

Winter I 2001/2002  
Invierno I 2001/2002

# Farmworker

## NEWS

Noticias Para los Trabajadores del Campo

## Recognizing Domestic Violence Reconociendo la Violencia Doméstica

Por Monica Saavedra-Embese/By Monica Saavedra-Embese

### ¿Qué es la Violencia Doméstica?

La violencia doméstica y el abuso emocional son comportamientos usados por una persona para controlar a la otra. Las parejas pueden ser casadas o solteras, de un solo o ambos sexos, parejas que viven juntas, separadas o solamente novios.

La violencia puede ser criminal e incluye: el asalto físico (pegar, empujar, etc.), el abuso sexual (actividad no deseada o forzada), y la persecución y el acoso. El abuso emocional, físico y financiero, son formas de abuso que pueden llegar a ser violencia criminal.

La violencia toma muchas formas y puede ocurrir todo el tiempo o solo de vez en cuando. Un paso importante para ayudar a alguien a prevenir o parar la violencia es reconocer los signos del aviso de la violencia:

#### ¡CUALQUIER PERSONA PUEDE SER UNA VÍCTIMA!

Las víctimas pueden ser de cualquier edad, sexo, raza, cultura, religión, educación, empleo o estado civil. Tanto las mujeres como los hombres pueden ser abusados, pero la mayoría de las víctimas son mujeres y niños. Si esta en una situación de abuso, RECUERDE:

No esta sola.

No es su culpa.

Existe ayuda.

Lea las siguientes preguntas. Piense acerca de cómo trata usted a su pareja y como la trata a usted. Recuerde, cuando una persona asusta, lastima o hace sentir mal a la otra persona, es abuso.

### Su pareja...

- ¿Se burla de usted frente de sus familiares y amigos?
- ¿No valora sus metas o sus éxitos?
- ¿La hace sentir como si Ud. no puede tomar decisiones por sí misma?
- ¿Usa intimidación o amenazas para asegurarse que está donde dijo?
- ¿Le dice que no es nadie sin él?
- ¿La trata agresivamente — la agarra fuerte, la empuja, la pellizca, o le pega?
- ¿La llama varias veces o se aparece donde esta usted para asegurarse que está donde dijo?
- ¿Usa alcohol o drogas como excusa para su comportamiento?
- ¿La culpa por sus sentimientos o acciones?
- ¿La obliga a tener relaciones sexuales?
- ¿La hace sentir como que no hay manera de salir de la relación?
- ¿La previene de hacer cosas que usted quiera como pasar tiempo con su familia o amigas?

### Usted...

- ¿A veces tiene miedo de cómo se comporta su pareja?
- ¿Hace excusas para el comportamiento de su pareja?
- ¿Cree que puede ayudar a su pareja si pudiera cambiar algo de usted misma?
- ¿Trata de evitar hacer cualquier cosa que pudiera causar angustia o enojo a su pareja?
- ¿Siente que no importa lo que usted haga, su pareja nunca estará contenta con usted?
- ¿Siempre hace lo que quiere su pareja en lugar de lo que usted quiere?
- ¿Se queda con su pareja porque tiene miedo de lo que puede pasar si usted lo deja?

Si cualquiera de estas cosas están ocurriendo en su relación, hable con alguien. Sin ayuda, el abuso continuara. Usted puede llamar National Domestic Violence Hotline-1-800-799-SAFE (7233) para ayuda.

Adaptado de *Reaching and Teaching to Stop Violence*, Nebraska Domestic Violence and Sexual Assault Coalition, Lincoln, NE y [www.domesticviolence.org](http://www.domesticviolence.org).

### What is Domestic Violence?

Domestic violence and emotional abuse are behaviors used by one person in a relationship to control the other. Partners may be married or not married; heterosexual, gay, or lesbian; living together, separated or dating.

Violence can be criminal and includes physical assault (hitting, pushing, shoving, etc.), sexual abuse (unwanted or forced sexual activity), and stalking. Emotional, psychological and financial abuse are forms of abuse and can lead to criminal violence.

The violence takes many forms and can happen all the time or once in a while. An important step to help yourself or someone you know in preventing or stopping violence is recognizing the warning signs associated with the cycle of violence.

#### ANYONE CAN BE A VICTIM!

Victims can be of any age, sex, race, culture, religion, education, employment or marital status. Both women and men can be abused, but most victims are women and children. If you are being abused, REMEMBER,

You are not alone.

