

# Harvest of Health

## Cosecha de salud



Audiovisuals/CD

Kansas Statewide Farmworker Health Program  
Kansas Department of Health and Environment

In collaboration with

Western District Conference Mennonite Church USA  
2005



# **HARVEST OF HEALTH**

---

## **Cosecha de salud**

**Kansas Statewide Farmworker Health Program  
Kansas Department of Health and Environment  
1000 SW Jackson, Ste 340  
Topeka, KS 66612  
(785) 296-1200  
[www.kdhe.state.ks.us/olrh](http://www.kdhe.state.ks.us/olrh)**

# ACKNOWLEDGMENTS

---

This Project was supported by a generous grant from the Kansas Health Foundation through the Western District Conference, Mennonite Church USA. The contents of this publication are solely the responsibility of the Kansas Statewide Farmworker Health Program.

Portions of the audiovisuals and transcript information have been adapted with permission from the Camp Health Aide Manual, copyright 1987-2004

Some audiovisuals have been provided by National Center for Farmworker Health

Kristen Borntreger, MSN, RN, English Transcript Development

Gabriela Barron, Spanish Translation and Recording

Patricia Fernandez, Spanish Translation and Recording

Sara Friesen, Low German Translation and Recording

Tina Guenther, Low German Translation and Recording

Cyndi Treaster, English Recording

Harvest of Health CDs and audiovisuals were produced by the Kansas Statewide Farmworker Health Program, 1000 SW Jackson, Ste 340, Topeka, KS 66612  
(785) 296-1200

# Table of Contents

---

<b>Audio One:</b>	How do I find assistance in Kansas for the health care of my family? <i>¿Como encuentro asistencia de servicios médicos para mi familia en Kansas?</i>
<b>Visual:</b>	<b>KSFHP Pamphlet (insert)</b> <b>HealthWave Brochure (insert)</b>
<b>Audio Two:</b>	Preventive Services and Hygiene <i>Servicios preventivos y higiene</i>
<b>Visual:</b>	<b>What can I do to keep myself healthy? .....3</b> <b><i>¿Que pudeo hacer para vivir sano?.....4</i></b> <b>Care of Teeth.....5</b> <b><i>El cuidado de los dientes.....7</i></b>
<b>Audio Three:</b>	Nutrition and Nutrition Assistance Programs <i>Nutrición y Programas de Asistencia de Nutrición</i>
<b>Visual:</b>	<b>Rules for Healthy Eating.....9</b> <b><i>Reglas para comer saludablemente.....11</i></b>
<b>Audio Four:</b>	Depression <i>Depresión</i>
<b>Visual:</b>	<b>Tips to Reduce Stress.....13</b> <b><i>Consejos para reducir la tensión.....15</i></b>
<b>Audio Five:</b>	Alcohol Abuse and Smoking <i>Abuso de alcohol y fumar</i>
<b>Visual:</b>	<b>What is alcoholism?.....17</b> <b><i>¿Que es el alcoholismo?.....18</i></b> <b>Smoking.....19</b> <b><i>Fumar.....20</i></b>

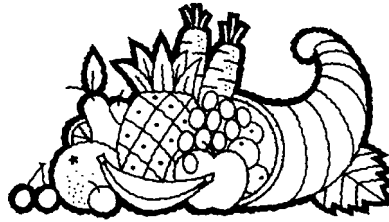
<b>Audio Six:</b>	Family Planning <i>Planificación familiar</i>	
<b>Visual:</b>	<b>Planning Your Family.....</b>	<b>21</b>
	<b>Birth Control Methods.....</b>	<b>22</b>
	<b><i>Planeando su familia.....</i></b>	<b>23</b>
	<b><i>Metodos para el control de la natalidad.....</i></b>	<b>24</b>
<b>Audio Seven:</b>	Hantavirus/ <i>Antavirus</i>	
<b>Visual:</b>	<b>Hantavirus/ <i>Hantivirus</i>.....</b>	<b>25</b>
<b>Audio Eight:</b>	Frequently Asked Questions About Immigration <i>Preguntas frecuentes de la inmigración</i>	
<b>Visual:</b>	<b>Agencies Providing Immigration Services/ <i>Agencias que proveen servicios de inmigración.....</i></b>	<b>26</b>
	<b>Advise for Staying Out of Trouble.....</b>	<b>27</b>
	<b><i>Consejos para estar fuera de problemas.....</i></b>	<b>28</b>
<b>Audio Nine:</b>	Occupational and Farm Safety <i>Seguridad ocupacional y en el campo</i>	
<b>Visual:</b>	<b>Dangerous effects of pesticides.....</b>	<b>29</b>
	<b><i>Efectos peligrosos de los pesticidas.....</i></b>	<b>30</b>

