



WRASAP

Western Regional Agricultural
Stress Assistance Program

**WINTER 2023
INVIERNO 2023**

This is a bilingual newsletter. Spanish content is below the English. Many thanks to Cristina Ocana Gallegos for her tremendous translating skills as we continue to reach out to a broader audience!

Este es un boletín bilingüe. Para inglés busque abajo, para español continúe abajo. ¡Muchas gracias a Cristina Ocaña Gallegos por sus tremendas habilidades de traducción a medida que continuamos llegando a un público más amplio!

WASHINGTON STATE COUNSELING VOUCHER PROGRAM



Washington state started offering a counseling voucher program to ag producers approximately two months ago. The Washington State University Psychology Clinic in Pullman agreed to provide up to six counseling sessions per person, either in person or via telehealth. Here, we catch up with Conny Kirchhoff, the clinic's Associate Director to see how the program is progressing.

First Conny, can you tell us a little about yourself?

I'm originally from Germany. I was a psychologist there and then my husband got an offer to come to WSU in 2008. We moved here 2009. Because moving across the world is always kind of difficult in regard to reciprocity, I went through the Psychology PhD program here at WSU. I'm a clinical track faculty member. I'm also the Associate Director here at the clinic so my main responsibilities are training the students we have in our outpatient community clinic. We really want to serve the community; that's one of our main goals, we also want to provide the best training possible for the student therapists. My responsibilities are mixed between teaching graduate level classes, providing supervision here in the clinic and administrative duties in the clinic. We also do a lot of assessments. I'm always striving to develop context for the community and new training opportunities for the students. That's why

having this opportunity to serve farmers is so exciting for us.

And how has the producer voucher program been going so far?

We've seen one person for all six sessions so far. **I believe we've referred three individuals from the hotline so that's useful to know. Have you encountered any technological issues so far, like Wi-Fi coverage?** There haven't been any problems so far. I mean I have to say, thanks to COVID, telehealth is now a viable option and it's kind of like cool that it opens up doors to see people statewide. It's just easier, less hassle for the clients and it's confidential...It's more discreet. It might even be more conducive because they don't have to drive somewhere.

Who works with the folks who come in through the voucher program?

Right now, I've decided to take on the people in the voucher program until we really get this off the ground. I think I will probably always do the intakes and then potentially if it gets more business, maybe specific students might be a good match to work with this community.

There's a great deal of data suggesting that producers are more comfortable seeing someone who's familiar with the lifestyle and demands of farming and ranching. On the other hand, given the paucity of folks who fill that niche, let alone the paucity of counselors in general right now, how could we fill such a vast need? It seems like the same treatment methodologies span most cultures once we're able to move beyond the context. Am I making sense?

Yeah, I hear you. There is a translation gap, different cultural pieces that we can't necessarily provide because most of our students are not from an agricultural background. We also have a contract with the VA. Veterans often have exactly the same concern that we cannot relate to their situation. I feel like this often does present a problem for them to come give us a try. I don't think there's an easy solution. I don't want to minimize their concern if this will be helpful for them. However, the tools are the same that we would use with people from other backgrounds. It's always about the specific situation. If I talk to a student, that's different than if I talk to a community member which is different from talking with a veteran so we're adjusting all the time no matter what. What can help is educating ourselves and engaging the client in the process, *"You know, I understand that this event was really a big thing. Not being a farmer, can you help me understand what exactly that means for you?"* I'm hoping that people would be willing to share a little bit of that background. It can be empowering for them. **I'm thinking there's some groundwork we could lay when talking with these folks on the hotline, acknowledging that given where they are, they may not find someone who's got this kind of shared experience, that the things folks seek help for are fairly elemental or universal when stripped away from context, maybe set that expectation a bit.** Yeah, that's a good point. I'm learning

new strategies to make this more approachable. I think for some folks, their image of counseling is this past idea of somebody lying on the couch and that's not the kind of service that we offer here so maybe it would be good to develop some specific language when you have somebody who might be interested. I'm happy to work more with you on this, how we could maybe pitch this. That might be very interesting to do. If there is anything we can do to clear that hurdle, maybe create a video where I describe what this looks like or if we see more farmers, maybe someone would be willing to do some kind of like testimonial, just talk about the experience...

Are there ways that we could be supporting you more?

You know right now with the influx of one, we're doing ok so far. I'm always on the lookout for good training opportunities for our students; serving certain cultural niches is a really good learning opportunity to stretch yourself. I also went through the farmer training program you sent along to increase my understanding and would have the students do the same. We would have to talk about how do you create these initial steps in therapy, to overcome that distrust so I'm seeing this as a really great learning opportunity. We are in this rural community, and I think the students will see other lives here with a different outlook. They will see farms in a different way, "Oh, yes. I know how much work that takes. Maybe I'll go buy my flour from that that local mill instead from China or something."

SMALL GRANT PROJECT: FARMERS WELLNESS WEEKEND WORKSHOP by Rachel Van Boven



In early November, 2022, a small group of farmers and service providers gathered in Eastern Washington for the inaugural



There were activities and discussions for each of the other dimensions of wellness. These included simple stretching exercises led by a yoga teacher

Farmer Wellness Weekend Workshop (FWWW). The farmers came from a range of different farm types, ages, management styles, and locations (all based in Washington). They arrived on Thursday evening and stayed together until Sunday morning at the beautiful Quillisascut Farm School of Domestic Arts. It was an experiment in building community and holistically supporting farmer wellness holistically.

The seed for the FWWW was planted by Quillisascut Farm's owner, Lora Lea Misterly. She and her husband, Rick, have been farming for over 40 years, and in the last few years, have opened their home and farm as a residential learning center. Lora Lea had read an article about an initiative in Wisconsin to build a peer-to-peer support network and was wondering if there was a way the school could support work like that in Washington. She reached out to Marcy Ostrom, who works with WSU's Food Systems program, and Lori Mercer, a Farm Aid hotline operator (who worked with Marcy in her Masters program), to see what was happening or if she could get involved somehow.

Lori did some research and brainstorming about how Quillisascut farm could play a role in a program like this. There aren't many examples of farmer wellness workshops out there, there is one out of Cornell University in New York, called the Be Well Farming Project. Lori spoke with them, and then

and delicious, locally grown food (physical), discussions on Dr. Michael Rosmann's work on the agrarian imperative (occupational), defining values and brainstorming how to live more in alignment with those values (spiritual), and discussions on the protective factors of family and social connections (social) and how chronic stress shows up in the body (emotional).

