

VOICE OF THE FIELDS

California

August 2026

FREE

Volume 36, Number 8

Stress Management

STRESS IS THE BODY'S NATURAL RESPONSE TO challenges or difficult situations. For agricultural workers, stress can come from many different sources, including long workdays, hot weather, financial concerns, caring for family workers, or balancing work with personal responsibilities. While some stress

is a normal part of life, ongoing or long-term stress can affect both your physical and mental health. However, there are small, healthy habits that can help reduce stress and improve your overall well-being.

Continued on next page

FOUR CORE STRATEGIES FOR MANAGING STRESS AND ANXIETY

1. ATTENTION - CENTERING TECHNIQUES

To neutralize anxiety, it can often help to use techniques designed to focus attention beyond anxious thoughts.



MEDITATION



BREATHING



VISUALIZATION

2. EXPRESSIVE, CREATIVE STRATEGIES

To channel anxious thoughts or feelings in more productive ways, we might identify specific outlets to express creativity, such as working on a project, drawing, and athletics.



WORKING ON A PROJECT



ARTS



PHYSICAL MOVEMENT

3. REFLECTION EXPLORATION STRATEGIES

To monitor where anxiety arises, become more aware of anxiety triggers, and reflect on anxious thoughts and feelings, we might try strategies that foster self-observation.



JOURNALING



SELF-MONITORING



COMMUNICATION

4. HEALTHY LIFESTYLE VALUES

To reduce residual feelings of anxiety, it could help to turn attention toward healthy habits, healthy relationships, healthy pleasures, and a healthy environment.



NUTRITION



RELATIONSHIPS



EXERCISE



Stress

Continued from previous page

How Stress Affects Your Health

Stress affects both your body and your mind. When you experience stress, your body releases hormones that prepare you to respond to a challenge. While this response can be helpful at times, on-going or long-term stress can put extra strain on your body. Over time, chronic stress can weaken your immune system, raise your blood pressure, make it harder to sleep, and increase your risk for health problems.

Some common signs of stress include:

- Feeling worried, anxious, overwhelmed, or angry
- Trouble concentrating or making decisions
- Changes in appetite
- Difficulty sleeping or eating
- Headaches or muscle aches
- Stomach problems
- Feeling tired, even after resting

Long term stress can even worsen conditions like high blood pressure, heart disease, diabetes, anxiety, or depression.

Simple Ways to Manage Stress

Managing stress doesn't always require major changes. Small steps each day can make a difference.

Taking care of your mental health is just as important as taking care of your physical health. When you begin to feel overwhelmed, try taking a few slow, deep breaths or spending a few minutes stretching and relaxing. Make time for activities you enjoy, such as listening to music, cooking, gardening, or spending time outdoors. Practicing gratitude by thinking about a few things you are thankful for each day can help shift your focus toward the positive. Most

importantly, remember that you do not have to deal with stress alone. Talking with family members, friends, or someone you trust about how you are feeling can help you feel comfortable and supported.

Your physical and mental health are closely connected. Getting enough sleep, eating nutritious meals, drinking plenty of water, and staying physically active can all help to reduce stress. Adults should aim for at least 7 hours of sleep each night whenever possible. Eating a balanced diet with fruits, vegetables, whole grains, and lean protein can help fuel both the body and the mind. Although farm work is physically demanding, gentle activities like walking, stretching, dancing, or playing with your children can also improve your mood.

Stress vs. Anxiety

Stress is normally caused by a specific challenge such as long work hours, financial concerns, or family responsibilities, and often improves once the situation changes. Whereas anxiety is a persistent worry or fear that may continue even when there is no clear cause and tends to last longer. Although stress and anxiety are different, they do have a lot of similar characteristics, meaning some of the same healthy habits can help to reduce both stress and mild anxiety.

When to Ask for Help

Everyone experiences stress and sometimes it can be difficult to manage on your own. Asking for help is a sign of strength, not weakness. If your stress lasts for several weeks, keeps you from sleeping, or leaves you feeling anxious, sad, or overwhelmed most days, it might be time to talk with a healthcare provider or a mental

health professional. You should also seek help if your stress is affecting your work, your relationships, or your overall ability to enjoy life.

Resources

Many organizations offer free, confidential support, and can help connect you to mental health services and other community resources.

- **SAMHSA National Helpline:** Call for free, confidential information and referrals to mental health services and substance use treatment services. Help is available 24 hours a day in both English and Spanish. 1-800-662-HELP
- **211 California:** Dial 211 to connect with local community resources, including mental health services, food assistance, housing support, healthcare, and other social services in your area.
- **Western Regional Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP):** WRASAP provides mental health resources and stress management information for agricultural families throughout the United States. To find the resources available in California, visit: www.farmstress.us/state/california

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

agosto de 2026

GRATIS

Volumen 36, Número 8

Manejo del Estrés

EL ESTRÉS ES LA RESPUESTA NATURAL DEL CUERPO ante desafíos o situaciones difíciles. Para los trabajadores agrícolas, el estrés puede surgir por diferentes causas, como jornadas laborales largas, calor, problemas financieros, cuidado de familiares o equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades personales. Si bien el estrés es una parte normal de la vida, el estrés constante o a largo plazo puede afectar

tanto a la salud física como a la salud mental. Sin embargo, hay hábitos simples y saludables que pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

Continúa en la página siguiente

CUATRO ESTRATEGIAS CLAVE PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

1. ATENCIÓN: TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

Para neutralizar la ansiedad, suelen ayudar las técnicas para centrar la atención más allá de los pensamientos.