---

# What can I do to keep myself healthy?



Don't use tobacco



Eat a healthy diet



Exercise regularly



Drink alcohol in moderation



Use seat belts & car seats for children



See your doctor regularly for preventive care

## What is a preventive service?

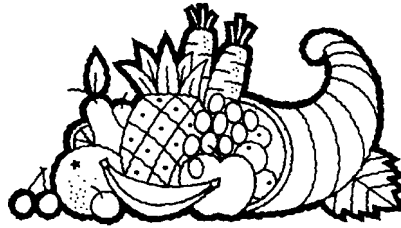
- Tests (screenings) to check on the health of your body
- Measurements of weight, cholesterol & blood pressure
- Immunizations for children and adults
- Advice about diet, exercise, tobacco, alcohol and drug use, stress, and accident prevention
- Tests at special times in your life like pregnancy and when you turn 40.

---

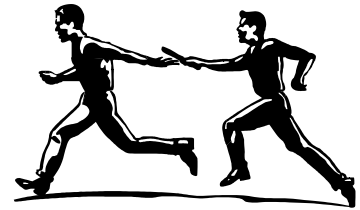
# ¿Que puedo hacer para vivir sano?



No fume



Coma bien  
con frutas y verduras



Haga ejercicio  
regularmente



Limite la cantidad  
de alcohol que bebe



Use el seguro del carro y  
asientos para los niños



Visite a su doctor  
para cuidado preventivo

## Que son los servicios preventivos?

- Pruebas (chequeos) para chequear la salud de su cuerpo
- Medidas del peso, colesterol, y la presión sanguínea
- Vacunas para los niños y adultos
- Consejos acerca de la dieta, el ejercicio, tabacco, abuso del alcohol y las drogas, el estrés, y prevención de los accidentes
- Pruebas en momentos particulares de su vida como cuando está embarazada y cuando cumple los 40 años

---

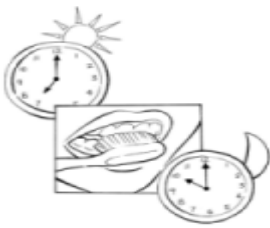
# CARE OF TEETH



## Brushing

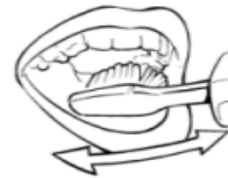
Brush your teeth two times a day. Get a new toothbrush every three months.