For the intellectual dimension of wellness, the group built cigar box guitars, as an intellectual exercise of learning something new. It's pretty vulnerable to learn a new instrument, but the farmers and facilitators were all game and took those risks. To kick off the sharing, Lori shared her amazing, hidden talent of playing the bagpipes.

The most inspiring for some was working on the environmental dimension of wellness. In this exercise, folks drew a bird's eye view of their farms, and then marked with a heart or star the place that feels the most meaningful, or the place of greatest connection. In fact, some folks decided to create a ritual to mark this place on their land. Lori also led some nature-awareness activities for the environmental dimension, and there may or may not have been some chocolate-covered worm tasting.

By the end of the weekend, folks reflected on all the work they had done, and identified at least two actions they would take upon their return home, to

enlisted the support of Chad Reznicek, a behavioral health specialist with Colorado AgrAbility, and Clinton Wilson, who works with AgWell in Colorado, to develop their own unique weekend workshop.

With funding from the WRASAP Small Grants program, they brought together seven Washington state farmers and ranchers to spend the weekend together, build community, support each other, and create a wellness plan that could support them throughout the year. Chad shares that their hope was to provide a format for people to come together so they could prioritize “time to be intentional about what you have control over and what you don’t. With all the stressors in agriculture, to be strategic and mindful about, how do I prioritize my relationships? How do I prioritize taking care of myself in every facet, whether that’s the financial piece, the body piece, the social piece.” The FWWW was structured around SAMHSA’s Eight dimensions of wellness: emotional, environmental, financial, intellectual, occupational, physical, social, and spiritual. For each dimension, the group did an activity that deepened their understanding of the dimension in their lives, and developed a plan for how they could cultivate wellness in that area.

Some of the most impactful work involved the financial dimension. Jon Paul Driver, an Ag Economist at WSU who

cultivate this area of wellness. Chad, Clinton and Lori were all blown away by the openness that the farmers brought to the whole experience. In fact, farmer participation was the key to the success of the workshop. Lori estimated that only about 30% of the time was the teachers talking, and 70% of the time was group conversations. Clinton reflects, “The three days really were full of connection and value, even if the people didn’t take away every word that was said. It seemed like everybody opened up and they took away something that was pertinent and relevant to them. The hope we went at it with was that everybody would find something valuable.” The facilitators and Lora Lea and Rick were all very moved by the openness, lack of judgment, and support that the farmers offered each other from the very beginning.

This model is replicable, but all the facilitators agreed that it’s dependent on the location. Quilliscut was the perfect place to bring people together to share in these ways, since it was in a home and the hosts are farmers themselves. Lori points out that a conference room in a hotel would create a different feel. Ideally, eventually the facilitators would all be based in Washington, to allow for more ongoing local community support. Chad and Clinton would love to bring this work to Colorado and the surrounding areas they work in. For now, the facilitators are working on ways

works directly with farmers (often those in crisis) on developing financial plans for their farms, led these conversations. Chad reflected on this work, "If it's uncomfortable to talk about emotions amongst farmers, then talking about your money is like a whole different level!" But Jon structured his presentation to be very open and conversational, and folks really opened up about their strategies and questions and shared with one another. Over the course of three financial sessions, real work was done around looking at what was working and what wasn't, and developing plans for increased financial wellness.



to maintain connections with the folks who attended, and they had their first check-in meeting with participants in mid-January over Zoom. They hope to hold another FWWW for a new cohort in March, also at Quillisascut.

Describing the difference between a weekend workshop versus a one or two hour workshop, Chad used the metaphor of the seed "Those shorter workshops are valuable, and you hope, as a facilitator, that you are planting a seed for farmer wellness. But in this weekend format, the quality and quantity went hand in hand, and it wasn't just about planting seeds - in all the 20 years of doing mental health stuff, I've never had an experience quite like that."



MEET FARM AID'S SPANISH SPEAKING HOTLINE OPERATOR

After a multitude of ups and downs, Farm Aid's goal of adding a Spanish Hotline Operator has come to fruition in the form of Elizabeth Gonzales Ibarra. A contract between Farm Aid and [Migrant Clinicians Network](#) (MCN) has allowed Elizabeth to manage the Farm Aid hotline Mondays through Fridays between 9:00AM and 5:00PM central time.

Elizabeth is a native of Kyle, Texas and remains nearby in Austin to this day. Elizabeth graduated from Texas State University with a major in Spanish and a minor in Public Health in August of 2021. While an internship was not required, she saw value in the additional experience. That incentive led her to MCN where she put her language skills to use, translating materials. At the same time, Elizabeth continued to hone her translation/interpretation skills through courses at a local community college. Her efforts bore fruit this past fall via a paid position with MCN as a health network associate, managing cases on behalf of migrant, immigrant, and refugee patients. The Migrant Clinicians Network fills a critical niche for immigrating farmworkers, “transforming the health system to remove barriers, connecting migrants, immigrants, asylum seekers, and other marginalized communities with care, and bolstering the clinicians who serve them. MCN develops practical solutions to the biggest challenges in migrant and immigrant health, supporting both clinicians and migrants directly.” (About Migrant Clinicians Network, 2023).



Elizabeth completed QPR and Mental Health First Aid training in preparation for her work on the hotline. When asked what information surprised her, she admitted the strong correlation between agriculture and depression, anxiety and suicidality took her aback. The unique hurdles and work conditions specific to farmworkers were especially disconcerting. Elizabeth’s need to safeguard her well-being was also ignited. “I’m not going to lie; I tend to feel somebody else’s emotion, immediately putting myself in their shoes. It’s going to affect me so I definitely know practicing self-care is going to be important.” Elizabeth’s presence on the hotline team has already influenced the hotline team’s perspective, prompting an expansion of Farm Aid’s (hence WRASAP’s) resources for Spanish speaking farmers, ranchers and farmworkers.

It hasn’t escaped Elizabeth’s attention that this work closes the circle of her own journey as a daughter of immigrant farmers, marveling that “now it’s my turn to help those farming and trying to make a life for themselves. I’ve come to accept that I really love to help people. The folks we help are so grateful because they’re in a new place where they don’t know anyone and don’t know where to turn and yet there’s someone willing to help”.

