



# Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

DEAR FRIENDS!

¡QUERIDOS AMIGOS!

Muchas gracias por escribir a nuestro boletín Farmworker News. Ya hemos empezado a recibir muchas cartas con sus comentarios. También hemos recibido muchas llamadas a la línea, Call For Health, que es su línea gratuita 1-800-377-9968. Queremos seguir recibiendo sus ideas, dibujos, preguntas, así que no dejen de escribirnos o llamarnos. Les recordamos que el horario de servicio de ésta línea es de 8:00 a.m. a 5:30 p.m. hora del centro. Después de las 5:30 contestará una grabadora. Por favor dejen un número de teléfono donde les podamos llamar, o un mensaje explicando la razón de su llamada. Pueden dejar mensajes en Inglés, Español, o en Haitiano.

¿Se han preguntado qué tipo de información les podemos dar? Dejenos darles dos ejemplos. Recibimos una llamada de una señora que se acababa de cambiar de estado. La señora no tenía muchos recursos y necesitaba encontrar un lugar donde podrían atender a su hija porque le dolían los dientes. Esta señora no hablaba Inglés y no sabía donde a ir. Nosotros le dimos el nombre de la clínica a la que podía ir. Otra llamada que recibimos se trataba de un señor que necesitaba saber qué clínicas podía encontrar cuando se cambiara de estado. En éste caso le dimos una lista de las clínicas que hay en ese estado. ¡Llámenos para saber cómo les podemos ayudar!

Thank you very much for writing to our Farmworker News newsletter. We have already begun to receive several letters with your comments. We have also received lots of phone calls to Call For Health, your toll free line of 1-800-377-9968. We want to keep getting your ideas, drawings, and questions so make sure to keep writing us and calling us. We remind you that the hours that the line is available are from 8:00 a.m. to 5:30 p.m., Central Time. After 5:30 an answering machine will take your calls. Please leave a telephone number where we can call you back, or a message explaining the reason for your call. You can leave messages in English, Spanish, or Haitian Creole.

Have you wondered what type of information we can give you? Let us give you two examples. We received a call from a woman who had just moved to a new state. The woman didn't have many resources and she needed to find a place where she could get help for her daughter whose teeth hurt. This woman didn't speak English and didn't know where to go. We gave her the name of the clinic where she could go. Another call that we received was from a man who needed to know what clinics would be available when he moved to another state. In this case we gave him a list of the clinics in that state. Call us and find out how we can help you!

Sick? Don't Know Where to Go? Have a Question About Health Care?

**¿Enfermo? ¿No sabe a donde ir?**

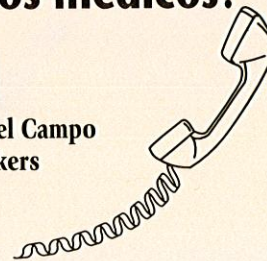
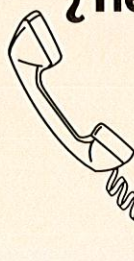
**¿Tiene alguna pregunta sobre servicios médicos?**

**CALL FOR HEALTH**

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

**1-800-377-9968**





Nos interesaría mucho saber su opinion  
We would be very interested in getting your opinion

## QUESTIONNAIRE CUESTIONARIO

¿Se te hace facil leer éste boletín? / Is this issue of Farmworker News easy to read?

---

¿Cual es la sección de éste boletín que te gusta más? / What section of this newsletter do you like most?

---

---

¿Prefieres leer en Inglés o en Español? / Do you prefer reading in English or Spanish?

---

¿Que temas te gustaría encontrar en éste boletín? / What topics would you like to see in this newsletter?

---

---

Mande su cuestionario a / Send your questionnaire to:

*Farmworker News*, c/o NMRP  
1515 Capital of Texas Hwy. South, Suite 220  
Austin, TX 78746  
o llámenos / or call us  
1-800-377-9968

### 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**



## IT'S HOT OUT THERE! ¡HACE MUCHO CALOR!

La época de calor ya está aquí. Aún en los estados del norte el calor es muy fuerte y todavía más en los estados del sur. Es muy importante que usted y su familia estén bien preparados para protegerse del calor. Si se expone demasiado a las altas temperaturas y a los rayos del sol puede sufrir de insolaciones, desmayos y cáncer de la piel. Los siguientes son algunos consejos para que usted y su familia se puedan proteger durante esta época de calor:

1. Diciéndole a su patrón que haga un plan para prevenir las insolaciones.
2. Bebiendo por lo menos entre 3 a 5 litros de líquidos, de preferencia agua.
3. Usando una buena gorra o sombrero que le proteja bien la cara y la cabeza.
4. Vistiéndose de ropa ligera, no muy apretada, de colores claros y de manga larga.
5. Usando crema especial protectora contra el sol, sobre la piel que tenga que estar expuesta.
6. Tomando descansos cuando sea necesario, de preferencia a la sombra.
7. Haciendo los trabajos más duros temprano por la mañana y después tratando de mantener un mismo ritmo a lo largo de la jornada.

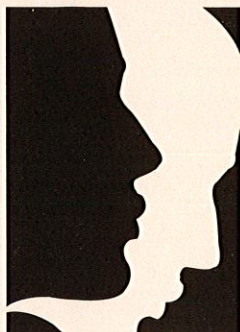
El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) 1-800-356-4674, urge que utilices éstas o algunas otras medidas para protegerse en el trabajo durante la época de calor. Es conveniente que su patrón desarrolle un plan de protección. Si necesita más información sobre esto puede llamar a la línea de teléfono gratuita 1-800-377-9968 y con gusto le enviaremos una guía de información gratis, *A Guide to Heat Stress in Agriculture*, que publica la agencia de protección ambiental (U.S. Environmental Protection Agency) sobre cómo proteger su salud en los campos durante la temporada de calor.