2. Scrub the top of the teeth gently by moving the brush back and forth.



1. Brush the outside of the teeth, side to side moving across the teeth in circles. Clean gums too.

3. Clean the inside surface of the teeth in a circular motion.



4. Clean the inside surfaces of your front teeth using up and down movements.

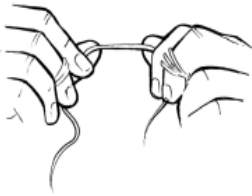




## Flossing



1. Cut about 18 inches of floss and wrap it around your middle fingers.



2. Slide floss between your teeth until it reaches the gum.



3. Move the floss up and down the tooth. Use clean floss as you go.



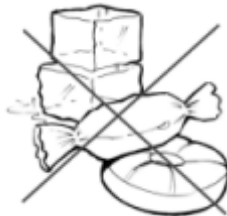
## Home Care

1. Use fluoride, which is found in toothpaste, mouth rinses and some drinking water.

2. Eat a good diet.



3. Do not chew hard candy or ice.



4. If you have no teeth, brush your gums with a soft toothbrush and rinse with warm water mixed with a teaspoon of salt.



5. Cigarettes, snuff and chewing tobacco can cause gum problems and cancer of the mouth. Don't use them.



6. See a dentist at the health clinic if you have red, swollen or bleeding gums.

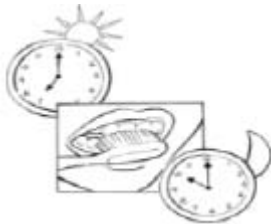


# EL CUIDADO DE LOS DIENTES



## Cepillado

Cepillese los dientes dos veces al día. Use un cepillo nuevo cada tres meses.



1. Cepille las afueras de los dientes de lado a lado limpiándose los dientes con movimientos circulares. Lave las encías también.



2. Cepille la parte de arriba de los dientes suavemente moviendo el cepillo de un lado al otro.



3. Cepille las superficies interiores de los dientes con un movimiento circular.



4. Cepille las superficies interiores de los dientes delanteros usando un movimiento de arriba y abajo.



## Uso de la Seda Dental



1. Corte más o menos 18 pulgadas de seda dental y envuélvala alrededor de los dedos del medio.



2. Deslice la seda dental entre los dientes hasta llegar a la encía.



3. Mueva la seda dental de arriba y abajo entre los dientes. Use seda dental nueva mientras se va limpiando.



## Cuidados en Casa

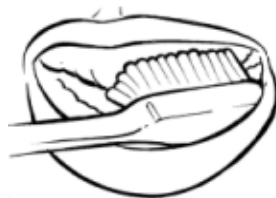
1. Use fluoruro que se encuentra en las pastas de dientes, en enjuagues bucales y en algunas aguas potables.
2. Coma una dieta sana.



3. No mastique dulces duros ni hielo.



4. Si no tiene dientes, cepílese las encías con un cepillo suave y enjuague la boca con agua tibia que contenga una cucharadita de sal.



5. El cigarro, tabaco en polvo y tabaco de mascar pueden causar problemas en las encías y cáncer de la boca. No los use.



6. Visite a un dentista en la clínica si tiene las encías rojas, hinchadas o sangrando.



# RULES FOR HEALTHY EATING



These are some rules for good eating:

1. Eat



Breakfast

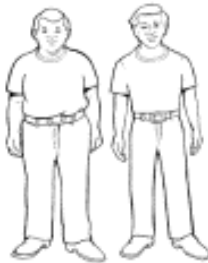


Lunch



Dinner

2. Lose weight if you need to.

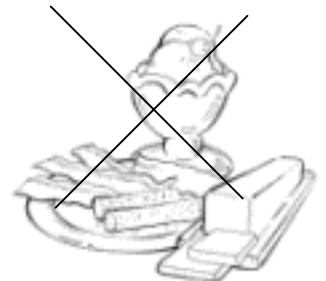


4. Eat less fat.



Try not to eat foods with lots of fat!

3. Eat more fiber.



5. Eat less sugar.



Try not to eat sweets.



6. Eat less salt.



Don't eat foods with lots of salt.



7. Exercise every day.



8. Eat less meat.



# REGLAS PARA COMER SALUDABLE



Estas son algunas reglas para comer sanamente:

1. Coma



Desayuno

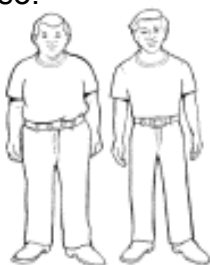


Almuerzo



Cena

2. Si lo necesita, pierda peso.



3. Coma más fibra



4. Coma menos grasa



Trate de no comer comidas con mucha grasa!