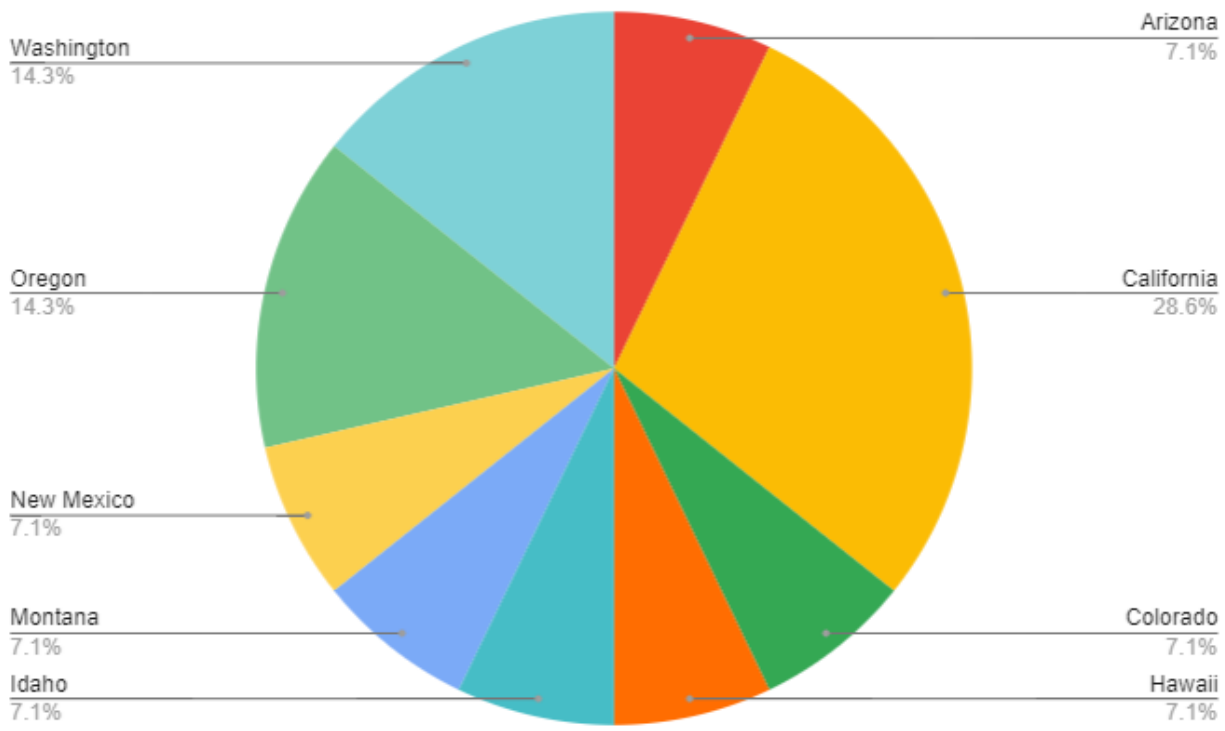
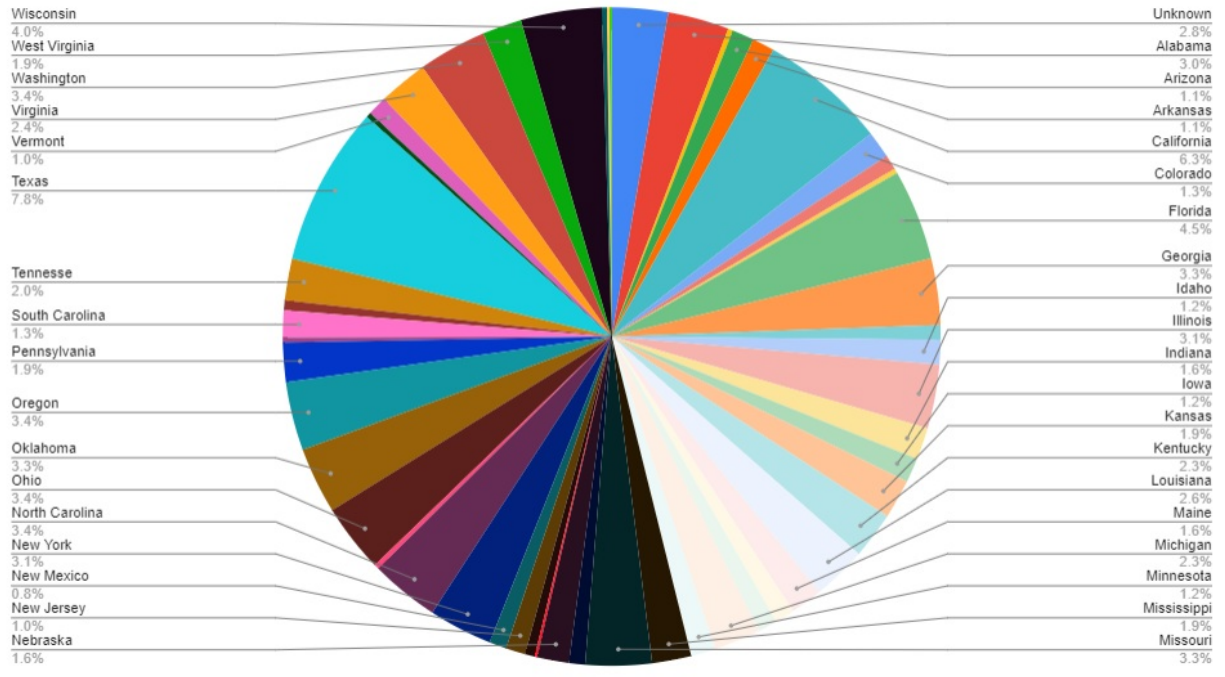
Reference:

Migrant Clinicians Network. (2023). About Migrant Clinicians Network. Retrieved January 24, 2023, from <https://www.migrantclinician.org/about/our-story.html>

2022 HOTLINE CASES BY WRASAP STATE/TERRITORY

With 2022 in the books, it's interesting to see the distribution of Farm Aid

hotline calls by state. The first pie chart represents the percentage of calls per state across the country; the second pie chart represents the percentage of calls by state/territory within WRASAP's area. WRASAP states and territories accounted for 20% of all Farm Aid Hotline calls in 2022. No calls were received from Alaska, Nevada, Utah, or Wyoming.



