



Winter 2001
Invierno 2001

RESOURCE LINE: 4444

Farmworker News: Winter 2001: Depression in
Migrant Farmworkers

A Call for Health
Publication
Volume 7, Issue 1

Farmworker NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

Depression in Migrant Farmworkers

La Depresión en los Trabajadores Migrantes

Por Joseph D. Hovey, Ph.D./By Joseph D. Hovey, Ph.D.
Traducido por: Madge Vasquez

Nuevos estudios muestran que los trabajadores migrantes están en riesgo de tener depresión. Las señales de la depresión incluyen:

- Sentimiento de tristeza muy grande
- Pérdida del interés en actividades que antes le gustaban
- Deseos de comer mucho o falta de apetito
- Dormir mucho o muy poco.
- Sentirse nervioso y cansado o sentir que uno no vale nada
- Dificultad en concentrarse o tomar decisiones
- Deseos de morir o pensamientos sobre la muerte

Si usted tiene cinco o más de estas señales y le duran mas de dos semanas, usted puede estar pasando por una depresión.

Las dificultades por las que atraviesan los trabajadores del campo los pone en mayor riesgo de sufrir depresión. Estas dificultades incluyen el no saber inglés, no tener familia ni amistades cercanas, bajos sueldos, la dificultad para encontrar trabajo y las largas y duras horas de trabajo. Otras dificultades son las condiciones de vivienda, problemas de transporte, discriminación de otras personas, y preocupación sobre la educación y cuidado de los hijos.

Es normal sentirse triste o preocupado durante los momentos difíciles de la vida. Sin embargo, si su tristeza o preocupaciones continúan por mas de dos semanas usted debe de considerar encontrar ayuda. Esto es importante porque si deja pasar el tiempo, la depresión puede provocar el uso de drogas, el suicidio, y problemas de salud como resfriados, alta presión, problemas del corazón y otras infecciones.

Las buenas noticias son que la depresión se puede tratar con éxito. El primer paso para sentirse

mejor es compartir sus problemas con alguien en quien confíe. Puede ser un familiar, un amigo o un pastor. Compartiendo con alguien en quien confíe puede darle suficiente apoyo y reducir su depresión. Muchas veces, se necesita ayuda profesional para poder tratar la depresión. El tratamiento profesional puede incluir medicamentos y/o conversar con un profesional entrenado para darle consejos, puede ser un consejero o un terapeuta. Los medicamentos le pueden ayudar a recuperar su estado de ánimo, su apetito, y el sueño normal en dos semanas. Los terapeutas y consejeros son personas que están entrenadas para comprender sus problemas y sugerir maneras en que usted puede bregar con ellos. Algunos terapeutas también están entrenados para proveer tratamiento en español.

La aseguranza y el Medicaid pagaran por el tratamiento de la depresión. Si usted no tiene aseguranza, su comunidad puede tener centros de salud migrante o centros de salud mental que solamente cobran lo que usted puede pagar. Para localizar un centro de salud migrante o salud mental local, hable con su pastor, doctor o promotora de salud. También, puede encontrar un centro de salud migrante o de salud mental en su área, o si quiere mas información sobre la depresión, puede llamar a la Campaña de Depresión Clínica al 1-800-228-1114 o llame al programa Una Voz para su Salud al 1-800-377-9968.

New research shows that migrant farmworkers may be in danger of suffering from depression. Signs of depression include:

- Feeling sad
- Losing interest in activities that used to be fun
- Having either more or less of an appetite
- Sleeping too little or too much
- Feeling nervous
- Feeling tired
- Feeling worthless
- Problems concentrating or making decisions
- Thoughts of death or suicide.

If you have five or more of these and they last for more than two weeks, you may be suffering from depression.

Migrant farmworkers may be in danger of getting depression because they in their lives. Some farmworkers speak any English. Others live away from their family and friends. Farmworkers are paid low wages and sometimes have trouble finding work. The work farmworkers do is hard physical work. They work for long hours and do not always have a good place to live or transportation to and from their work. They are sometimes treated unfairly by other people in the community and they worry over their children's education and childcare.