Help is available.

Look over the following questions. Think about how you are being treated and how you treat your partner. Remember, when one person scares, hurts or continually puts down the other person, it's abuse.

### Does your partner....

- Embarrass or make fun of you in front of your friends or family?
- Put down your accomplishments or goals?
- Make you feel like you are unable to make decisions?
- Use intimidation or threats to make you do what he/she wants you to do?
- Tell you that you are nothing without them?
- Treat you roughly — grab, push, pinch, shove or hit you?
- Call you several times or show up to make sure you are where you said you would be?
- Use drugs or alcohol as an excuse for saying hurtful things or abusing you?
- Blame you for how they feel or act?
- Pressure you sexually for things you aren't ready for?
- Make you feel like there "is no way out" of the relationship?
- Prevent you from doing things you want — like spending time with your friends or family?

### Do You...

- Sometimes feel scared of how your partner will act?
- Constantly make excuses to other people for your partner's behavior?
- Believe that you can help your partner change if only you changed something about yourself?
- Try not to do anything that would cause conflict or make your partner angry?
- Feel like no matter what you do, your partner is never happy with you?
- Always do what your partner wants you to do instead of what you want?
- Stay with your partner because you are afraid of what your partner would do if you left?

If any of these are happening in your relationship, talk to someone. Without some help, the abuse will continue. You can call the National Domestic Violence Hotline-1-800-799-SAFE (7233) for help.

Adapted from *Reaching and Teaching to Stop Violence*, Nebraska Domestic Violence and Sexual Assault Coalition, Lincoln, NE and [www.domesticviolence.org](http://www.domesticviolence.org).



Dibujo por Rita Torres /  
Artwork by Rita Torres

# Children and Domestic Violence

## Los Niños y la Violencia Doméstica

Por Andrea Kauffold/By Andrea Kauffold

Como muchos padres se darán cuenta, los niños imitan el comportamiento de sus padres y de otras personas que son importantes para ellos. Por ejemplo, los varones desean ser como el papá y las mujercitas como la mamá. Esta historia muestra como la violencia afecta el comportamiento de los niños.

**Comadre:** Hola Juanita, ¿cómo estás? Hace tiempo que no te veo, ¿cómo está tu hijito?

**Juana:** Hay comadre, que bueno que la veo. Mi hijo está muy rebelde. Cada vez que le digo que limpie su cuarto, me responde, "No tengo tiempo, estoy ocupado". No lo puedo dejar solo ni un rato por que le pega a su hermanita. Incluso, a mí me patea cuando no le doy gusto. Y en la escuela ya se han quejado las maestras de que es muy malcriado. No sé que hacer. Mi esposo le pega y le grita cuando se porta mal, pero creo que eso lo hace peor. Mi esposo y yo siempre discutimos mucho y ahora es peor, él se pone muy violento cuando yo o los niños lo hacemos enojar.

**Comadre:** Que pena me da escuchar eso Juana. Pero creo que puedo ayudarte. Tu sabes que los niños imitan todo lo que los padres hacen. Tu hijo piensa que gritar y pegar a los demás no tiene nada de malo. Te voy a dar unos consejos para tu y tu esposo:

- No discutan con su pareja frente a los niños. Mejor vayan a otro cuarto o afuera donde los niños no puedan escucharlos.
- Toma unos minutos para que tu y tu pareja se calmen antes de discutir o tomar decisiones.
- Hablen con respeto sobre sus posiciones. No critiquen, ni acusen a su pareja, ni traten de obligarla a hacer algo que no quiere.
- Escuchen atentamente lo que la otra persona tiene que decir y trate de ponerse en lugar del otro.
- Trabajen juntos para llegar a un compromiso.
- Pónganse de acuerdo en lo que les dirán a los niños. Es importante que los niños vean que ustedes se respetan y están unidos.

**Juana:** Gracias comadre, y ahora que hago para que mi hijo cambie su comportamiento?

**Comadre:** Tienes que enseñarles algunas cosas a tus hijos. Por ejemplo:

- No está bien que él grite o golpee a las personas.
- Tú lo escucharas cuando él quiera hablar.
- Fídele disculpas por haberle gritado y pegado.
- Él es importante para ti.

