



**WRASAP**

Western Regional Agricultural  
Stress Assistance Program

**FALL 2022**  
**OTOÑO 2022**

*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!*

## REVISITING WRASAP'S ORIGINS



**Oregon State  
University**

At the commencement of our third year of USDA-NIFA funding, it seems appropriate to take a trip back in time, to the origins of WRASAP. Many may recall that the initial prospect for farm stress programming emerged through

Washington State House Bill 2671, which "directed the Department of Health to convene a task force and establish a pilot program that would address behavioral health and suicide rates in Washington State's agricultural communities". Washington State University Skagit County Extension implemented the pilot program in March 2019 based on the task force findings and recommendations (See subsequent Report to the Legislature [here](#)).

With the Washington pilot program underway and vast collaboration opportunities introduced through the creation of FR SAN, it wasn't long before WSU Skagit Extension's Kate Seymour, Julie Leep and Cassie Bouska, both with Oregon State University Extension - Coos County, were in deep discussions around what would become known as FR SAN Round One. Given the small world of agricultural mental health, it won't surprise many that Kate learned of Cassie through a Michigan State University Extension database of their Mental Health First Aid Training participants. The rationale behind starting with a two state collaboration was to test a newly funded federal grant on a smaller scale before expanding. Unfortunately, by the time the grant proposal was submitted, approved and funded, about ten months had passed, by which time the WRASAP grant proposal had also been submitted and approved. Paradoxically, two FR SAN funded agriculture mental health programs arose in parallel in the fall of 2020, although to be clear, OSU Extension is also a WRASAP partner.

Three major objectives comprised OSU's original focus:

### 1. *Build a network of stakeholders*

Leep and Bouska estimate their QPR training attendance range to be between twelve and eighteen (both English and Spanish formats). They've recently pivoted toward targeting training organizations, most recently Farmland Trust with staff virtually attending from across the country.

### 2. *Outreach to underrepresented populations including aging farmers and Latinx farmworkers*

OSU's entire [website](#) has been translated into Spanish and QPR classes are offered in Spanish as well. After a few experiments, Leep and Bouska located a gentleman willing to translate the class for a manageable fee; the mission simply resonated enough to engage. Julie continued, "That was a big win because I worked so hard on trying to get it to go. Teaching QPR in English is challenging enough but reaching another population that is just as important- you know, there were a lot of hurdles. I guess just being persistent and knowing that the right person is going to come along is key".

### 3. Build a resource clearinghouse-

Leep and Bouska engaged Sylvi Thorstenson, previously of WSU Skagit Extension, to identify and contribute Washington based resources, as well as create and outsource the clearinghouse. They originally worked with [211info.org](#) to house the clearinghouse on their site. [211info.org](#) hosts information on more than 7,000 nonprofit, government and faith-based health and social services programs in Oregon and Southwest Washington. After much angst, the Agriculture clearinghouse was relocated to [AgLink Northwest](#) where it resides today.

Both Leep and Bouska reported that all three objectives were met or exceeded in the first year. Presently, the [OSU Farm and Ranch Stress Assistance Network](#) continues their work with funding through the Oregon Department of Agriculture. Looking forward, Leep and Bouska's focus is on partnering with like-minded parties to reach more producers and support personnel. Oregon State University's College of Public Health and Human Sciences has a long history of collaboration with Extension, particularly around rural health; it only seems natural to incorporate farm stress programming into an existing affiliation. They're also hoping to parlay [Oregon's baseline survey data](#) around preferred learning formats into a producer focused podcast.

The OSU Extension team in Coos County demonstrates how even a few can accomplish much when their mission is true. We look forward to continuing mutual support with them as the future of FRSAN continues to unfold.

## SMALL GRANT PROJECT: ELENA VELEZ

Small grant recipient in professional development Elena Velez recently composed the following reflection after completing the UMASS Memorial Health Center for Mindfulness Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Online Class.

"My experience during the MBSR eight week online class taught me much more than meditation skills. It helped me to observe my lifestyle habits and apply the techniques I learned to center myself when difficult circumstances get in the way and redirect my attention to the positive side of any life challenge.

Sharing the online class space with a mindful community who were willing to feel vulnerable and honest with themselves confirmed the importance of expanding my own compassion, empathy, and listening capacity towards others as well as towards myself. After eight weeks of consistent practice and self-reflection, I noticed immense benefits as these techniques became daily habits. Now I no longer have difficulty falling asleep. I am able to notice and recognize emotions, then intentionally change body positions and choose an anchoring tool that gets me out of fear or insecurity.