It is normal to feel sad or worried when you are having problems in your life but if you are sad and worried for more than two weeks, you should try to get

help. This is important because after awhile, depression can lead to drug use, health problems, and even suicide. Some of the health problems that are associated with depression are colds and other infections, high blood pressure and heart disease.

The good news is that depression can be treated. The first step you should take if you have depression is to talk about your problems with someone you trust. You may talk to a family member, friend, or a pastor at your church. Talking with someone you trust may give you enough support so that you are less depressed. Sometimes people will need to go to a health professional to treat depression. Depression can be treated with medication. Medication will help bring back your mood, appetite, and sleep in around two weeks. Depression can also be treated by talking with a counselor about your problems. Counselors are professionals who are trained to understand your problems and to show you ways to handle them. People are often treated with both medication and counseling.

Insurance and Medicaid will pay for treatment for depression. If you do not have insurance, your community may have migrant health centers or mental health centers that will charge only what you can afford to pay. You can talk to your pastor, doctor, or camp health aide to help you find a local community migrant or mental health center. You can also call the Campaign on Clinical Depression at 1-800-228-1114 to find out more information about depression or Call for Health at 1-800-377-9968.



Dibujo por: Jorge Franco trabajador del campo en Arizona / Picture by: Jorge Franco farmworker from Arizona

Angela Learns about Postpartum Depression

Angela Aprende Acerca de la Depresión Después del Parto

Por Andrea Kauffold / By Andrea Kauffold

Hace cuatro días que Angela tuvo su primer bebé y su comadre Lula fue a visitarla a la casa. La comadre encontró a Angela en la cama llorando y tuvieron la siguiente conversación.

Lula: ¿Que pasa mi hija, por que estas tan triste?

Angela: No sé lo que me pasa. Desde el día siguiente en que nació mi bebé me he sentido muy triste y cada vez que veo a mi hijito se me llenan los ojos de lágrimas y siento una angustia muy grande.

Al principio pensé que era la emoción de ser madre por primera vez, pero ahora ya son tres días que me siento así y estoy un poco asustada. Es como si estuviera en un subibaja, un rato estoy contenta al rato siguiente no puedo contener las lágrimas.

Lula: No te preocupes hijita, creo que lo que tienes es lo que se llama depresión después del parto. Les sucede a muchas mujeres a los pocos días de dar a luz y generalmente dura dos o tres semanas o veces menos.

Angela: ¿Que es eso de la depresión después del parto?

Lula: Es cuando la mujer que recién ha parido se siente muy triste y no tiene energía para hacer nada. La mayor parte de las veces dura poco tiempo y se pasa. Pero es importante que le avises a tu médico como te sientes cuando vayas a la consulta de las dos semanas.

Angela: ¿Por que me ha pasado a mí, a ninguna de mis amigas las he visto así

Lula: La depresión después del parto es muy común y muchas veces las mamás ni se dan cuenta que están tristes, piensan que es una reacción normal después del tremendo esfuerzo que significa tener un bebé. Tú sabes, todos los cambios físicos y emocionales por los que ha pasado tu cuerpo estos últimos nueve meses.

Angela: ¿Crees que esto le afectara a mi bebé? O que no soy una buena madre por que no me alegro cuando veo a mi hijito?

Lula: Que dices chica, claro que eres una buena madre. Mientras abrases mucho a tu hijito y le des de comer a tiempo él bebé está feliz, además ya verás que te sentirás mejor en un par de semanas, cuando hayas descansado un poco.

Angela: ¿Que es lo que debo hacer para sentirme mejor?

Lula: Lo primero es aceptar que es un proceso natural y que pronto te sentirás mejor. También es importante que descanses todo lo que puedas, te alimentes bien y tomes muchos líquidos. No te olvides avisarle a tu médico como te sientes.

Angela: Gracias comadre, creo que ya me siento mejor después de escuchar lo que has contado.

A los pocos días Angela empezó a sentirse mejor y a tener mas energía. Cuando fue a ver a su doctor a las 2 semanas, el le dijo que la veía muy saludable física y mentalmente y que le agradeció a su comadre por los buenos consejos.



Gráfico por Rita Torres, NCFH / Picture by Rita Torres, NCFH

It's been four days since Angela had her first baby. Her good friend Lula drops by her house for a visit. Lula finds Angela in bed crying and they have the following conversation.