5. Coma menos azúcar.



Trate de no comer dulces.



6. Coma menos sal.



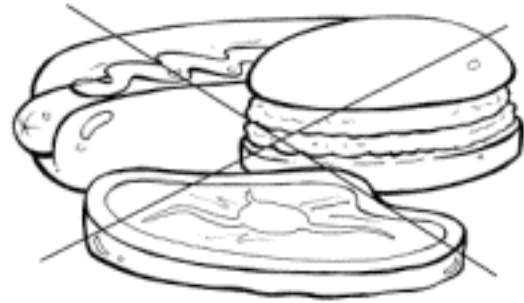
No coma comidas con mucha sal.



7. Haga ejercicio diariamente.



8. Coma menos carne.



---

# TIPS TO REDUCE STRESS



Stress can make you feel nervous, sad or depressed. You may worry a lot about your family, work and money problems. Living with these struggles every day can leave you tired, nervous and feeling that there is no way out of your situation.



Here are ways to reduce stress:



1. Take a few deep breaths. This makes you breathe slower and helps your muscles relax.



2. Exercise - take a walk during the day.

3. Think positive. Remember the things that are good in your life.

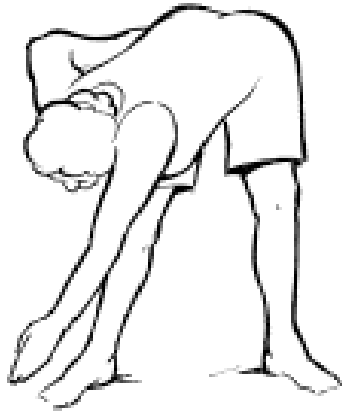


4. Count to ten. This makes you stop and relax before you react to the stressful situation.

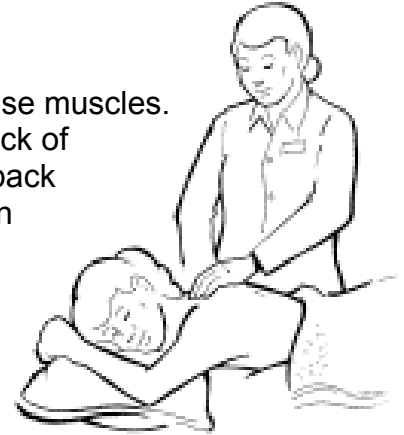




5. Take a good stretch.  
Stretching makes muscles relax and helps you feel less tense.



6. Massage the tense muscles.  
The muscles in the back of your neck and upper back usually get tense when you are stressed.



7. Take hot baths or showers to help you relax.



8. Listen to good music.



9. Talk to your family and friends about your feelings. It is important for them to know how you feel so they can help you.



10. Get help when you need it. If you are losing sleep or you have headaches and neck or back pain, you should go to your clinic.

---

# CONSEJOS PARA REDUCIR LA TENSION



La tensión puede hacerlo sentirse nervioso, triste o deprimido. Puede estar muy preocupado por su familia, el trabajo y problemas de dinero. Vivir con esta lucha cada día puede dejarlo cansado, nervioso y pensando que su situación no tiene remedio.



**Puede reducir la tensión haciendo lo siguiente:**



1. Tome varios respires profundos. Esto hace que respire más lento y que sus músculos se relajen.



2. Haga ejercicio. Váyase a caminar en el día.

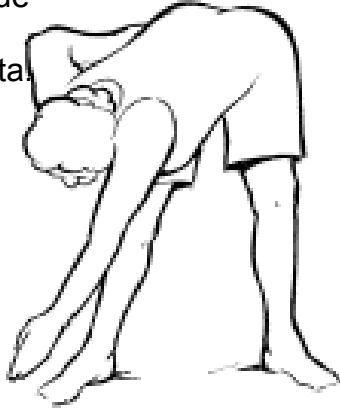
3. Piense positivamente. Recuerde las cosas buenas que hay en su vida.