*Most importantly, I understand that self-compassion is a life survival skill that needs consistent practice and mindfulness is a key strategy for reducing anxiety and stress. I want to share these techniques with other people who will benefit from them.*

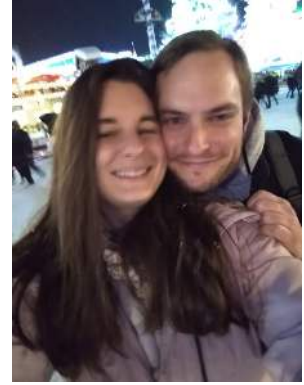
I am very grateful to WRASAP for their funding support. I look forward to integrating my new knowledge from this MBSR class into my work of supporting the mental health of the Latino farming community. I hope to go further with my MBSR training and pursue the Teacher Training certification in the future."



**WELCOME, AMBER BEANE!**

**The first thing is, Can you tell us a little bit about yourself, where you grew up and how you landed at WSU Skagit Extension?**

I was born right here in Mount Vernon and I'm still here. I always wanted to move to some other country, and I actually did an exchange student program in Japan. It was a good experience, but it really made me appreciate my home and my family here in the PNW. I went to Western Washington University and got my bachelor's degree in Spanish with a minor in Latin American studies. I also got my TESL (Teaching English as a Second Language) degree and did my practicum in Mexico.



**Teaching, languages and Latin studies seems like a combination that would land you in a pretty specific job. What career path did you envision when you started your studies?**

I had no idea. I just love languages in general and wanted to go in that direction. I've worked on Spanish most because it's very relevant here and I love Latin American culture. I landed here initially as a translator/interpreter and I also help reach out to migrant workers. This is a wonderful position for my skills.

**What exposure did you have to agriculture prior to joining extension?**

My grandpa was a farmer. He moved from Oklahoma to California and then up here. Throughout his life he farmed to sustain himself but also ran a dahlia business. I've done a little bit with him but not a crazy amount. He'd hire me and my brothers to pick weeds in the fields. I try to grow a little bit of food but there's very little space where I live, but I'm enjoying learning all about agriculture here at the extension!

**How has your transition been fitting into an agricultural- centric culture?**

The first couple of weeks I would go to meetings where I had no idea what was being discussed. I wasn't familiar with the acronyms, the grant process, or a lot of the ag terms. It was almost like learning another language! I've been really enjoying learning about farming and farming culture, and that's helped me feel more integrated here. There's so much to know, and it's given me a much bigger appreciation for how hard people work to grow our food, and it makes me proud doing my part to assist farmers.

**You seem very adept with technology. What prepared you to execute that part of your work?**

Just being born in the 90's! Some of my earliest memories are with a computer so I'm pretty savvy! I've also learned a little bit of programming and created my mom's webpage from scratch using HTML and CSS. I have a lot of friends who are programmers, including my partner, so I learn a lot from them. I'm also an artist so I create both digital art along with traditional art. I quit a job at one point to become a full-time career as an artist; I survived for quite a while doing logos, pet portraits, and other commissions but it was really stressful and not very stable. Here, I can digitally illustrate images for logos for projects if someone wants something original and specific, and designing media and posters on a computer is very easy for me.

**Before WRASAP, were you aware of the connection between farmers and mental health?**

No, I didn't know about the mental health aspect. Farmers just seemed like they could take anything that was thrown at them, which is a mindset that's pretty ingrained in farmer culture. However, it's something that I don't shy away from, talking about feelings and understanding people's pain. It's exciting to expand more and to be able to inform people more about suicide and mental health, and that farmers are effected if not more vulnerable, and need help too. I just finished my QPR training so it's nice to have the training to teach people about suicide.

### **What's your experience been so far, learning the "WRASAP ropes"?**

I was here about five months when Shannon left and I took over her responsibilities. Moving from translation to take on her role felt natural. I think my experience as an administrator prepared me for this. My last job was at a little church where I managed billing and ordering and did a lot of problem solving for a variety of things that would pop up. I like the balance between some translation work and marketing/general support work. I'm grateful to have had this opportunity and to feel helpful to everyone. When I work it feels like I'm utilizing my skills at full capacity.

### **So, when you're not at work how do you spend your time?**

I spend almost all my time learning new languages, keeping up my Spanish, and working on art. My first language love was Japanese because my best friend came from Japan. We became friends when we were eight before she even spoke English because we wanted to trade pokemon cards. I'm working on French and German now. I know quite a bit of French but I'm just starting out with German. It's hard to juggle more than one but I can't help myself! I also still do commissions for people, especially pet portraits. I have another job designing fabrics; the founder and I have a website called **amber hill designs** if anyone would like to check us out!