Lula: What's wrong my friend? Why are you so sad?

Angela: I don't know what's happening to me. Since the day after my baby was born,

I have felt very sad, and every time I see my baby boy I begin to get tears in my eyes and I feel an incredible sadness.

At first I thought it was an emotion a woman feels when she is a mother for the first time. But three days have passed now, and I still feel the same. I'm a little scared. It's as if I'm on a roller coaster, one minute I'm happy, the next minute, I can't hold back my tears.

Lula: Don't worry Angelita. I believe what you have is called postpartum depression. It happens to many women shortly after they give birth. It usually lasts two or three weeks, sometimes less.

Angela: What is postpartum depression?

Lula: Postpartum depression is when a woman has recently given birth and feels very sad, or has little energy to do things. Usually, it lasts a very short time and passes quickly. But it is very important that you tell your doctor how you feel the next time you visit your doctor in two weeks.

Angela: Why has this happened to me? I haven't seen any of my friends experience this the way I have.

Lula: Postpartum depression is very common. Many times new mothers don't even notice that they are feeling sad. They think this is a normal reaction given their tremendous effort to have a baby. You know, all of the physical and emotional changes your body has gone through these last nine months.

Angela: Do you think this will affect my baby? Or that I'm not a good mother because I don't feel joy when I look at my baby boy?

Lula: Angelita, of course you are a good mother. Your baby will be happy so long as you hug him, and feed him at the appropriate times. You'll see, you will feel better in a couple of weeks when you have rested a little bit.

Angela: What should I do to feel better?

Lula: The first thing is to accept that this is a natural process and recognize that you will feel better soon. It is also important that you rest as much as you can. You must also eat healthy and drink lots of liquids. Don't forget to tell your doctor how you've been feeling.

Angela: Thank you, Lulita. I think I feel better just having talked with you.

A few days later, Angela begins to feel better, more energetic. During her doctor's visit two weeks later, he told her that she looked physically and mentally healthy, and he was grateful for Lula's good advice.

Para obtener información sobre el Seguro Para La Salud de Niños (CHIP) en su estado y aprender como aplicar para el seguro llame al 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669), la llamada es gratis. La llamada será contestada en el estado donde estás llamando.

Si tiene problemas recibiendo las respuestas o información que busca sobre el CHIP cuando llama el número de KIDS NOW, por favor llame a Call For Health (1-800-377-9968), de Lunes a Viernes entre las 9:00 a.m. hasta las 5:00 p.m. Hora Central, para asistencia bilingüe.



HEALTH RESOURCES AND SERVICES ADMINISTRATION - HHS
MCHB • MATERNAL AND CHILD HEALTH BUREAU



To get information on the Children's Health Insurance Program (CHIP) in your state and to find out how to enroll you can call this toll free number from anywhere in the U.S. 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669). It will be answered in the state from which you are calling.

If you have trouble getting the answers you need through the KIDS NOW line, you can call Call For Health (1-800-377-9968) for bilingual assistance, Monday through Friday from 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Central Standard Time.

Detection and Treatment of Alcoholism

La Detección y Tratamiento del Alcoholismo

Por Rosemary Quagan, MSW, CCAS, Tri-County Community Health Center / By Rosemary Quagan, MSW, CCAS, Tri-County Community Health Center
Traducido por Andrea Kauffold

"No entiendo por que él tiene que beber tanto" "Por que tiene que tomar diez cervezas y no una como otros" "Una vez que comienzo a beber, no puedo parar hasta que quedo bien borracho. ¿Es esto normal?"

El alcoholismo es una enfermedad. Pero, como con otras enfermedades, puede ser controlado. El primer paso para controlar el alcoholismo es reconocer que uno tiene un problema con la bebida. Si usted piensa que un familiar, amigo o usted mismo bebe demasiado alcohol, lea esta información. Le será muy útil.

¡Preste atención a los signos y síntomas! ¿Le parece que la persona por la cual se preocupa bebe mas que antes? ¿Tiene resaca (cruda) por las mañanas? ¿Ha perdido algún día de trabajo por haber bebido demasiado? ¿Prefiere beber que hacer actividades que antes disfrutaba? ¿Le parece que la bebida está afectando a los demás miembros de la familia? Todos estos son signos de que la persona tiene problemas con el alcohol.