As you know the hottest time of the year has arrived. Even in the northern states it's very hot and even hotter in the southern states. Now is a good time to make sure that you and your family are well prepared to protect yourselves. Too much exposure to heat and sun can cause exhaustion, sunburn, and skin cancer. The following is a list of suggestions so that you and your family can protect yourselves during the hot season:

1. Talking to your employer about establishing a heat stress management plan.
2. Drinking lots of fluids, at least 3 to 5 quarts daily.
3. Wearing a hat that shades your head and face.
4. Wearing lightweight, light-colored, loose clothing with long sleeves.
5. Covering the parts of your body that are exposed to the sun with a sun protection lotion.
6. Taking periodic rest breaks, in the shade if possible.
7. Doing the hardest work early in the day, working at a comfortable pace throughout the day.

The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) 1-800-356-4674 urges you to take these and other precautions in order to protect yourself while you are working during the hot season.

Your employer should be using a Heat Stress Program to help protect you. If you would like more information on this subject, please call the Call For Health line at 1-800-377-9968 and we will gladly send you a free copy of *A Guide to Heat Stress in Agriculture*, published by the U.S. Environmental Protection Agency.



Nosotros no vemos las cosas como son, las vemos como nosotros somos.  
We don't see things as they are, we see them as we are.

**Anónimo/Anonymous**

La alegría compartida es una alegría doble.  
A happiness that is shared is twice the happiness.

**John Ray**





# Ask your Doctor Pregúntale a tu Doctor



## ¿Cómo me afectan las "mal pasadas"?

El "mal pasarse" (no comer o no dormir por exceso de trabajo) puede traerte varios trastornos físicos. El estómago produce ácidos para digerir los alimentos, pero si no comemos y el estómago esta vacío, entonces esos ácidos empiezan a dañar las paredes del estómago. Por otro lado, el no dormir lo necesario, impide que el cerebro descanse aumentando así el nerviosismo y la tensión. Por eso es muy importante evitar las "mal pasadas" comiendo y durmiendo suficiente. No permitas que en la labor que haces, tu patrón te obligue a trabajar largas jornadas sin comer o sin descansar lo necesario.

Mel Milosevic, M.D.

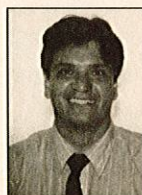


Dr. Mel Milosevic practica la medicina general en Las Clinicas Del Norte, en Olivehurst, California.

Dr. Mel Milosevic practices medicine in the Clinicas Del Norte located in Olivehurst, California.



Dr. Roberto Dansie es Psicólogo que ha impartido cursos de salud en los E.U. por los últimos 8 años. También es Sub-Director de Las Clinicas Del Norte de Olivehurst, California.



Dr. Roberto Dansie is a Psychologist who has taught health classes in the U.S. for the last 8 years. He is also Deputy Director of the Clinicas Del Norte located in Olivehurst, California.

## How do "mal pasadas" affect me?

Experiencing "mal pasarse" (not eating or sleeping enough because of working long hours) can cause you several physical side effects. The stomach is always producing acids in order to digest food, but if you don't eat and your stomach is empty, then the acids begin to harm the lining of the stomach. On the other hand, not sleeping enough keeps the brain from getting rest which increases nervousness and tension. This is why it is very important to avoid "mal pasadas" by making sure to get enough to eat and sleep.

Mel Milosevic, M.D.

## ¿Qué es el abuso emocional?

El abuso emocional es aquél que no daña el cuerpo pero si daña emocionalmente a la otra persona. Algunos ejemplos de abuso emocional pueden ser:

- Llamar a otra persona con nombres burlones o apodosos ofensivos.
- Burlarse de lo que otra persona dice o hace.
- Decirle a otra persona que todo lo que hace esta mal.
- Culpar a alguien de todos los problemas.
- Amenazar a un ser querido con el abandono.
- Negarle el cariño a un ser querido.

No hay que olvidar que el abuso emocional puede perjudicar mas a una persona que el abuso físico, pues a menudo deja heridas que no cicatrizan.

Roberto Dansie, PhD

## What is emotional abuse?

Emotional abuse occurs when the another person is not physically hurt but their emotions are. Some examples of emotional abuse can include:

- Making fun of another person using names or nicknames that are offensive.
- Making fun of what a person says or does.
- Telling another person that everything they do is wrong.
- Threatening to abandon someone you care about.
- Refusing to show affection to someone you care about.

You should remember that emotional abuse can sometimes hurt a person more than physical abuse and that it often leaves wounds that won't heal.

Roberto Dansie, PhD



## NATIONAL MIGRANT RESOURCE PROGRAM, INC.

*Farmworker News* is published by the National Migrant Resource Program, Inc., 1515 Capital of Texas Highway South, Suite 220, Austin, TX 78746, (512) 328-7682. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of NMRP, BPHC, HRSA, NIOSH, or any agency of the federal government. NMRP is pleased to provide *Farmworker News* at no charge to our readers throughout the country, and we encourage readers to submit articles and comments for review or publication.

Barbara H. Garrison, FNP-C.....President, NMRP Board of Directors  
E. Roberta Ryder.....Executive Director  
Bernardo Fernandez Christlieb,  
Dario Oliphant.....Editors

This publication was made possible through funding from the Migrant

Health Branch, Bureau of Primary Health Care, Health Resources Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; N.I.O.S.H., Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services.

The Call for Health Farmworker News has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter.  
Please feel free to make additional copies!