[Visit WRASAP Clearinghouse](#)

If you know of any resources or organizations serving farmers, ranchers, and/or agricultural workers that would be a good addition to the

clearinghouse, email Lori Mercer at lori.mercer@wsu.edu or Rachel Van Boven at rachel.vanboven@wsu.edu. We're particularly keen to add resources for LatinX producers and farmworkers.

WRASAP BASELINE DATA COLLECTION TEAM UPDATE

Michelle Grocke has kindly provided an update below. Feel free to reach out to her with questions at michelle.grocke@montana.edu.

Only a few more weeks to fill out the Farm Worker survey. Surveys from Farm Workers in Hawaii, New Mexico, Utah, Wyoming would be especially helpful.

Here is the survey

link: https://montana.qualtrics.com/jfe/form/SV_24E4aVA0ViZFAgK .

Thank you!

UPCOMING EVENTS

Join us for the Western Region Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP) Network Quarterly Meeting

Thursday, February 23rd

1:00PM PST | 2:00PM MST | 3:00PM CST | 4:00PM EST

This is a 90 minute networking event.

Drs. Brenda Freeman and Michelle Grocke-Dewey will present recently collected interview data from farmers and ranchers where they discuss not only their stressors but those resiliency factors that helped them get through hard times.

Intended Audience: WRASAP lead agencies; WRASAP collaborating organizations; any agency/health provider/program providing services to producers (agricultural farmers, ranchers, workers, business owners, and non-industrial private forest owners and managers) and their families in Alaska, Arizona, California, Colorado, Hawaii, Idaho, Montana, Nevada, New Mexico, Oregon, Utah, Washington, Wyoming.

Register [here](#) to join this free webinar. The last day to register is Wednesday, February 22, 2023; all registrants will receive connection information upon registration submission.

Network Quarterly Meeting



February 23, 2023

1:00PM PT | 4:00PM ET

Register by Wednesday

February 22, 2023

Featured Presenters

Brenda Freeman , University of Nevada, Reno

Michelle Grocke-Dewey, Montana State University

"Resiliency in Farmers & Ranchers

Throughout the West: Voices from the Field"

<https://tinyurl.com/WRASAPQrtlyMtg22323>



The WRASAP Network Quarterly Meeting is a space for stakeholders in the western region to build connections and collaboration to assist farmers, ranchers, and other agriculture-related workers in times of stress. We believe in working together to cultivate behavioral/mental health awareness and rural resilience for all agricultural producers, their families, and communities.



WRASAP

Western Regional Agricultural
Stress Assistance Program

This meeting is open to the public. Webpage: farmstress.us

USDA-NIFA Farm and Ranch Stress Assistance Network, agreement number: 2020-70028-32731 proposal number: 2020-07631

The Western Regional Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP) is a 13 state/four territory, ten agency collaborative supported by the USDA Farm and Ranch Stress Assistance Network (FRSAN), under agreement number: 2020-70028-32731 proposal number: 2020-0763. WRASAP strives to support the mission of the larger FRSAN framework: "Establish a network that connects individuals who are engaged in farming, ranching, and other agriculture-related occupations to stress assistance programs. The establishment of a network that assists farmers and ranchers in time of stress can offer a conduit to improving behavioral health awareness, literacy, and outcomes for agricultural producers, workers and their families."

Prevailing Goals:

- Grow WRASAP network throughout the Western Region; invite new stakeholders, align with existing networks, and develop best practices for building state networks.
- Expand clearinghouse of resources initiated in FY2019 WRASAP to the entire Western

- Region and make the resource more publicly available.
- Educate internal and external partners on program activities and how to access resources.
- Provide a range of services and targeted outreach for farmers or people working with farmers to address stressors and behavioral health.

The Western Regional Agricultural Stress Assistance Program is an equal access/equal opportunity program.

Website: farmstress.us

Editor: Lori Mercer, lori.mercer@wsu.edu

VOUCHERS PARA TERAPIA DEL ESTADO DE WASHINGTON



El estado de Washington empezó a ofrecer un programa de vouchers para terapia o consejería dirigido a productores agrícolas. El programa inició hace aproximadamente dos meses. La Clínica de Psicología de la Universidad Estatal de Washington, en Pullman, aceptó ofrecer hasta seis sesiones de consejería por persona, en persona o por telemedicina. Aquí entrevistamos a Conny Kirchoff, directora asociada de la clínica, para ver cómo avanza el programa.

En primer lugar, Conny, ¿puedes hablarnos un poco sobre ti?

Nací en Alemania, donde era psicóloga, hasta que mi marido consiguió una oferta para venir a WSU en 2008. Nos mudamos aquí en 2009. Como mudarse al otro lado del mundo es siempre un poco difícil en lo que respecta a la reciprocidad, ingresé al programa de doctorado en Psicología aquí en WSU. Ahora soy miembro de la facultad de medicina. También soy directora asociada aquí en la clínica y mi responsabilidad principal es enseñar a los estudiantes que tenemos en la clínica comunitaria ambulatoria. Realmente queremos servir a la comunidad; ese es uno de nuestros objetivos principales, también queremos proporcionar la mejor formación posible para los estudiantes de terapia. Mis responsabilidades se mezclan entre la enseñanza de clases de posgrado, la supervisión aquí en la clínica y las tareas administrativas en la clínica. También hacemos muchas evaluaciones. Siempre me esfuerzo por apoyar a la comunidad y por proveer nuevas oportunidades de formación para los estudiantes. Por eso, tener esta oportunidad de servir a los agricultores es tan emocionante para nosotros.

¿Y cómo ha ido hasta ahora el programa de vouchers para productores?

Hasta ahora hemos atendido a una persona durante seis sesiones. **Creo que hemos derivado a tres personas desde la línea directa, así que es útil saberlo. ¿Han tenido problemas tecnológicos hasta ahora, como mal Wi-Fi?** Hasta ahora no ha habido ningún problema. Debo decir que, gracias a

COVID, la telesalud ahora es una opción viable y es genial porque abre las puertas para atender a más gente en todo el estado. Es más fácil, menos molestias para los clientes y es confidencial ... Es más discreto. Incluso podría ser más propicio porque no tienen que conducir a ninguna parte.

¿Quién trabaja con la gente que llega a través del programa de vouchers?

En este momento, yo soy la encargada de la gente del programa de vouchers, hasta que despegue el proyecto. Creo que siempre me encargaré de las admisiones y luego, si hay más necesidad, tal vez algunos estudiantes puedan trabajar con esta comunidad.