MEDITACIÓN



RESPIRACIÓN



VISUALIZACIÓN

2. ESTRATEGIAS EXPRESIVAS Y CREATIVAS

Para canalizar pensamientos o sentimientos de ansiedad en formas más productivas, podemos identificar salidas específicas para expresar creatividad, como trabajar en un proyecto, dibujar y hacer ejercicios.



TRABAJAR EN UN PROYECTO



ARTE



MOVIMIENTO FÍSICO

3. ESTRATEGIAS DE EXPLORACIÓN DE REFLEXIÓN

Para descubrir por dónde surge la ansiedad, conocer los disparadores de ansiedad, y reflexionar sobre pensamientos y sentimientos de ansiedad, podemos usar estrategias que estimulan la autoobservación.



LLEVAR UN DIARIO



AUTOMONITOREO



COMUNICACIÓN

4. VALORES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Para reducir los sentimientos residuales de ansiedad, puede ayudar centrar la atención en hábitos saludables, relaciones saludables, placeres saludables y entorno saludable.



NUTRICIÓN



RELACIONES



EJERCICIO



Estrés

Continuación de la página anterior

Cómo el Estrés Afecta la Salud

El estrés afecta tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona experimenta estrés, el cuerpo libera hormonas que preparan el cuerpo para responder ante un desafío. Si bien esta respuesta puede ayudar algunas veces, el estrés constante y a largo plazo puede resultar una carga adicional para el cuerpo. A medida que pasa el tiempo, el estrés crónico puede debilitar el sistema inmunitario, aumentar la presión arterial, provocar problemas para dormir y aumentar el riesgo de contraer enfermedades.

Algunos signos comunes del estrés son:

- Sentir preocupación, ansiedad, agobio o enojo
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Cambios en el apetito
- Dificultad para dormir o comer
- Dolores de cabeza o dolores musculares
- Problemas estomacales
- Sentir cansancio, incluso después de descansar

El estrés a largo plazo puede incluso empeorar los problemas de salud ya existentes, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la ansiedad o la depresión.

Formas Simples de Manejar el Estrés

Manejar el estrés no siempre requiere hacer cambios muy grandes. Pasos simples o pequeños pueden marcar una gran diferencia.

El cuidado de la salud mental es tan importante como el cuidado de la salud física. Cuando comience a sentirse agobiado, trate de respirar de manera lenta y profunda, o de dedicar unos minutos a estirar el cuerpo y relajarse. Haga actividades que le guste, como escuchar música, cocinar, hacer jardinería o salir y pasar tiempo al aire libre. Practicar la gratitud al pensar en algunas cosas por las que agradece cada día puede ayudar a cambiar el enfoque hacia lo positivo. Lo más importante es recordar que no debe lidiar con el estrés solo. Hablar con familiares, amigos o alguien de su

confianza sobre cómo se siente puede ayudarlo a sentirse más tranquilo y apoyado.

La salud física y mental están estrechamente conectadas. Dormir lo suficiente, ingerir comidas nutritivas, beber mucha agua y mantenerse activo físicamente puede ayudar a reducir el estrés. Los adultos deben tratar de dormir al menos 7 horas todas las noches, siempre que sea posible. Tener una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales integrales y proteína magra puede ayudar a estimular tanto el cuerpo como la mente. Si bien el trabajo agrícola requiere un gran esfuerzo físico, las actividades poco intensas como caminar, estirar el cuerpo, bailar o jugar con sus hijos también pueden mejorar el ánimo.

Estrés y Ansiedad

El estrés normalmente surge como consecuencia de una exigencia específica como muchas horas de trabajo, problemas financieros o responsabilidades familiares, y a menudo mejora cuando la situación cambia. Por el otro lado, la ansiedad es una preocupación o temor persistente que puede continuar incluso cuando no hay una causa clara y tiende a durar más tiempo. Si bien el estrés y la ansiedad son distintos, ambos tienen muchas características similares, lo que significa que algunos de los mismos hábitos saludables pueden ayudar a reducir tanto el estrés como la ansiedad leve.

Cuándo Buscar Ayuda

Todas las personas sufren de estrés y a veces puede ser difícil manejarlo sin ayuda externa. Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. Si su estrés dura muchas semanas, no lo deja dormir bien, o le deja una sensación de ansiedad, tristeza o agobio durante la mayoría de los días, puede que sea momento de hablar con un proveedor de atención médica o un profesional de salud mental. También debe buscar ayuda si su estrés está afectando su trabajo, sus relaciones o su capacidad general para disfrutar de la vida.

Recursos

Muchas organizaciones ofrecen apoyo

gratuito y confidencial, y pueden ayudarlo a conectarse con los servicios de salud mental y otros recursos de la comunidad.

■ **Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental** (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) Llame para obtener información gratuita y confidencial y derivaciones a servicios de salud mental y servicios de tratamiento del consumo de sustancias. La ayuda está disponible las 24 horas del día tanto en inglés como en español. 1-800-662-HELP

■ **211 California:** Marque 211 para conectarse con recursos comunitarios locales, incluidos servicios de salud mental, asistencia alimentaria, ayuda para vivienda, atención médica y otros servicios sociales en su zona.

■ **Programa de Asistencia para el Estrés Agrícola Regional del Oeste** (Western Regional Agricultural Stress Assistance Program, WRASAP): El Programa WRASAP ofrece recursos de salud mental e información sobre el manejo del estrés para las familias agrícolas de todo Estados Unidos. Para buscar los recursos disponibles en California, visite: www.farmstress.us/state/california.

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.