## **WILDFIRE AND DROUGHT RESOURCES FOR FARMERS AND RANCHERS**

As summer turns to fall, drought and wildfires continue to ravage Western farmers and ranchers. Farm Aid offers these two resource guides to appropriate organizations quickly in the event of such disasters. Please share them widely within your networks; both documents are live, meaning that updates will appear in real time. If you're aware of pertinent resources not listed, please share them with either [lori.mercer@wsu.edu](mailto:lori.mercer@wsu.edu) or [rachel.vanboven@wsu.edu](mailto:rachel.vanboven@wsu.edu).

### **[Resources for Farmers and Ranchers Facing Wildfire](#)**

### **[Resources for Farmers and Ranchers Facing Drought](#)**

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

## 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](mailto:michelle.grocke@montana.edu).**

The WRASAP Baseline team is currently collecting surveys from farm and ranch workers across the Western Region. Please help us by disseminating this survey link: [https://montana.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_24E4aVA0ViZFAgK](https://montana.qualtrics.com/jfe/form/SV_24E4aVA0ViZFAgK) The team has also begun conducting follow-up, phone interviews with farm/ranch workers to gain further insight into effective coping strategies to counter the negative effects of stress. Stay tuned for more data reports soon!

---

WRASAP partners, collaborators and stakeholders are invited to apply for funding through the Small Grants Program. The goal of the program is to support strategies which address agricultural stress in the Western Region. Small Grants are offered four times per year in the fall, winter, spring and summer. The WRASAP Small Grant Program **Q1 submission deadline is March 31st; Q2 deadline is June 30th; Q3 deadline is September 30th; Q4 deadline is December 31st.**

**Apply for up to \$10,000** to address farm stress and suicide prevention in your area. Funding opportunities are available for translation, outreach, and professional development.

**[Learn more](#) about the WRASAP Small Grant Program, eligibility, and how to apply.**

## UPCOMING EVENTS

# QPR GATEKEEPER TRAINING

AUG 4, 2022 | SEPT 1, 2022 | OCT 6, 2022 | NOV 3, 2022

3:00PM - 4:30PM PST

[HTTPS://TINYURL.COM/QPRTRAINING2022](https://tinyurl.com/qprtraining2022)



Stressors unique to the agricultural community have led to increased mental health challenges in agricultural producers and workers, contributing to increased rates of suicide in rural areas. In an effort to address the rising rate of suicide, QPR (Question, Persuade, Refer) training gives laypeople and professionals the tools to recognize the warning signs of suicide crisis and how to question, persuade, and refer someone to lifesaving services.

During the 90-minute QPR trainings, program staff provide insight to the unique challenges farmers and ranchers experience, walk participants through the steps of implementing QPR training, and provide referral resources.

Benefits of becoming a QPR Gatekeeper include:

- Confidence when talking to someone in crisis.
- Recognizing the warning signs of suicide.
- Becoming familiar with national and local resources
- Knowing how to offer hope and save a life.



---

**Join us for the Western Region Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP) Network Quarterly Meeting**  
**Thursday, December 8, 2022 1:00PM PST | 2:00PM MST | 3:00PM CST**  
**| 4:00PM EST**

This is a 90 minute networking event.

High levels of stress are present in agricultural communities. Unstable finances, the pressure of multigenerational farm lineage, injury, chronic illness, harsh weather conditions, and more recently stressors associated with COVID-19 are among the challenges producers face daily. The WRASAP network of partners believes that the unique needs of agricultural communities must be addressed. This is done through communication and collaboration with partners across the Western region to offer education, support in navigating resources, and funding opportunities for agricultural communities.

**Clinton Wilson is a native of rural Texas who has always had great appreciation for people working in agriculture. After receiving his MA in Counseling Psychology, Clinton spent most of his career working for social-service non-profits in the Pacific Northwest. He and his family relocated to Fort Collins, Colorado in 2017 where he supported local farmers and ranchers through his role as the Executive Director of Poudre Valley Community Farms; a farmland cooperative assisting with land access for local producers. In Dec 2021 Clinton took the position of program director for AgWell, a project of Rocky Mountain Farmers Union that supports the well-being of farmers, ranchers, ag workers, and their families in Colorado, New Mexico, and Wyoming. Clinton is passionate about creating a more connected, community-focused, collaborative, and robust support system for the agricultural community in the Rocky Mountain Region and beyond.**

In this presentation, Building Community, Collaborations, and Trust, Clinton will discuss the ways in which we can model the community that we want to help grow in agriculture communities, and how collaborative synergy creates a greater impact than the sum of the individual work. He will also be discussing the importance of building relationships with and within our agriculture communities.

