

Farmworker News: September/October 1995:
Farmworker Shelter



Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Farmworker Shelter

Centro De Los Trabajadores Agrícolas Fronterizos

Todo trabajador del campo sabe lo duro que es estar lejos de su casa sin un lugar seguro donde dormir. Después de varios años de lucha, la organización de trabajadores del campo "Sin Fronteras", una organización de trabajadores del campo, convenció a la ciudad de El Paso para que donara un terreno y dinero para construir El Centro de los Trabajadores Agrícolas Fronterizos. Este centro abrió sus puertas en Enero de 1995 para ofrecer a los trabajadores del campo un lugar donde pasar la noche. También ahí se ofrecen otros servicios como: regaderas, lavandería, traducción de documentos, pláticas de ayuda sobre el alcoholismo y la drogadicción, servicios de salud e información sobre dónde encontrar trabajo, etc.

Bajo la dirección del señor Carlos Marentes, El Centro da un trato digno y respetuoso al trabajador del campo que está de paso por esa ciudad. Hasta la fecha un total de 70 personas utilizan El Centro cada noche.

El señor Marentes tiene grandes esperanzas y planes para que el centro continúe creciendo y pueda servir a mas trabajadores. Se esta trabajando en la instalación de una gran cocina completamente equipada para también poder servir alimentos.

El Centro de los Trabajadores Agrícolas Fronterizos representa un gran triunfo para la gente de la ciudad de El Paso y para todos los trabajadores migrantes del campo de los Estados Unidos. La dirección del Centro es: 201 Ninth Ave., El Paso, Texas 79901. Tel: 915-532-0921.



Every farmworker knows how hard it is to be away from home without a safe place to sleep at night. After several years of struggling, "Sin Fronteras", an organization of farmworkers, convinced the City of El Paso to provide land and money for a farmworker shelter. Centro De Los Trabajadores Agrícolas Fronterizos was opened in

January 1995 to provide temporary shelter to farmworkers. Additional services include showers, laundry facilities, translation services and assistance with paperwork, substance abuse counseling, health related services and referrals for jobs. Under the direction of Carlos Marentes, the shelter gives dignified and respectful treatment to many border farmworkers who pass through El Paso. Currently over 70 people are provided with shelter each night. Mr. Marentes hopes to expand the Center's capacity to serve more individuals and a well equipped kitchen is being installed to serve meals in the near future.

The farmworker shelter represents a great achievement for the people of El Paso and for all the migrant farmworkers in the United States. It is a wonderful example of how grass roots efforts can achieve great results. The address of the shelter is 201 Ninth Ave., El Paso, Texas 79901. The phone number is 915-532-0921.

America's Voice for Farmworker Health — A Free Phone Call Away.

**Una Voz Para la Salud
Con Solo Llamar... y es Gratis**

Información de Servicios de Salud para los Trabajadores del Campo
Information on Health Services for Migrant Farmworkers

8:00 a.m.-5:30 p.m. Hora del Centro/Central Time

CALL FOR HEALTH



1-800-377-9968

Testimonies... Testimonios...

El Concilio Nacional Para la Salud de los Trabajadores Migrantes (National Advisory Council on Migrant Health, NACMH) tiene una reunión cada año con trabajadores del campo para enterarse sobre algunos de sus problemas de trabajo y de salud, y después comunica estos problemas a importantes representantes del gobierno y los aconseja acerca de como mejorar la salud de los trabajadores del campo. El año pasado el Concilio se reunió para escuchar el testimonio de los trabajadores del campo de la zona Centro del país. Este año el Concilio escuchará a los trabajadores de la zona Este y el próximo año a los de la zona Oeste.

La reunión anual del Concilio será este año en Tarrytown, Nueva York. Si tu eres trabajador del campo en la zona Este del país, esta es una buena oportunidad para que les digas todas las cosas que están afectando tu salud y la de tus familiares y amigos.

Si tienes información que crees que es importante que el Concilio sepa, hay dos cosas que puedes hacer:

1. Ir a Tarrytown a darle personalmente tu testimonio al Concilio. Para hacer esto llama a Susan Hagler a la División de Salud para los Migrantes del Servicio Público de Salud, tel:301-594-4303. Dile a Susan que te gustaría ir a Tarrytown a dar tu testimonio.
2. Si no puedes viajar a Tarrytown, puedes escribir a *Farmworker News*, 1515 Capital of Texas Hwy. South Suite 220, Austin, Texas 78746 (o llamar a nuestra linea gratuita 1-800-377-9968), y nosotros nos encargaremos de que tu testimonio escrito sea leído durante la reunión del Concilio en Tarrytown.

Este es un ejemplo de un testimonio que nos dió hace tiempo una trabajadora del campo:

"Sufí mucho para llegar aquí con siete hijos y sin tener una casa. Un hombre me ofreció trabajo. En Texas, la primera pregunta que te hacen es si tienes trabajo y la segunda es si tienes casa. Si no tienes casa no puedes trabajar con ellos. ...Yo siempre he dicho que debe haber alguna forma de construir casas. Creo que tenemos derecho a vivir decentemente. Nosotros somos la fuerza laboral. Nos ven como si no fuéramos ciudadanos... , yo soy ciudadana de Los Estados Unidos. Los trabajadores del campo llegan aquí con muchas esperanzas, pero se van peor de como vinieron".

Trabajadora del campo no identificada, Colorado

The National Advisory Council on Migrant Health meets with farmworkers each year to learn from them about working conditions and health problems. The Council then gives advice to important government officials about how to improve the health of farmworkers. Last year the testimony was heard from farmworkers who work in the Midwest. This year the Council will hear farmworkers from the East Coast. Next year farmworkers from the Western migrant stream will be heard.