4. Cuente hasta diez. Esto hace que se detenga y se relaje antes de reaccionar ante la situación que le causa tensión.



5. Estírese bien. El estirarse hace que los músculos se relajen y se sientan menos tenso.



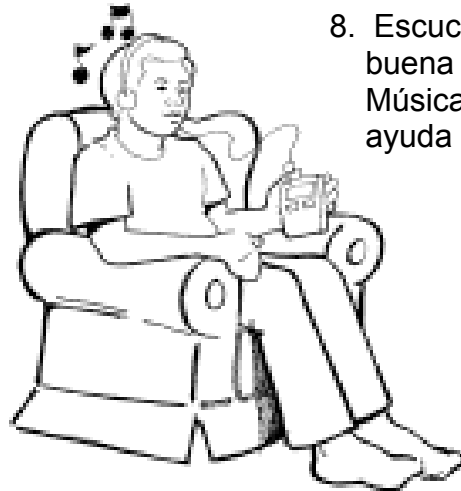
6. Déle masaje a los músculos tensos. Los músculos que están atrás del cuello y arriba de la espalda normalmente se vuelven tensos cuando usted está tenso. Un masaje los ayudará a relajarse.



7. Bañese o tome un baño de tina caliente. Esto ayuda a relajar sus músculos.



8. Escuche una buena música. La Música también lo ayuda a relajarse.



9. Hable con su familia y amigos acerca de sus sentimientos. Es importante que ellos sepan como se siente para que lo puedan ayudar.



10. Pida ayuda cuando lo necesite. Si usted no duerme bien, tiene dolores de cabeza y dolor de cuello o espalda, debe ir a una clínica.

---

## What is alcoholism?

Alcoholism is a disease that has four symptoms:

1. **Craving** – a strong need to drink
2. **Loss of control** – cannot limit the amount of drinking
3. **Physical dependence** – when alcohol is stopped, the person has nausea, sweating, nervousness
4. **Tolerance** – the person needs more and more alcohol in order to feel better.



Alcoholism can cause:

- Arguments with or separation from your family members and friends
- Poor relationships at work
- Missed work days
- Violence
- Economic problems

How can I cut down?

1. Think about your reasons for cutting down.
2. Find help at the Alcoholics Anonymous or Al-Anon. There is one in English and one in Low-German in your community.
3. Don't keep alcohol at home or work.
4. When you drink, sip slowly.
5. Take a break from alcohol. Pick a day or two when you won't drink at all.
6. Learn to say NO. You do not have to take a drink that is given to you.
7. Stay active. Use the time and money spent on alcohol on something fun with your family.
8. Watch out for temptations. Watch out for people, places, or times that make you drink.

---

# ¿Que es el alcoholismo?



El alcoholismo es una enfermedad que tiene cuatro síntomas:

1. **Entojo** – una fuerte necesidad tomar alcohol
2. **Perdida del control** – no se puede limitar la cantidad del alcohol que tome
3. **Dependencia fisica** – cuando se deja de tomar el alcohol, la persona tiene nauseas, sudor, y se puede sentir nervioso
4. **Tolerancia al alcohol** – la persona necesita mas y mas alcohol para sentirse mejor

Alcoholismo puede causar:

- Peleos o separación de su familia o amistades
- Problemas con sus relaciones en el trabajo
- Falta de los días del trabajo
- Violencia
- Problemas económicos

Como puedo parar?

1. Piense en sus razones para parar.
2. Consiga apoyo en Alcohólicos Anonimous o Al-Anon.
3. No mantenga el alcohol en su casa o en el trabajo.
4. Cuando tome, tome despacio.
5. Descanse de tomar el alcohol. Escoge uno o dos días cuando no tome nada.
6. Aprenda decir NO. No tiene que tomar una bebida que alguien se lo da.
7. Mantengase activo. Use el tiempo y el dinero para una actividad divertido con su familia o amistades.
8. Alertase a los tentaciones. Alertase a las personas, lugares, o tiempos que se hace tomar el alcohol.