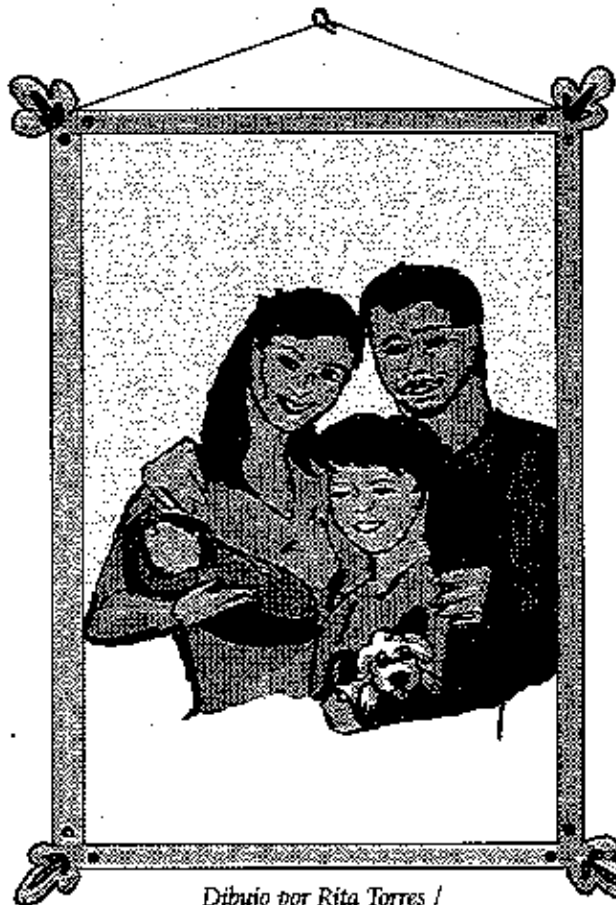
**Juana:** Y como hago para aprender a escuchar mejor a mi pareja?

**Comadre:** Aprender a escuchar no es fácil, toma tiempo y requiere practica.

- Intenta escuchar lo que la otra persona dice aunque no estés de acuerdo.
- No interrumpas.
- Mira de frente a la persona cuando habla. Presta atención.
- Déjale saber que entiendes su punto de vista.
- No contradigas a la otra persona, ni le digas que está equivocada.

**Juana:** Gracias por los buenos consejos, hoy aprendí mucho de usted.

Después de algunos meses de practica Juana y su esposo aprendieron a comunicarse sin necesidad de gritos y peleas. El niño ya no le falta el respeto, ni pega a su hermanita. Juana está mucho más feliz.



Dibujo por Rita Torres /  
Artwork by Rita Torres

Like many parents will find out, children imitate their behavior and that of other people close to them. For example, boys want to be like their dad and girls want to be like their mom. This story shows us how domestic violence affects a child's behavior.

**Friend:** Hello Juanita, how are you? It's been a while since I've seen you. How is your son?

**Juana:** Hi, I'm so glad that you're here. My child has been acting very rebellious. Every time I tell him to clean his room, he responds, "I don't have time, I'm busy". I can't leave him alone for just one moment because he hits his little sister. He also kicks me when he doesn't get what he wants. At school, his teachers have complained about his poor behavior. I don't know what to do. My husband hits him and yells at him when he misbehaves, but I think this makes it worse. My husband and I argue a lot, and now it has gotten worse. He gets very violent when the children or I make him mad.

**Friend:** I'm so sorry to hear that Juana, but I think I can help. You know that children imitate everything, their parents do. Your son now thinks that there is nothing wrong with yelling or hitting others. I am going to give you some advice for you and your husband:

- Do not argue with your partner in front of the children. Instead go to another room or go where they can't hear you.

- Take a few minutes for you and your partner to calm down before arguing or making any decisions.
- Respect each other's positions. Do not criticize, accuse your partner, or obligate him to do something he doesn't want to do.
- Listen carefully to what the other person has to say and try to put your self in his "shoes".
- Work together to reach a compromise.
- Agree on what you tell your children. It is important that the children see that you respect each other.

**Juana:** Thank you, now what can I do to help change my child's behavior?

**Friend:** You have to teach your child a few things. For example:

- It is not right for him to hit or yell at people.
- You will listen to him when he wants to speak.
- Apologize for hitting or yelling at him.
- He is important to you.

**Juana:** How can I learn to better listen to my partner?

**Friend:** Learning to listen isn't easy, it takes time and practice.

- Try to listen to what the other person says even if you don't agree.
- Do not interrupt each other.
- Face the person when they speak. Pay attention.
- Let them know you understand their point of view.
- Don't contradict the other person, or tell them they're wrong.