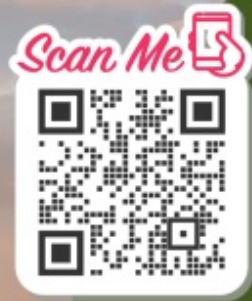
Intended Audience: WRASAP lead agencies; WRASAP collaborating organizations; any agency/health provider/program providing services to producers (agricultural farmers, ranchers, workers, business owners, and non-industrial private forest owners and managers) and their families in Alaska, Arizona, California, 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, December 7, 2022; all registrants will receive connection information upon registration submission.



WESTERN REGIONAL AGRICULTURAL STRESS ASSISTANCE PROGRAM

# Network Quarterly Meeting



December 8, 2022

1:00PM PT | 4:00PM ET

Register by Wednesday

December 7, 2022

Featured Presentation

Clinton Wilson

AgWell (Rocky Mountain Farmers Union)

"Building Community, Collaborations, and Trust"

<https://tinyurl.com/WRASAPQrtlyMtg12822>

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](https://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](http://farmstress.us)

## LOS ORÍGENES DE WRASAP



Al comenzar nuestro tercer año de financiamiento por parte de USDA-NIFA, nos parece apropiado hacer un viaje en el tiempo para revisar los orígenes de WRASAP (Western Regional Agricultural Stress

Assistance Program). Muchos recordarán que la motivación inicial para la estudiar y destinar fondos al cuidado del estrés agrícola surgió a través del proyecto de ley 2671 de la Cámara de representantes del estado de Washington, que “exhortó al Departamento de Salud a formar un equipo y establecer un programa piloto que abordara la salud conductual y las tasas de suicidio en las comunidades agrícolas del estado de Washington. La extensión del condado de Skagit de la Universidad Estatal de Washington (WSU, por sus siglas en inglés) implementó el programa piloto en marzo de 2019 según los hallazgos y recomendaciones del Departamento de Salud de Washington (2020)”.

Con el programa piloto de Washington en marcha y las amplias oportunidades de colaboración introducidas a través de la creación de FRSAN, no pasó mucho tiempo antes de que Kate Seymour (WSU Skagit Extension), Julie Leep y Cassie Bouska (ambas de OSU, Oregon State University, Extension - Condado de Coos) mantuvieran conversaciones profundas sobre lo que se conocería como FRSAN Round One. Dado el pequeño mundo de la salud mental en la agricultura, no sorprende que Kate se enterara de Cassie a través de los participantes del Entrenamiento “Mental Health First Aid” de la Extensión de la Universidad Estatal de Michigan. El fundamento detrás de comenzar una colaboración entre dos estados era poner a prueba los nuevos fondos federales a una escala más pequeña antes de pensar en expandirse.

Desafortunadamente, cuando se presentó, aprobó y financió la propuesta de subvención, habían pasado unos diez meses, momento en el cual también se había presentado y aprobado la propuesta de subvención de WRASAP. Paradójicamente, dos programas enfocados en la salud mental en la agricultura, ambos financiados por FRSAN, surgieron en paralelo en el otoño de 2020. Cabe recalcar que OSU Extension también es socio de WRASAP.

Tres objetivos principales comprendidos en el enfoque original de OSU:

1. Construir una red con todas las partes interesadas

Leep y Bouska estiman que el rango de asistencia a la capacitación de QPR (por sus siglas en inglés Question, Persuade and Refer) es entre doce y dieciocho personas. Actualmente se han enfocado en capacitar a organizaciones específicas, como el Farmland Trust, con personal que se capacita virtualmente en todo el país.

2. Llegar a las poblaciones marginalizadas, incluyendo a los agricultores de edad avanzada y los trabajadores agrícolas latinos

La totalidad del [sitio web](#) de la OSU se ha traducido al español y las clases de QPR también se ofrecen en español. Después de algunos experimentos, Leep y Bouska localizaron a un caballero dispuesto a traducir la clase por una tarifa razonable, y a quién la misión del proyecto le atrajo lo suficiente para participar. Leep continuó: "Fue una gran victoria el poder ofrecer la clase en español porque trabajé muy duro para conseguirlo. Enseñar QPR en inglés es un gran desafío, y más aún enseñarlo a otra población que es igual de importante, ya sabes, hubieron muchos obstáculos. Supongo que ser persistente y saber que la persona adecuada vendrá es clave".