---

# Smoking

One in three smokers die early because of smoking.

They die of:

- Heart disease
- Stroke
- Cancer
- Emphysema



Smoke from other people's cigarettes can also be harmful. Smoke from your cigarettes can be very harmful to your children.

## **Five helpful steps to quit smoking:**

1. Set a date to quit. Get rid of ALL cigarettes in your home and car.
2. Tell a close friend or family member you are going to quit and ask them to support you.
3. Keep your mind off smoking. Go for a walk or do something to keep yourself busy when you have the urge. Take a hot bath or exercise.
4. Medications can help you quit. Talk with the clinic about this option.
5. Be prepared for difficult situations. Don't be discouraged if you start smoking again. It might take several attempts before you can quit.

---

# Fumar

Una de cada tres fumadores muere prematuramente a causa del cigarillo.

Mueren de:

- enfermedades del corazón
- Ataques
- Cáncer
- Enfisema



Ademas, el humo de segunda mano (el humo de los cigarillos de otras personas) puede afectar la salud de los que no son fumadores. Respirar el humo de sus cigarillos puede causar muchos problemas respiratoris en sus niños.

## **Cinco consejos para dejar de fumar:**

1. Elije una buena fecha para terminar. Bote todos los cigarillos en su carro y en su casa.
2. Pida ayuda a sus familiares, amigos, y compañeros del trabajo.
3. Haga ejercicio todos los días. Tome una caminata cuando se siente el entojo de fumar. Mantengase ocupado.
4. Los medicamentos le puede ayudar. Hable con la clínica acerca de este opción.
5. Preparese para las situaciones dificiles. No se desanime si empieza fumar otra vez. Puede ser que necesita varios intentos antes de que se puede parar de completo.

---

# PLANNING YOUR FAMILY



Every couple has the right to decide how many children they want to have in their family.

The man and woman should decide after talking about it.



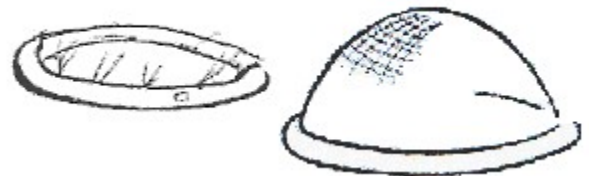


# BIRTH CONTROL METHODS

## 1. Natural rhythm method



## 2. Birth control pill



## 3. Condom for men and diaphragm for women

4. Norplant: hormones implanted under the skin of the upper arm offering protection for up to 5 years
5. DepoProvera: a hormone that is injected into the arm or buttock every 12 weeks
6. Sterilization:
  - a. Vasectomy for men
  - b. Tubal ligation for women

Contact your health clinic for help with planning your family.

---

# PLANEANDO SU FAMILIA



Cada pareja tiene el derecho de decidir cuántos niños desean tener en su familia.

El hombre y la mujer deben decidir después de haber hablado de ello.