Hay muchos datos que sugieren que los productores se sienten más cómodos acudiendo a alguien familiarizado con el estilo de vida y las exigencias de la agricultura y la ganadería. Por otra parte, dada la escasez de personas que cubren ese nicho, por no hablar de la escasez de consejeros en general en estos momentos, ¿cómo podríamos cubrir una necesidad tan amplia? Parece que las mismas metodologías de terapia aplican para la mayoría de personas, sin importar su procedencia.

Sí, te entiendo. Definitivamente hay una brecha, hay diferentes aspectos culturales que no podemos ofrecer necesariamente porque la mayoría de nuestros estudiantes no proceden de la agricultura. También tenemos un contrato con la Veterans Association. Los veteranos militares a menudo tienen la misma preocupación de que no podemos relacionarnos con su situación. Creo que esto a menudo supone un problema para que nos den una oportunidad. No creo que haya una solución fácil. No quiero minimizar su preocupación si esto va a ser útil para ellos. Sin embargo, las herramientas son las mismas que utilizaríamos con personas de otros entornos. Siempre se trata de la situación específica. Si hablo con un estudiante, es diferente a si hablo con un miembro de la comunidad, que es diferente a hablar con un veterano militar, así que siempre nos estamos adaptando. Lo que puede ayudar es educarnos a nosotros mismos y hacer que el cliente participe en el proceso: "*Sabes, entiendo que este acontecimiento ha sido realmente algo importante. Al no ser agricultor, ¿puedes ayudarme a entender qué significa exactamente para ti?*" Espero que la gente esté dispuesta a compartir un poco de sus experiencias y creo que les va a ayudar a empoderarse a sí mismos.

Creo que podríamos sentar algunas bases al hablar con los productores en la línea directa, reconociendo que, dado dónde están, es posible que no encuentren a nadie que tenga este tipo de experiencia en la agricultura, que las cosas por las que la gente busca ayuda son situaciones comunes en todo contexto, tal vez estableciendo un poco esa expectativa.

Sí, es un buen punto. Estoy aprendiendo nuevas estrategias para hacer esto más accesible. Creo que para algunas personas, su imagen de la terapia o consejería es esta idea pasada de alguien tumbado en el sofá y ese no es el

tipo de servicio que ofrecemos aquí, así que tal vez sería bueno desarrollar un lenguaje específico para las personas interesadas. Me encantaría colaborar con ustedes en esto, para refinarlo. Sería muy interesante. Si hay algo que podamos hacer para eliminar este obstáculo, tal vez crear un vídeo en el que se describa cómo es la terapia o si damos el ejemplo de más agricultores, tal vez alguien estaría dispuesto a hacer algún tipo de testimonio, o hablar de su experiencia...

¿Cómo podríamos apoyarles más?

Ahora mismo, nos sentimos cómodos con el único paciente que tenemos. Siempre estoy buscando oportunidades de formación para nuestros estudiantes; servir a determinados nichos culturales es una buena oportunidad de aprendizaje. También he seguido el programa de formación para agricultores que me enviaste para mejorar mis conocimientos y me gustaría que los estudiantes hicieran lo mismo. Tendríamos que hablar de cómo superar la desconfianza que los agricultores sienten al inicio de la terapia, creo que esto sería una gran oportunidad de aprendizaje. Estamos en esta comunidad rural, y creo que los estudiantes empezarán a ver las cosas con una perspectiva diferente. Verán a las granjas de otra manera, y dirán cosas como: "Oh, sí. Sé cuánto trabajo lleva. Ahora prefiero comprar mi harina del molino local y no de China", o algo así.

PROYECTO 'SMALL GRANTS' (PEQUEÑAS SUBVENCIONES): TALLER DE FIN DE SEMANA PARA EL BIENESTAR DE LOS AGRICULTORES por Rachel Van Boven

A principios de noviembre de 2022, un pequeño grupo de agricultores y proveedores de servicios se reunieron en el este de Washington para celebrar el taller inaugural Farmer Wellness Weekend Workshop (FWWW). Los agricultores procedían de diferentes tipos de granjas, edades, manejos agrícolas y ubicaciones (todas ellas en Washington). Llegaron el jueves por la tarde y permanecieron juntos hasta el domingo por la mañana en la hermosa granja y escuela de artes domésticas de Quillisascut. Fue un experimento de creación de comunidad y de apoyo holístico al bienestar de los agricultores.

La semilla de la FWWW fue plantada por la propietaria de la granja Quillisascut, Lora Lea Misterly. Ella y su marido, Rick, llevan más de 40 años dedicados a la agricultura y, en los últimos años, han abierto su casa y su granja como centro residencial de aprendizaje. Lora Lea había leído un artículo sobre una iniciativa en Wisconsin para crear una red de apoyo entre agricultores y se preguntaba si habría alguna forma de que la escuela hiciera algo similar en Washington. Se puso en contacto con Marcy Ostrom, que trabaja en el programa de Sistemas Alimentarios de la WSU, y con Lori Mercer, operadora de la línea de ayuda de Farm Aid (que trabajó con Marcy en su máster), para ver si podía participar de alguna manera.

Lori investigó y reflexionó sobre el papel que podría desempeñar la granja Quillisascut en un programa de este tipo. No hay muchos ejemplos de talleres de bienestar para agricultores, pero hay uno de la Universidad de Cornell, en Nueva York, llamado Be Well Farming Project. Lori habló con ellos y luego consiguió el apoyo de Chad Reznicek, especialista en salud mental de Colorado AgrAbility, y Clinton Wilson, que trabaja con AgWell en Colorado, para desarrollar el taller de fin de semana.

Con la financiación del programa Small Grants de WRASAP, reunieron a siete agricultores y ganaderos del estado de Washington para pasar el fin de semana juntos, construir comunidad, apoyarse mutuamente y crear un plan de bienestar que pudiera ayudarles durante todo el año. Chad cuenta que su esperanza era ofrecer una oportunidad para que la gente se reuniera y pudiera priorizar "el tiempo para ser consciente de lo que se puede controlar y de lo que no". Con todos los factores de estrés en la agricultura, es importante pensar en cómo ser estratégico y consciente de cómo dar prioridad a sus relaciones. También de cómo priorizar el cuidado de sí mismo en todas las facetas, ya sea la económica, la corporal o la social".