The meeting this year will be in Tarrytown, New York. If you work in the East, this is a chance to speak out about important issues that affect your health and that of your family and friends.

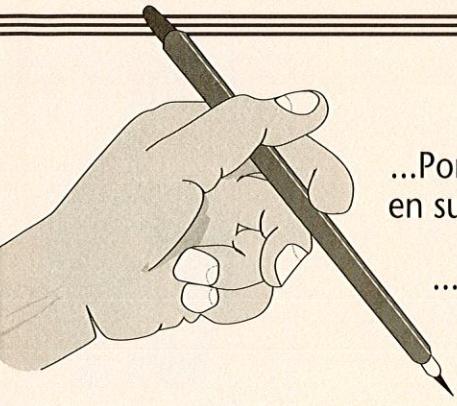
If you have information that you feel is important for the Council to know, there are two things that you can do:

1. Come to Tarrytown and testify before the Council. To do this, call Susan Hagler at the Migrant Health Branch of the Public Health Service at 301-594-4303. Tell Susan that you would like to come to Tarrytown and testify.
2. If you cannot travel to Tarrytown to testify, you can write to *Farmworker News* at 1515 Capital of Texas Hwy. South, Suite 220, Austin, Texas 78746, and your written testimony will be read to the National Advisory Council on Migrant Health in Tarrytown.

Below is the testimony of a young farmworker who spoke to the Council several years ago:

"I suffered much to arrive here with seven children and my problem was housing. A man offered me work. In Texas the first question they ask is do you have work, and the second is do you have housing. If you don't have a place to live you can't work with him. ...My slogan is, there must be a way to build houses. I believe we have the right to live in a decent way. We are the labor force. It's like we are foreigners, ... I am a U.S. citizen. Farmworkers come here with hope, but we go home worse off than before".

Unidentified Male Farmworker, Colorado.



Gane/Earn \$50.00

...Por sus cuentos, dibujos, frases, poemas, etc. que se publiquen en su *Farmworker News*. Llámenos para más información.

...For your stories, drawings, quotes, poems, etc. that are published in your *Farmworker News*. Call us for more information!

1-800-377-9968

Take Care of Your Back! CUIDA TU EXPALDA!

Si alguna vez te has lastimado la espalda seguramente sabes que tan doloroso y molesto puede ser, sobre todo cuando se trabaja en el campo. Las lesiones de la espalda son un problema serio y desgraciadamente son muy comunes en el trabajo. Si no tienes cuidado es fácil que te lastimes la espalda trabajando en el campo y estas lesiones pueden durar toda la vida.

Para evitar que te lastimes la espalda en el trabajo, sigue estos consejos que son muy simples y fáciles de recordar:

- Usa el equipo y herramientas diseñados para levantar objetos pesados. Si no tienes equipo especial para levantar objetos pesados, pide a alguien que te ayude.
- Cuando tengas que levantar algo pesado (sin equipo especial), dobla siempre las rodillas junto con la cintura. Levanta el objeto lo mas pegado a tu cuerpo que te sea posible. Usa la fuerza de tus piernas en vez de la fuerza de tu espalda para levantar el objeto.
- Haz ejercicio siempre que te sea posible, sobre todo si tu doctor ya te lo ha recomendado.
- Si tienes dolores de espalda, quizá sea mejor para ti dormir sobre algo firme o sobre colchones duros.

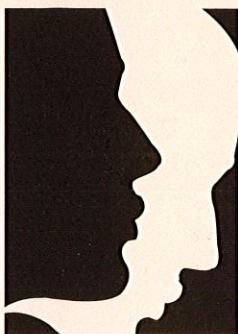
Muchos trabajadores hoy día usan cinturones especiales de soporte para la espalda. Aunque ahora hay una gran cantidad de compañías que obligan a sus empleados a usarlos, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH por sus siglas en inglés), advierte que todavía no hay estudios suficientes que aseguren qué tan efectivos son estos cinturones. Así que no hay que confiar que al usarlos se esté libre del riesgo de lastimarse. Aunque estés usando cinturón de soporte para la espalda, debes seguir siempre las reglas de seguridad en el trabajo para que estés mejor protegido.

If you have ever hurt your back you know how painful and annoying that can be. The pain can keep you from being able to work and from having a normal life.

Back injuries are a serious matter. Unfortunately, they are very common in the workplace. If you are not careful it is easy to hurt your back doing farmwork, and these injuries can last a lifetime. There are things that you can do to prevent back injuries. Follow these simple guidelines:

- Use your work equipment and any tools that have been designed to help you lift heavy objects.
- If you don't have special equipment to lift heavy objects, ask someone else for help.
- Bend at your knees or hips when you have to lift something. Don't bend at your waist, or twist around. When you lift, hold the object you are lifting close to your body. Use the strength in your legs, rather than your back to lift heavy loads or packages.
- If you have to do repetitive back movements for long periods of time, take breaks and give yourself time to stretch out.
- Exercise whenever possible (especially if your doctor has told you to exercise).
- If you are having back pains, it may help if you can sleep on a firm surface or a hard mattress.

Many workers now wear back belts for extra support. Wearing these belts is actually mandatory in many places. However, the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) warns that there is not enough research to be sure that these belts will prevent back injuries. The belts may cause workers to feel a false sense of security so that they ignore safety rule. Don't let a back belt give you a false sense of security. Even if you are wearing a back belt, you must still follow the safety guidelines in order to protect your back.



Mientras mas damos, mas tenemos.
Anónimo

The more you give, the more you have.
Anonymous