¡No invente excusas! El alcoholismo es una enfermedad que avanza. Esto quiere decir que uno no se mejora sin tratamiento. ¡Solo empeora! No piense que por que aun tiene empleo y sigue casado quiere decir que no está enfermo. Tampoco piense que por que la persona anda bien vestida y tiene una casa limpia no puede ser alcohólico. Esta persona puede estar en etapas tempranas de alcoholismo.

¿Cuales son las etapas del alcoholismo? En las primeras etapas la persona promete en varias oportunidades que dejará de beber. También, tiene sentimientos de culpa y remordimiento. La persona continua bebiendo y empieza a ver consecuencias como perdida de días de trabajo, infracciones de tráfico y problemas con su esposa (o) o pareja.

Luego se ve que la persona no se emborracha tan fácilmente, necesita mas cervezas que antes para estar borracho. Hay ocasiones en que la persona no recuerda lo que sucedió mientras bebia.

En la etapa intermedia del alcoholismo la persona generalmente se niega a acepta que tiene un problema o que está enfermo. Empieza a beber solo o incluso desde la mañana. Las consecuencias son más severas. El cuerpo empieza a depender del alcohol.

Las ultimas etapas son muy destructivas. La persona evita contacto con la familia y amigos. Su salud deteriora a causa de la mala nutrición y falta de cuidado incluso puede terminar en el hospital. En esta etapa es frecuente que la persona pierda su empleo, que no se preocupe por su apariencia y se separe de su familia. Esta ultima etapa puede conducir a la muerte.

¡Busque ayuda! Una persona que es dependiente del alcohol no se cura sola. Parte del tratamiento es dejar de beber por completo. Para dejar de beber, la persona necesita ayuda profesional. Hay muchos lugares donde lo pueden ayudar: haga una cita con el doctor, hable con un sacerdote o con un consejero de salud o hable con la enfermera en la escuela de sus niños. Estas personas son profesionales y todo lo que les cuente será confidencial, ellos no contarán a nadie lo que usted les confie. También puede buscar en la guia telefónica el numero del grupo Alcohólicos Anónimos. Alcohólicos Anónimos es un grupo de personas que han reconocido que tiene un problema con el alcohol y se reúnen regularmente (aveces cada dia o incluso varias veces al día) para apoyarse y dejar de beber. Puede encontrar un grupo de Alcohólicos Anónimos en casi cada pueblo, son gratuitos y generalmente se reúnen en las iglesias.

Recuerde que el alcoholismo tiene tratamiento y que es su responsabilidad buscar ayuda.

The National Hotline for Migrant Families
Número Nacional para Familias Migrantes



1-800-234-8848

"I don't understand why he always wants to drink." "Why doesn't she stop when the others do? She always drinks more than everyone." "Once I start to drink, I always want more and more. Is this normal?"

Alcoholism or alcohol dependence is a disease. But, as is the case with many other diseases, it can be treated and controlled. The first step is to recognize it. If you are concerned about a friend, a family member, or yourself, please read the following information which may be helpful to you.

Be aware of the signs and symptoms! Does the person drink more than he used to drink? Does she often have a hangover, or feel sick in the mornings? Are there any missed days from work due to drinking? Would he rather be drinking than doing other things that he used to like to do? Is her

drinking upsetting anyone else in the family? These are all signs that a person may have a problem with alcohol.

Don't make excuses!

Alcoholism is a progressive disease. This means that it doesn't go away or get better without any treatment. It gets worse. So

don't think that he doesn't have a problem because he still has his job. Or, she doesn't have a problem because she's still married. It's wrong to think that a person can't be an alcoholic because he

dresses well or lives in a nice place. This person may be in the early stages of alcoholism.

What are the stages? In the first stage an individual may make repeated promises to stop drinking. These are usually followed by feelings of failure and guilt. The person drinks more than before and starts to see some consequences (missed work, DWI, marital problems). Signs of tolerance start to show — he or she can "hold" more. A person may experience a blackout, not remembering things that happened while drinking.