El FWWW se estructuró en torno a las ocho dimensiones del bienestar de SAMHSA: emocional, medioambiental, financiera, intelectual, ocupacional, física, social y espiritual. Para cada dimensión, el grupo realizó una actividad que profundizó su comprensión de dicha área en sus vidas, y desarrolló un plan sobre cómo podrían cultivar el bienestar.

Algunos de los trabajos más impactantes giraron en torno a la dimensión financiera. Jon Paul Driver, economista agrario de la WSU que trabaja directamente con agricultores (a menudo en crisis) en el desarrollo de planes financieros para sus granjas, dirigió estas conversaciones. Chad reflexionó sobre este trabajo: "Ya es incómodo hablar de emociones entre agricultores, ¡tener que hablar de dinero es un nivel totalmente distinto!". Pero Jon estructuró su presentación para que fuera muy abierta y conversacional, y la gente realmente se abrió sobre sus estrategias y preguntas y compartió con los demás. En el transcurso de tres sesiones financieras, se hizo un trabajo real en torno a lo que estaba funcionando y lo que no, y el desarrollo de planes para aumentar el bienestar financiero.

Hubo actividades y debates para cada una de las otras dimensiones. Entre ellas, ejercicios sencillos de estiramiento dirigidos por un profesor de yoga y deliciosos alimentos cultivados localmente (dimensión física), debates sobre el trabajo agrario con el Dr. Michael Rosmann (dimensión ocupacional), definición de valores y lluvia de ideas sobre cómo vivir más en consonancia con esos valores (dimensión espiritual), y debates sobre los factores protectores de las conexiones familiares y sociales (dimensión social) y cómo el estrés crónico se manifiesta en el cuerpo (dimensión emocional).

Para la dimensión intelectual, el grupo construyó guitarras usando cajas de cigarrillos, con el objetivo de aprender algo nuevo. Aprender a tocar un instrumento nuevo puede ser intimidante, pero los agricultores y los facilitadores se arriesgaron y participaron. Para empezar a compartir, Lori compartió su increíble talento oculto de tocar la gaita.

Lo más inspirador para algunos fue trabajar en la dimensión medioambiental. En este ejercicio, los participantes dibujaron sus granjas vistas desde arriba y marcaron con un corazón o una estrella el lugar que les parecía más significativo, o el lugar de mayor conexión. De hecho, algunos decidieron crear un ritual para marcar este lugar en sus tierras. Lori también dirigió algunas actividades de concienciación sobre la naturaleza para la dimensión medioambiental, que incluyó una degustación de gusanos cubiertos de chocolate.

Al final del fin de semana, la gente reflexionó sobre todo el trabajo que habían hecho e identificaron al menos dos medidas que tomarían al volver a casa para cultivar esta área de bienestar. Chad, Clinton y Lori quedaron asombrados por la apertura que los agricultores tuvieron durante toda la experiencia. De hecho, la participación de los agricultores fue la clave del éxito del taller. Lori calculó que sólo un 30% del tiempo hablaron los profesores, y que el 70% fueron conversaciones en grupo.

Clinton reflexiona: "Los tres días estuvieron realmente llenos de conexión y valor, aunque la gente no se llevara todas las palabras que se dijeron. Todo el mundo se abrió y se llevaron consigo algo pertinente y relevante para sus vidas. Teníamos la esperanza de que todos encontraran algo valioso". Tanto los facilitadores como Lora Lea y Rick se sintieron muy conmovidos por la franqueza, la ausencia de juicios y el apoyo que los agricultores se ofrecieron mutuamente desde el principio.

Este modelo es replicable, pero todos los facilitadores coincidieron en que depende del lugar. Quillisascut era el lugar perfecto para reunir a la gente para compartir de esta manera, ya que era en una casa y los anfitriones son los propios agricultores. Lori señala que una sala de conferencias en un hotel crearía una sensación diferente. Lo ideal sería que, con el tiempo, todos los facilitadores estuvieran en Washington, para que la comunidad local contara con más apoyo. A Chad y Clinton les encantaría replicar esta labor en Colorado y las zonas circundantes en las que trabajan. De momento, los facilitadores están trabajando para mantener el contacto con los asistentes, y celebraron su primera reunión de seguimiento con los participantes a mediados de enero a través de Zoom. Esperan celebrar otro FWWW para un nuevo grupo en marzo, también en Quillisascut.

Al describir la diferencia entre un taller de fin de semana y uno de una o dos horas, Chad utilizó la metáfora de la semilla. Esos talleres más breves son

valiosos, y uno espera, como facilitador, estar plantando una semilla para el bienestar del agricultor. Pero en este formato de fin de semana, la calidad y la cantidad iban de la mano, y no se trataba sólo de plantar semillas, sino de también ver crecer a las plantas juntos a lo largo del taller. "En 20 años de trabajo en salud mental, nunca había tenido una experiencia así".

CONOZCA A LA TELEFONISTA HISPANOABLANTE DE FARM AID

Después de algunos altibajos, el objetivo de Farm Aid de añadir una operadora a la línea directa en español ha llegado, y es Elizabeth Gonzales Ibarra. Un contrato entre Farm Aid y **Migrant Clinicians Network** (MCN) ha permitido a Elizabeth gestionar la línea directa de Farm Aid de lunes a viernes entre las 9:00AM y las 5:00PM hora central.



Elizabeth es nativa de Kyle, Texas y vive cerca de Austin hasta el día de hoy. Elizabeth se graduó de la Universidad Estatal de Texas con una especialización en español y una especialización en salud pública en agosto de 2021. Si bien no se le exigieron prácticas, vio el valor de la experiencia adicional. Ese incentivo la llevó a MCN, donde puso en práctica sus conocimientos lingüísticos traduciendo materiales. Al mismo tiempo, Elizabeth siguió perfeccionando sus conocimientos de traducción e interpretación a través de cursos en un colegio comunitario local. Sus esfuerzos dieron fruto el pasado otoño, cuando obtuvo un puesto remunerado en MCN como asociada de la red de salud, gestionando casos en nombre de pacientes inmigrantes y refugiados. La Red de Médicos Clínicos para Inmigrantes cubre un nicho crítico para los trabajadores agrícolas inmigrantes, "transformando el sistema de salud para eliminar barreras, conectando a inmigrantes, emigrantes, solicitantes de asilo y otras comunidades marginadas con la atención de salud, y apoyando a los médicos que les atienden". MCN desarrolla soluciones prácticas a los mayores retos de la salud de inmigrantes y emigrantes, apoyando directamente tanto a los doctores como a los emigrantes." (Acerca de Migrant Clinicians Network, 2023).

