buen funcionamiento todos los días y tener un sentido de propósito.

Conozca cuáles son los signos frecuentes de las afecciones de salud mental:

Es normal tener dificultades, pero algunos signos pueden indicar que alguien necesita más ayuda:

- Sentirse triste o deprimido durante más de 2 semanas
- Perder el interés en las cosas que antes disfrutaba
- Alejarse de familiares o amigos
- Tener problemas para dormir, comer o concentrarse

Continúa en la página siguiente



Salud Mental

Continuación de la página anterior

- Sentirse sin esperanzas o que la vida no vale la pena

Si nota alguno de estos signos en usted o en otra persona, está bien pedir ayuda. Usted no está solo.

Estrategias para priorizar la salud mental

Muchas cosas pueden afectar nuestra salud mental, como el estrés del trabajo, las responsabilidades familiares, la vivienda, las finanzas y muchas más. Estos desafíos son reales; sin embargo, hay medidas que podemos tomar para proteger y fortalecer nuestro bienestar general frente a estos desafíos.

- **Cuide su cuerpo:** nuestra salud

AUTOEVALUACIÓN DE SALUD MENTAL

Tómese un momento para conectarse con usted mismo:

¿Ha sentido cansancio, tristeza o ansiedad últimamente?

¿Está alimentándose y durmiendo bien?

¿Se siente apoyado por las personas que lo rodean?

física y mental están conectadas; por lo tanto, es importante escuchar al cuerpo. Manténgase hidratado, coma alimentos nutritivos en la medida de lo posible y descanse cuando pueda.

- **Conéctese con otras personas:** hablar con otros a menudo disminuye el estrés. Es útil hablar sobre los problemas con amigos, familiares o profesionales, pero también es importante tener un círculo social y simplemente conectarse con otras personas; esto está relacionado con una buena salud mental.

- **Practique técnicas para manejar la presión:** las técnicas para manejar la presión son útiles para calmar su mente y conectarse con usted mismo, pero pueden adquirir muchas formas, como practicar estiramiento, respirar profundamente, rezar o escribir un diario.

- **Pase tiempo al aire libre:** unos minutos al sol o en la naturaleza, respirando aire fresco, puede ayudar a levantarle el ánimo.

- **Pasatiempos:** hacer algo que disfruta puede ayudarlo a sentirse relajado y equilibrado. Esto podría incluir leer, dibujar, cocinar o incluso escuchar música.

- **Busque ayuda:** no hay que avergonzarse por pedir ayuda, no debe cargar solo con sus emociones.

Recursos

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades, no está solo. Estos son algunos recursos gratuitos o de bajo costo que tiene disponibles para usted:

- **California Peer Run WarmLine:** (24/7) 1 (855) 845-7415

Hable con pares que han experimentado problemas de salud mental y que pueden ayudarlo o recomendarle recursos más adecuados. Se ofrece apoyo en inglés y en español.

- **211:** si marca este número, se comunicará con un profesional que lo conectará en forma confidencial con servicios como proveedores de servicios de salud mental locales, alimentos, vivienda u otros recursos. Los servicios se ofrecen en varios idiomas.

- **Línea Nacional de Crisis y Suicidio:** (24/7) marque 988.

Ayuda gratuita y confidencial en inglés y español si atraviesa una crisis o necesita alguien con quien hablar.

Todos estos servicios son gratuitos, confidenciales y están disponibles en español y otros idiomas. Cuidar su salud mental no tiene por qué ser complicado; pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia. Ya sea para reflexionar sobre cómo se siente, hablar con alguien o descansar, todo es importante. En este Mes de Concientización sobre la Salud Mental, sepa que no tiene que atravesar esto solo, hay recursos disponibles para usted.

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 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.