**Juana:** Thanks for the good advice, I learned a lot from you.

A few months later, with practice, Juana and her husband learned how to communicate with each other without yelling or hitting. Their son no longer disrespected them, nor hit his little sister. Juana is much happier.

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 está 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 • HRSA  
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.

# Love Should Not Hurt! El Amor No Debe Doler!

Por Andrea Kauffold/By Andrea Kauffold

Es lindo estar enamorado. Es emocionante, romántico y divertido. Uno se siente como si todo fuera perfecto. Pero también hay dolor! Uno se preocupa, y pregunta si la otra persona lo quiere, o si lo están engañando. Algunas personas dicen que el amor duele, pero eso no quiere decir que tu pareja tiene derecho ha hacerte sentir mal, insultarte, tratarte mal frente a tus amigos, obligarte a tener relaciones sexuales cuando tu no quieres o gritarte.

Si tu pareja te lastima física o verbalmente, eso no es amor. Es peligroso! Y se llama violencia. Este tipo de relación le puede pasar a cualquiera, pobres y ricos, grandes y chicos, hombres y mujeres.

Muchas veces uno esta tan enamorado que no ve lo que realmente sucede. A veces pensamos: "Solo se pone celoso por que me quiere" o "Solo me pego por que esta celoso", "Ella me dejara de querer si no hago todo lo que me dice", "Para demostrar mi amor, debo hacer lo que él me pida". Si tu pareja te ama de verdad, no te insultaría, ni pegaría nunca, ni te amenazaría con dejarte si no haces lo que te pide. Al contrario, te trataría con respeto y confianza.

Quizá te das cuenta que tu relación es peligrosa, pero tienes miedo de estar solo(a). Tienes vergüenza decirles a tus amigos. Tienes miedo de que tu pareja se enoje y te deje si sabe que le contaste a alguien como te sientes. Tienes miedo contarles a tus padres por que no te dejaran ver a tu novio(a) nunca más.

Toda relación tiene problemas y días malos. Pero si tu observas que tu pareja se descontrola, es demasiado celosa y posesiva, o si alguna vez te empuja o golpea, incluso te obliga a tener relaciones sexuales — aunque sea una sola vez — entonces es hora de pedir ayuda. Tu no dejarías que alguien maltratara a tu mejor amigo, verdad? Pues no dejes que alguien te maltrate a ti.

Tu tienes derecho a que te traten con respeto y a que nadie te lastime físicamente o emocionalmente. La violencia y el abuso son peligrosos y pueden costarte la vida. ¡El amor no debe doler!

Lo más importante es que te cuides. Pide que te traten con respeto. ¡Tu vales la pena!

- **Cuida tu seguridad:** Piensa que puedes hacer para evitar una situación peligrosa. Encuéntrate con tu novio(a) en lugares públicos donde haya gente a tu alrededor.
- **Busca apoyo:** Una de las formas de violencia más común es el aislamiento- tu pareja no te permite pasar tiempo con tus amigos.
- **Habla con tu amigo, profesor, consejero o alguien que te apoye.** Si la primera persona con la que hablas no te apoya, busca a otra persona. ¡No te rindas! Pedir ayuda no es un signo de debilidad. ¡Necesitas apoyo para que tu pareja comprenda que tu no permitirás que nadie abuse de ti!

Si necesitas ayuda o deseas conversar con alguien sobre tu relación de pareja, puedes llamar a la línea Nacional sobre la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233. Tu llamada será confidencial!



It's wonderful being in love. It's exciting, romantic and fun. A person feels as if everything is perfect. But there is also pain! One may worry, and question if the other person really loves them, or if they're cheating on them. Some people say love hurts, but this doesn't mean that your partner has the right to make you feel bad, insult you, treat you bad in front of your friends, make you feel obligated to have sex with him/her when you don't want to or yell at you.

If your partner hurts you physically or verbally, it is not love. It's dangerous. It is called violence. This type of relationship can happen to anyone, rich or poor, old or young, men or women.

Often, one may be so in love that you don't even realize what's really happening. Sometimes we think, "He only gets jealous because he loves me" or "He only hits me because he's jealous", "She will stop loving me if I don't do everything she wants", "To prove that I love him, I have to do everything he tells me". If you partner truly loves you, they will not insult, hit, or threaten to leave you. On the contrary, they will treat you with trust and respect.