Elizabeth completó la formación QPR y de Primeros Auxilios en Salud Mental como preparación para su trabajo en la línea de atención telefónica. Cuando se le preguntó qué información la había sorprendido, admitió que la fuerte correlación entre la agricultura y la depresión, la ansiedad y el suicidio le habían desconcertado. Los obstáculos y las condiciones de trabajo específicas de los trabajadores agrícolas fueron especialmente desconcertantes. La necesidad de Elizabeth de salvaguardar su bienestar también se encendió. "No voy a mentir; tiendo a sentir la emoción de otra persona, poniéndome inmediatamente en su lugar. Me va a afectar, así que definitivamente sé que

practicar el autocuidado va a ser importante". La presencia de Elizabeth en la línea directa ya ha influido en la perspectiva del resto del equipo y promueve la ampliación de los recursos de Farm Aid (y de WRASAP) para los agricultores, ganaderos y trabajadores agrícolas de habla hispana.

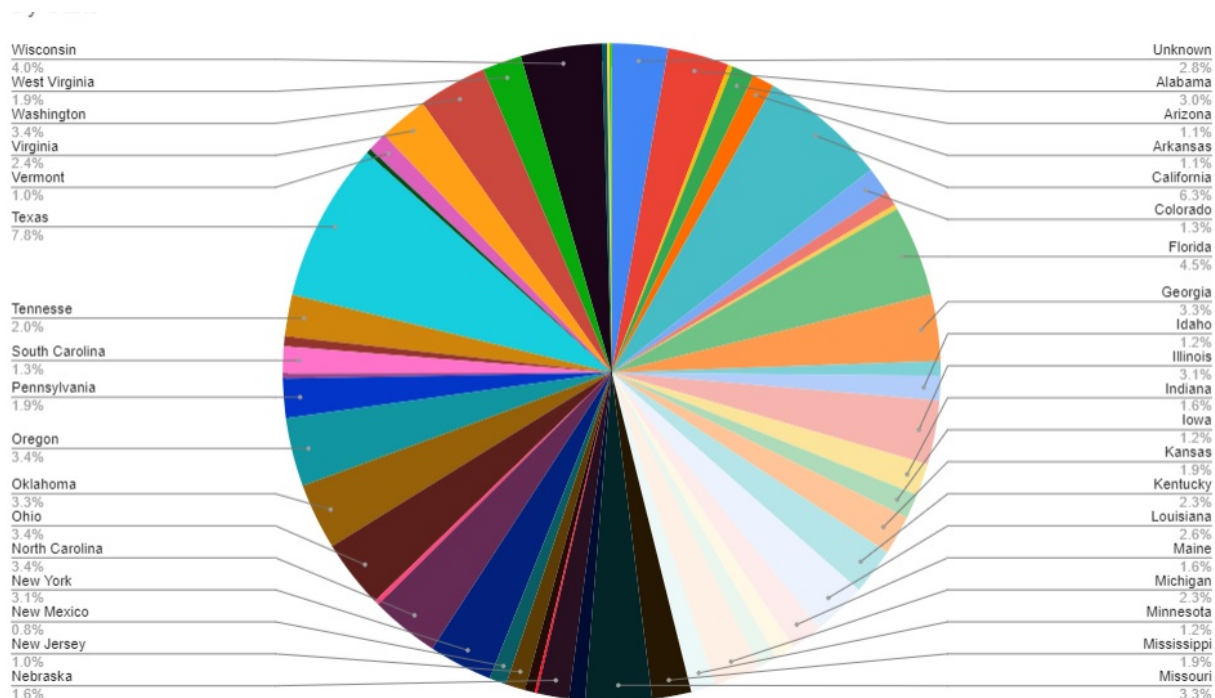
A Elizabeth no se le escapa que este trabajo cierra el círculo de su propia trayectoria como hija de agricultores inmigrantes, y se maravilla de que "ahora me toca a mí ayudar a quienes se dedican a la agricultura y tratan de buscarse la vida. He llegado a aceptar que realmente me encanta ayudar a la gente. La gente a la que ayudamos está muy agradecida porque se encuentra en un lugar nuevo donde no conocen a nadie y no sabe a quién acudir y, es bueno que haya alguien dispuesto a ayudar".

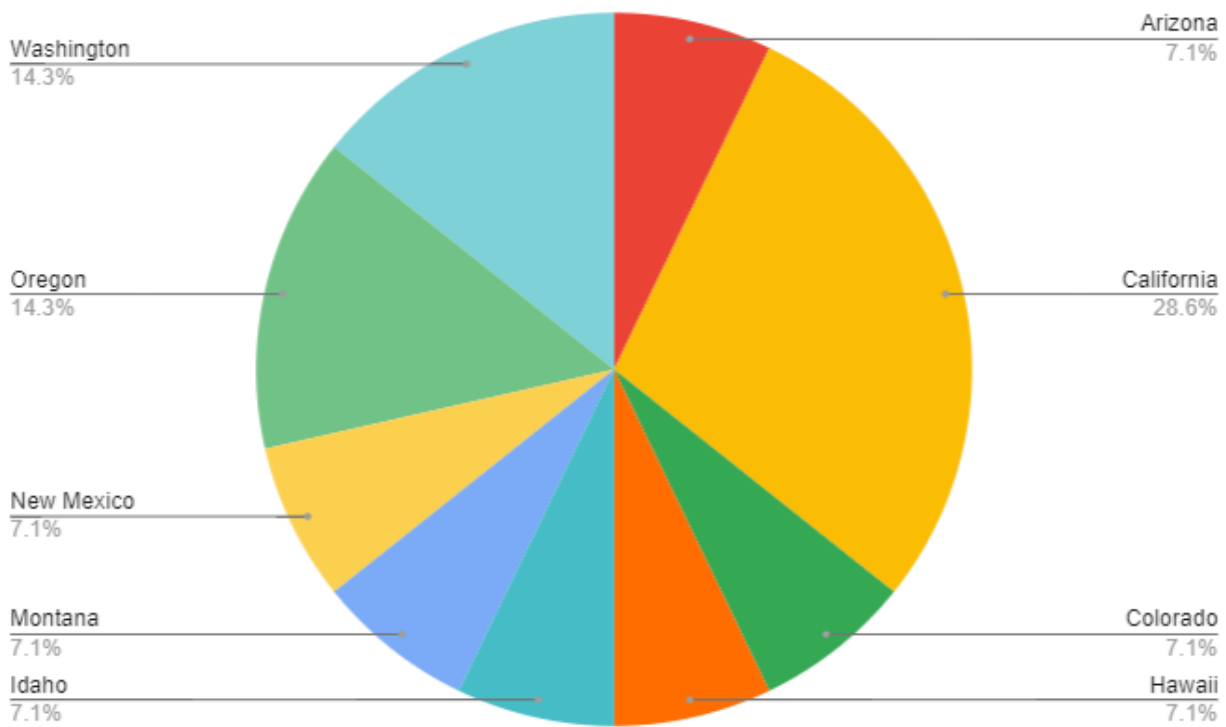
Referencias:

Red de Médicos Clínicos Migrantes. (2023). Acerca de la Red de Médicos Clínicos Migrantes. Obtenido el 24 de enero de 2023, del sitio Web: <https://www.migrantclinician.org/about/our-story.html>.

CASOS DE LÍNEA DIRECTA POR ESTADO/TERRITORIO - WRASAP2022

Ahora que terminó el 2022, es interesante ver la distribución de las llamadas a la línea directa de Farm Aid por estados. El primer gráfico circular representa el porcentaje de llamadas por estado en todo el país; el segundo gráfico circular representa el porcentaje de llamadas por estado/territorio dentro del área de WRASAP. Los estados y territorios donde WRASAP está presente recibieron el 20% de todas las llamadas a la línea directa Farm Aid en 2022. No se recibieron llamadas de Alaska, Nevada, Utah ni Wyoming.





ACTUALIZACIÓN SOBRE LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE WRASAP

Michelle Grocke nos proporcionar una actualización a continuación. No dude en ponerse en contacto con ella si tiene preguntas en michelle.grocke@montana.edu.

Sólo quedan unas pocas semanas para rellenar la encuesta de los trabajadores agrícolas. Las encuestas de los trabajadores agrícolas de Hawai, Nuevo México, Utah y Wyoming serían especialmente útiles. Aquí está el enlace de la encuesta:

https://montana.qualtrics.com/jfe/form/SV_24E4aVA0ViZFAgK . ¡Gracias a todos!

RECURSOS EN CASO DE INCENDIOS Y SEQUÍAS PARA AGRICULTORES Y GANADEROS

A medida que el verano se convierte en otoño, la sequía y los incendios forestales continúan devastando a los agricultores y ganaderos occidentales. Farm Aid ofrece estas dos guías de recursos a las organizaciones apropiadas en caso de tales desastres. Compártalos ampliamente dentro de sus redes; ambos documentos están activos, lo que significa que las actualizaciones aparecerán en tiempo real. Si conoce recursos pertinentes que no figuran en la lista, compártalos con lori.mercer@wsu.edu o rachel.vanboven@wsu.edu.

Recursos para agricultores y ganaderos que enfrentan incendios forestales

Recursos para agricultores y ganaderos que enfrentan sequías

Visite el centro de recursos de

Si conoce algún recurso u organización que sirva a agricultores, ganaderos y/o trabajadores agrícolas que sería una buena adición a nuestro centro de recursos, envíe un correo electrónico a info@farmstress.us

PRÓXIMOS EVENTOS

Únase a la reunión trimestral de la red del Programa de asistencia para el estrés agrícola en la región occidental (WRASAP)

Jueves 23 de febrero

1:00PM PST | 2:00PM MST | 3:00PM CST | 4:00PM EST

Utilizaremos esta sesión de 90 minutos para conectar y fortalecer nuestras redes

Las doctoras Brenda Freeman y Michelle Grocke-Dewey presentarán los datos de las entrevistas realizadas recientemente a agricultores y ganaderos, en las que hablan no sólo de factores de estrés, sino también de los factores de resiliencia que les ayudaron a superar los tiempos difíciles.

Audiencia: Agencias líderes del WRASAP; organizaciones colaboradoras del WRASAP; cualquier agencia/proveedor/programa de salud que preste servicios a productores (agricultores, ganaderos, trabajadores, propietarios de empresas y propietarios y gestores forestales privados no industriales) y sus familias en Alaska, Arizona, California, Colorado, Hawai, Idaho, Montana, Nevada, Nuevo México, Oregón, Utah, Washington y Wyoming.

Regístrese [aquí](#) para participar en este seminario web gratuito. El último día para inscribirse es el miércoles 22 de febrero. Todos los inscritos recibirán información en su correo después de inscribirse.

El Programa Regional Occidental de Asistencia para el Estrés Agrícola (WRASAP, por sus siglas en inglés) es una colaboración entre 13 estados/cuatro territorios y diez agencias apoyada por la Red de Asistencia para el Estrés en Granjas y Ranchos (FRSAN, por sus siglas en inglés) del USDA, bajo el acuerdo número: 2020-70028-32731 propuesta número: 2020-0763. WRASAP se esfuerza por apoyar la misión del marco más amplio de FRSAN: "Establecer una red que conecte a las personas que se dedican a la agricultura, la ganadería y otras ocupaciones relacionadas con la agricultura a los programas de asistencia de estrés. El establecimiento de una red que asiste a los agricultores y ganaderos en tiempos de estrés ofrece un conducto para concientizar sobre la importancia de la salud conductual y adaptar los resultados para los productores agrícolas, los trabajadores y sus familias."

Objetivos predominantes:

Ampliar la red WRASAP en toda la región occidental; invitar a nuevas partes interesadas, alinearse con las redes existentes y desarrollar las mejores prácticas para crear redes estatales.

Ampliar el centro de acopio de recursos iniciado en el año fiscal 2019 de WRASAP a toda la región occidental y hacer que las oportunidades se divulguen públicamente.

Educar a los socios internos y externos sobre las actividades del programa y cómo acceder a los recursos.

Proporcionar una gama de servicios dirigido a agricultores o personas que trabajan con agricultores para abordar posibles causas del estrés y el cuidado de la salud conductual.

Western Regional Agricultural Stress Assistance Program | 11768 Wester Lane, Suite A,
Burlington, WA 98233

[Unsubscribe info@farmstress.us](mailto:info@farmstress.us)

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data
Notice](#)

Sent by info@farmstress.us powered by



Try email marketing for free today!