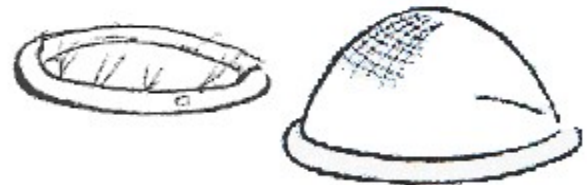


# MÉTODOS PARA EL CONTROL DE LA NATALIDAD

## 1. Método natural ó de ritmo



## 2. Píldoras anticonceptivas



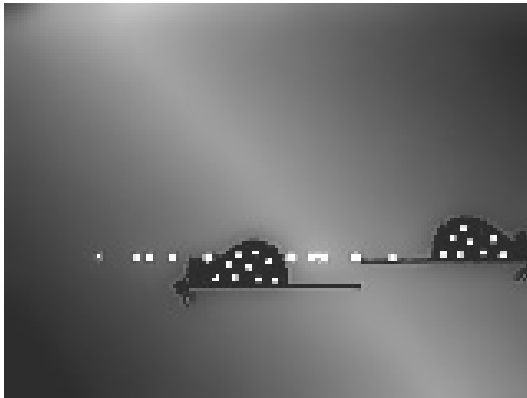
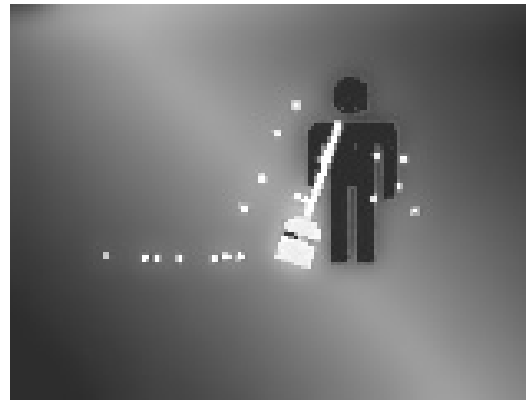
## 3. Condones para los hombres y diafragmas para las mujeres

4. Norplant: hormonas que se implantan en la piel en la parte de arriba del brazo dan protección hasta por 5 años
5. DepoProvera: hormona que se inyecta en el brazo o nalga cada 12 semanas
6. Esterilización:
  - a. Vasectomía para los hombres
  - b. Ligación de trompas para las mujeres

Contacte a su clínica si necesita ayuda para planear su familia.

# Hanta Virus

## From mice to humans



## Hantavirus

## De los ratones a los humanos

---

# Agencies that Provide Immigration Services

## *Agencias que proveen servicios de inmigración*

### **Western Kansas/Region oeste de Kansas**

United Methodist Mexican American Ministries  
1700 Avenue F  
Dodge City, KS 67801  
(620) 624-6865

United Methodist Mexican American Ministries  
224 N Taylor  
Garden City, KS 67846  
(620) 275-1766

United Methodist Mexican American Ministries  
311 N Grant  
Liberal, KS 67901  
(620) 624-6865

United Methodist Mexican American Ministries  
321 W Grant  
Ulysses, KS 67880  
(620) 356-4079

### **Central Kansas/Region central de Kansas**

Maria G. Torres, BIA Certified  
Catholic Charities of Salina, Inc  
425 W Iron Ave  
Salina, KS 67401  
(785) 827-4517

### **Eastern Kansas/Region este de Kansas**

Maria Omazic, Katia Ajeta, BIA Certified  
Jewish Vocational Services  
1608 Baltimore  
Kansas City, MO 64108  
(816) 471-2808

---

## ADVISE FOR STAYING OUT OF TROUBLE

- Drive the speed limit and stop at all signs and traffic lights.
- Keep your car in good condition. Make sure that the brake lights and stop lights work properly.
- Know and obey traffic laws.
- Keep your car properly tagged and insured.
- When you move to Kansas, your car must have a Kansas tag. Current license tags from other states are not valid if you have an address in Kansas.
- If you receive a ticket-any sort of ticket-you will automatically be assigned a number and a permanent history will be established for you in Kansas state records. This permanent record could harm you if you ever want to take advantage of an amnesty period or if you have the opportunity to apply for legal residence or a work permit. If you get a ticket, go to court on the appointed day and pay your fine. It may be possible for you to arrange to pay for your fine little by little over time. If you miss your court date or don't pay your fine, a warrant will be issued for your arrest. You could then be arrested anytime and anywhere, at your home or at work, day or night. If you get a ticket in another state, pay the fine as directed. Do not lose it or ignore it. The police in other states have reciprocity with Kansas and you could have your driver's license suspended or have a warrant issued from that state for your arrest.
- In order to avoid problems and not attract attention, keep your car well maintained, and **DON'T DRINK AND DRIVE.**