In middle stages of alcoholism, he usually denies having a drinking problem. She may start drinking alone, or in the mornings. Consequences become more severe. The body actually begins to depend on the alcohol, perhaps daily.

Late stages of alcoholism are very destructive. The person often avoids family and friends. His health deteriorates because of poor nutrition and care and he may be hospitalized for physical ailments. She may lose her job, not take care of her appearance and completely break off with family members. This late stage may lead to death.

Get help! A person who is dependent upon alcohol cannot get cured and continue drinking. Part of the treatment for alcoholics is to stop drinking completely. Often the person needs help in order to stop. There are many sources of help: Make an appointment and talk with your doctor; talk with a counselor at your local mental health agency; ask a priest or minister or other clergy member for advice; or, check with the school nurse or counselor. Also, in the telephone book you will find a listing for the local Alcoholics Anonymous groups. These groups are persons that do have problems with alcohol, but get together regularly to offer each other support and encouragement not to drink.

Remember that alcoholism is a treatable disease and it is our responsibility to seek



Call for Health
Una Voz para la Salud

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?

Call 1-800-377-9968

It's a free phone call!

Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?

Llame al 1-800-377-9968

La llamada es gratis!

9:00 a.m. - 5:00 p.m. hora del centro/ central time

SALUD OCUPACIONAL Y SEGURIDAD / OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

En esta sección nos gustaría compartir con usted historias de la vida real sobre accidentes comunes en el trabajo del campo.

In this section we would like to share with you true stories of common farmworking accidents.

We would like to offer you some advice on how to prevent them and where to find help if you are ever in one of these situations.

LIGHTNING STRIKES AND KILLS TWO FARMWORKERS

Dos Trabajadores del Campo Mueren Durante una Tormenta

Edited por Andrea Kauffold / Edited by Andrea Kauffold

Dos trabajadores del campo mueren al caerles un rayo durante una tormenta.

Era un día lluvioso acompañado de rayos y truenos en un campo de lechugas. El jefe había pedido a todos los trabajadores que dejaran de trabajar mientras llovía. Una vez que terminó de llover los trabajadores se pusieron ropa para la lluvia y regresaron al campo para seguir desyerbando los surcos de lechugas, hasta que a uno de los trabajadores, que estaba agachado removiendo la tierra, le cayó un rayo. Quedó tendido en el suelo, con el lado derecho de la cara, cuello, pecho y piernas gravemente quemadas. Aproximadamente 50 a 60% de su cuerpo estaba quemado. Sus compañeros de trabajo llamaron al 911, y la ambulancia llegó a los 10 minutos. Lamentablemente no pudieron alcanzar al herido rápidamente, ya que seguían cayendo rayos en el campo donde se encontraba el herido. En cuanto pudieron lo llevaron al hospital más cercano y de allí lo transportaron a un centro especializado donde le dio un ataque al corazón y murió. La causa de muerte fueron las extremas quemaduras y daño irreparable al corazón.

Esa misma mañana en un campo a quince millas otro grupo de trabajadores se retiraba de los surcos para guarecerse de la lluvia, a pedido del jefe. Cuando a uno de los últimos trabajadores en retirarse le cayó un rayo. Sus compañeros llamaron a la ambulancia y ésta tardó veinte minutos en llegar. El herido tenía quemaduras en la cabeza y en la oreja y se le había parado el corazón. Lo llevaron inmediatamente a la sala de emergencias donde verificaron que estaba muerto.

Como se habrían podido prevenir estas muertes?

1. El empleador no debería permitir que los trabajadores se expongan a un medio de trabajo peligroso. Deberían asegurarse de que no haya más rayos en la vecindad antes de permitir que los trabajadores regresen a la labor. En este caso ambos jefes intentaron trabajar durante una parte de la tormenta.
2. El jefe es responsable de la seguridad de los trabajadores y de obtener información para evaluar los peligros. El jefe tendrá que evaluar las condiciones del clima con la ayuda de una radio portátil ya que las observaciones de una sola persona no son suficientes para determinar si hay peligro.
3. Es importante que alguna persona en el grupo de trabajadores esté certificada en primeros auxilios, ya que muchas veces los campos de labor están alejados y el acceso de una ambulancia es difícil. Muchas veces se puede salvar una vida cuando se actúa rápidamente.

