



## Autocuidado para Trabajadores agrícolas: Consejos de su Promotor(a) de Salud



### ¿Quiénes son los Promotores de Salud?

Un promotor(a) de salud (también conocido como CHW por sus siglas en inglés) es un miembro de confianza de la comunidad que empodera a sus compañeros a través de la educación y las conexiones con los recursos sociales y de salud. Los promotores de salud ayudan a crear un puente entre la comunidad y los centros de salud para fomentar la confianza y entendimiento. Los promotores de salud desempeñan un papel importante en la reducción del estigma en torno a la salud mental al educar y conducir actividades de alcance dentro de la comunidad.



### ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es simplemente cuidarse a uno mismo. Es un proceso en el que las personas y sus familias mantienen la salud mediante la promoción de conductas saludables y el manejo de las enfermedades.

### ¿Por qué es importante el autocuidado para los trabajadores agrícolas?

Como trabajador(a) agrícola, es posible que se enfrente a ciertas barreras para el cuidado personal debido a desafíos únicos relacionados con sus condiciones de vida y de trabajo. Estos pueden incluir condiciones de trabajo estresantes, enfermedades físicas, habilidades limitadas del idioma inglés y vivir en un lugar remoto. Sin embargo, el cuidado personal debe ser una prioridad para ayudar en mejorar su salud mental. Aunque los trabajadores agrícolas tienen muchos factores estresantes en sus vidas, el cuidado personal puede beneficiar su salud física y mental, ayudándolos a lograr un equilibrio saludable entre la vida y el trabajo.

### ¿Cómo se ve el autocuidado para los trabajadores agrícolas?

Aunque a muchos les preocupe que el autocuidado requiera mucho tiempo, eso no es cierto. No necesita tomarse días libres completos; sin embargo, es importante que dedique algo de tiempo para usted regularmente.

## Algunas actividades de autocuidado pueden incluir:

- Comer sanamente
- Bailar
- Salir a caminar u otra forma de ejercicio
- Dormir suficiente
- Tomar tiempo del trabajo para atender las necesidades de salud personal
- Escuchar música/cantar
- Reuniones con familiares y amigos
- Ir a la iglesia
- Conectarse con amigos y familiares por teléfono o video llamadas
- Probar cosas nuevas que le interesen
- Dedicar tiempo para auto reflexionar y establecer metas personales
- Pedir ayuda cuando sea necesaria



### Consejo de un promotor(a) de salud:

*“El cuidado personal puede ayudar a evitar el agotamiento, es importante para usted, su familia y su lugar de trabajo. ¡Vea algunos de nuestros ejemplos de actividades de autocuidado y pruebe algo nuevo hoy!”*

Es importante tener actividades que le brinden alegría fuera del trabajo. Estas actividades pueden ser muy simples y pueden variar de persona a persona, pero el objetivo principal es asegurarse de no descuidarse. Como se muestra en los ejemplos anteriores, el autocuidado no solo incluye actividades que pueda hacer con otros, sino también actividades que puede hacer por sí mismo. El cuidado personal puede tener lugar en muchos entornos y puede ser breve y reducido para satisfacer nuestras necesidades a lo largo del día.

## ¿Cómo se relaciona el autocuidado con la salud mental?

Practicar el autocuidado puede ayudarlo a controlar el estrés y mejorar su salud mental. Puede ser difícil hablar sobre la salud mental, pero es tan importante como tu salud física. Algunos de los problemas de salud mental más comunes incluyen depresión, ansiedad generalizada y abuso de sustancias. Hay muchos factores que pueden contribuir a estos problemas, pero el autocuidado puede ayudarlo a tomar conciencia de cualquier problema que pueda tener y a tratarlo de manera adecuada.

Si tiene interés en conocer los servicios de salud mental disponibles en su centro de salud local, solicite más información a su promotor(a) de salud local o comuníquese con su centro de salud local directamente al:

Nombre del centro de salud: \_\_\_\_\_

Número de teléfono del centro de salud: \_\_\_\_\_

### Descargo de responsabilidad de HRSA

Esta publicación cuenta con el respaldo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) como parte de una adjudicación por un total de \$ 678,959.00 con 0 porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU. Para obtener más información, visite [www.HRSA.gov](http://www.HRSA.gov)