---

## CONSEJOS PARA ESTAR FUERA DE PROBLEMAS

- *Conduzca con la velocidad límite y pare en todas las señales de pare (Stop) y semáforos (luces de tráfico).*
- *Mantenga su carro en buenas condiciones. Esté seguro que las luces de freno y luces direccionales funcionen correctamente.*
- *Conozca y cumpla las señales de tránsito.*
- *Cuando usted se traslade a Kansas, su carro debe tener placas de Kansas. Actualmente las licencias y placas de otros estados no son válidas si usted tiene dirección de Kansas.*
- *Si usted recibe una multa (ticket)-cualquier clase de multa-a usted automáticamente se le asignará un número y un historial permanente para su récord en el estado de Kansas. Este récord permanente podría perjudicarle si usted desea aprovecharle de un periodo de amnistía o si usted tiene la oportunidad de aplicar para una residencia legal o permiso de trabajo. Si usted recibe una multa (ticket), vaya a la corte el día de la cita y pague su multa. Puede ser posible arreglar el pago de su multa en varios pagos. Si usted pierde su cita en la corte o no paga su multa, una orden judicial será expedida para su arresto. Entonces usted podrá ser arrestado a cualquier hora y en cualquier sitio, en su casa o en su trabajo, en el día o en la noche. Si usted recibe una multa (ticket) en otro estado, pague la multa tan pronto como sea posible, No se retarde ni lo ignore. La policía en otros estados tiene correspondencia mutua con Kansas y a usted le podrían suspender su licencia o tener una orden de arresto desde otro estado.*
- *Para fin de evitar problemas y no llamar la atención, obedezca las leyes, mantenga su carro en buenas condiciones, y **NO TOME CUANDO CONDUZCA.***

---

# Dangerous effects of pesticides

Pesticides are poison. They are strong chemicals that are made to kill weeds and insects. Pesticides can make farmworkers mildly sick or very sick. Pesticides can even kill farmworkers.

Soon after being exposed to pesticides farmworkers may have headaches, eye irritation, breathing problems, depression and tiredness. Long-term health problems related to pesticides might include skin problems, tiredness, headaches, sleep problems, anxiety, memory problems, cancers, birth defects, sterility (unable to have children), blood disorders and problems with the liver and kidneys.

## Signs of "mild" pesticide poisoning

- Nausea
- Eye problems
- Double vision
- Red eyes
- A lot of sweating
- Skin rashes
- Tiredness
- Muscle cramps

## Signs of severe pesticide poisoning

- Dizziness or feeling like you will pass out or faint
- Vomiting
- Very bad headache
- Coughing, wheezing or trouble breathing
- Small pupils
- Drooling from the mouth or runny nose
- Fainting





---

# Efectos peligrosos de los pesticidas

Los pesticidas son venenos. Son materias químicas muy fuertes hechos para matar hierbas e insectos. Los pesticidas pueden causar una leve o fuerte enfermedad a los trabajadores del campo. Los pesticidas pueden causarle hasta la muerte a un trabajador del campo.

Después de haber sido expuesto a los pesticidas puede tener dolor de cabeza, irritación en los ojos, problemas para respirar, depresión y cansancio. Los problemas de salud relacionados con pesticidas a la larga pueden causar problemas con la piel, cansancio, dolores de cabeza, problemas para dormir, ansiedad, problemas de la memoria, cáncer, defectos al nacer, esterilidad (no poder tener hijos), desórdenes en la sangre y problemas con el hígado y los riñones.

## Señas de un envenenamiento leve

- Náusea
- Problemas de los ojos
- Visión doble
- Ojos enrojecidos
- Mucho sudor
- Ronchas en la piel
- Cansancio
- Calambres en los músculos



## Señas de un envenenamiento severo

- Mareo o sentido que va a desmayarse
- Tos con silbado o problemas de respirar
- Desmayos
- Babear de la boca o nariz
- Vómito
- Fuerte dolores de la cabeza
- Las pupilas pequeñas