You may realize that you are in a dangerous situation but you are afraid to be alone. You're embarrassed to tell your friends. You're afraid that your partner will get mad or leave you if they find out you told someone how you feel. You're afraid to tell your parents for fear they may never let you see your boyfriend/girlfriend again.

Every relationship has problems and bad days. But if you notice that your partner loses control, is extremely jealous and possessive, or if he/she sometimes shows or hits you, even forces you to have sex — even if its just one time — it is time to ask for help. You wouldn't let someone hurt your best friend would you? Well don't let someone mistreat you.

You have the right to be treated with respect, and not get hurt by someone physically or emotionally. Violence and abuse are dangerous and could cost you your life. Love shouldn't hurt!

The most important thing you can do is take care of yourself. Demand to be treated with respect. You're worth it!

- **Make sure you're safe.** Think about ways you can avoid a dangerous situation. See your boyfriend or girlfriend only in a public place with other people around.
- **Get support.** One of the most common forms of relationship violence is isolation — keeping you from spending time with your friends.
- **Talk to a friend.** Talk to a friend, a teacher, a counselor, anyone who will support you as you stand up for yourself. If the first person you talk to doesn't give you the support you need, try someone else. Don't give up! Asking for help isn't a sign of weakness. You need support to make sure your boyfriend or girlfriend understands that you will not let anyone abuse you!

If you need help or you need to speak with someone about your relationship with your partner, you can call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-7233. Your call is confidential!



The National Hotline for Migrant Families  
Número Nacional para Familias Migrantes



1-800-234-8848



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

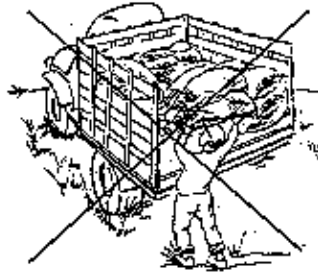
# CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SALUDABLE

El dolor de espalda nos afecta a muchos de nosotros y hace difícil nuestro trabajo. Algunas veces el dolor de espalda es causado por el trabajo que hacemos. Hay síntomas que nos indican que nuestra espalda se ha lastimado y hay tratamientos que nos ayudan a sentirnos mejor.

Para mantener un espalda saludable, trate de:



Levante con la fuerza de sus piernas.



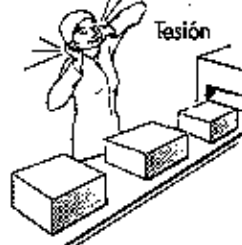
Levante cargas mas pequeñas.



Acercase a la fruta o vegetales que esta recogiendo



Algunos sintomas de dolor de espalda son:



Para aliviar el dolor de espalda:



Tome aspirina, ibuprofen, o tylenol



Haga ejercicios para estirarse

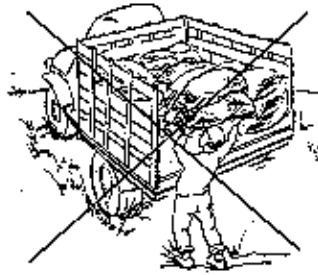
# TIPS FOR A HEALTHY BACK

Back pain affects many of us and makes it difficult for us to work. Sometimes back pain may be caused by the work that we do. But there are symptoms that let us know when our backs have been hurt and treatments to help us feel better.

To keep your back healthy, try to:



Lift with your legs.



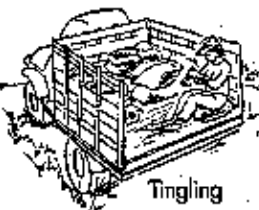
Carry smaller loads.



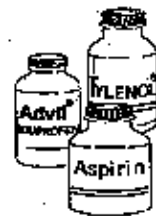
Get close to the fruit or vegetables you are picking.



This is what you may feel if you have hurt your back:




To relieve back pain:



Take aspirin, ibuprofen, or tylenol



Do stretch exercises




**¿LE GUSTA DIBUJAR Y ESCRIBIR?**

Mandenos 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



**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, HRSA, NIOSH, CDC, SWAg 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  
 Monica Saavedra-Embese ..... Editor

This publication was made possible through funding from the Health Resources & Services Administration of the U.S. Department of Health and Human Services; National Institute of Occupational Safety and Health; Centers for Disease Control and Prevention; Southwest Agricultural Center; and Maternal and Child Health Bureau.

*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!