Casos 291-003-01, 291-003-02, 291-003-01, 291-003-02, 291-003-03, 291-003-03. Este reporte ha sido adaptado del documento original, preparado por el Proyecto Enfermeras Usando Eventos Rurales Centinelas (NURSE) conducido por la rama de Salud Ocupacional del Departamento de Servicios de Salud de California y el Instituto de Salud Pública, bajo el acuerdo No. UO/CCLJ906031-04 con el Instituto Nacional de Seguridad Ocupacional y Salud. Para mayor información llame al (512) 622-4300.



Gráfico: "Seguimos Adelante" por James Bagley
Picture: "Seguimos Adelante" by James Bagley

Lightning kills two farmworkers who were picking lettuce during a thunderstorm.

It was a rainy morning accompanied by lightning. The crew leader had called the lettuce field workers out of the fields. Once the rain stopped they put on rain gear and resumed removing weeds from between the lettuce rows. One of the workers was bent over using a hoe to remove the weeds when he was struck by lightning. He was severely burned over the right side of his face, neck, front and back chest. It also

burned the front and back of his legs, covering approximately 50-60% of his total body surface. His co-workers called 911 and the ambulance arrived within 10 minutes. Unfortunately, it took a long time to get to the injured worker because of the lightning strikes in the field. He was transported to the local hospital where he received fluids and was then taken to the regional trauma center. There he had a cardiac arrest and died. The cause of death was extensive burns and damage to the heart.

That same morning in a neighboring field, another work crew was leaving the field to take cover at the request of the crew leader due to the bad weather conditions. During this process, one of the workers was struck by lightning. The co-workers called 911 and the ambulance arrived 20 minutes after. The worker had second degree burns from the top of his head to his ear and was in cardiac arrest. He was transported to the local emergency room where he was pronounced dead.

How could these deaths have been prevented?

1. Employers should not permit workers to be exposed to hazardous work environments. They should ensure that there is no lightning in the vicinity of the fields before they allow any worker back into the field. In this case, both crew leaders attempted to work their crews during some part of the storm.
2. Crew leaders are responsible for the safety of their crews and for obtaining information to assess hazards. One person cannot judge dangerous weather conditions as one may not have sufficient information based on their observation only. It may be necessary to have additional information from a weather monitoring station.
3. There should always be a person certified in cardiopulmonary resuscitation on a field work team. Many times the fields are in remote locations and rapid medical access may not be possible. Therefore, it is important that initial emergency medical care be available on-site.

Cases 291-003-01, 291-003-02, 291-003-01, 291-003-02, 291-003-03, 291-003-03. This report was adapted from the original document prepared by the Nurses Using Rural Sentinel Events Surveillance (NURSE) Project conducted by the Health Branch of the California Public Health Institute (formerly the California Health Foundation) under cooperative agreement No U06/CCU90631-04 with the National Institutes for Occupational Safety and Health. For further information please call (510) 662-4300.

NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.



Farmworker News is published by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. The opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of NCFH, BPHC, HRSA, HETCAT, NIOSH, or any agency of the federal government. NCFH 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.

Anne K. Nolon President, NCFH Board of Directors
E. Roberta Ryder Chief Executive Officer
Andrea Kauffold Editor

This publication was made possible through funding from the Bureau of Primary Health Care, Migrant Health Branch, and the Office of Rural Health Policy of the Health Resources & Services Administration of the U.S. Department of Health and Human Services (DHHS); Health Education Training Center Alliance of Texas; and National Institute of Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS.

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

¿LE GUSTA DIBUJAR Y ESCRIBIR?

Mande nos sus cuentos, dibujos, poemas, etc... Si los publicamos le enviaremos 50.00 dólares!

DO YOU LIKE TO DRAW AND WRITE?

Send us your stories, drawings, poems, etc... If we publish them we will send you 50.00 dollars

La dirección es/ Address:

Farmworker News c/o NCFH
1770 FM 967, Buda, TX 78610
Telephone 1-800-377-9968

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