3. Construir un centro de acopio digital para los recursos-

Leep y Bouska contrataron a Sylvi Thorstenson, anteriormente con WSU Skagit Extension, para identificar y contribuir con recursos en Washington, así como para crear un centro de acopio digital que albergue toda la información. Originalmente trabajaron con 211info.org para poner a disponibilidad todos los recursos en su sitio web. 211info.org provee información sobre más de 7,000 programas de servicios sociales y de salud ofrecidos por organizaciones sin fines de lucro, el gobierno e instituciones religiosas en Oregón y el suroeste de Washington. Finalmente, el centro de acopio de recursos agrícolas se trasladó a [AgLink Northwest](#) donde hoy reside.

Tanto Leep como Bauska informaron que los tres objetivos se cumplieron o se superaron en el primer año. Actualmente, [OSU Farm and Ranch Stress Assistance Network \(Red de Asistencia para el Estrés en Granjas y Ranchos\)](#) continúa su trabajo con fondos del Departamento de Agricultura de Oregón. De cara al futuro, Leep y Bouska buscan asociarse con entidades que compartan sus ideales, para así llegar a más productores y personal de apoyo. La Facultad de Salud Pública y Ciencias Humanas de la Universidad Estatal de Oregón tiene un largo historial de colaboración con Extensión, particularmente en torno a la salud rural; por ende, es natural incorporar la programación de estrés agrícola a una afiliación existente. También se espera transmitir [los resultados de la encuesta llevada a cabo en Oregón](#) acerca de los formatos de aprendizaje preferidos en un podcast dedicado a los productores agrícolas.

El equipo de Extensión de OSU en el condado de Coos demuestra cómo incluso unos pocos pueden lograr mucho cuando su misión es verdadera. Esperamos continuar contando con su apoyo a medida que el futuro de FRSAN continúa desarrollándose.

Receptora de una pequeña subvención para desarrollo profesional, Elena Vélez recientemente compuso la siguiente reflexión después de completar la clase en línea del UMASS Memorial Health Center for Mindfulness Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

"Mi experiencia durante la clase en línea de ocho semanas de MBSR me enseñó mucho más que habilidades de meditación. Me ayudó a observar mis hábitos y mi estilo de vida, y a aplicar las técnicas aprendidas para poder centrarme cuando circunstancias difíciles se interponen en el camino y para redirigir mi atención al lado positivo cuando hay desafíos.

Compartir el espacio de la clase en línea con una comunidad consciente que estaba dispuesta a sentirse vulnerable y honesta consigo misma confirmó la importancia de expandir mi propia compasión, empatía y capacidad de escucha hacia los demás y hacia mí misma. Después de ocho semanas de práctica constante y autorreflexión, noté inmensos beneficios a medida que incorporaba estas técnicas en mis hábitos. Ahora ya no tengo dificultad para conciliar el sueño. Soy capaz de notar y reconocer emociones, y puedo intencionalmente cambiar la posición de mi cuerpo, o usar una herramienta de anclaje, cuando siento miedo e inseguridad.

*Lo que es más importante, entiendo que la autocompasión es una habilidad de supervivencia que necesita práctica constante y el mindfulness, o atención plena, es una estrategia clave para reducir la ansiedad y el estrés. Quiero compartir estas técnicas con otras personas que se beneficiarán de ellas.*

Estoy muy agradecida con WRASAP por su apoyo financiero. Espero integrar el nuevo conocimiento de la clase de MBSR en mi trabajo, donde me ocupo de la salud mental de la comunidad agrícola latina. Espero ir más allá con mi formación MBSR y obtener la certificación como profesora en el futuro".



## BIENVENIDA, AMBER BEANE

¡Qué bueno tenerte como parte del equipo! La primera pregunta es, **¿puedes contarnos un poco sobre ti, dónde creciste y cómo llegaste a WSU Skagit Extension?**

Nací aquí mismo en Mount Vernon y todavía estoy aquí. Siempre quise mudarme a otro país y, de hecho, hice un programa de intercambio de estudiantes en Japón. Fue una

buena experiencia, pero realmente me hizo apreciar mi hogar y mi familia aquí en el PNW. Fui a la Universidad de Western Washington y obtuve mi licenciatura en español con especialización en estudios latinoamericanos. También obtuve mi título de TESL (Enseñanza de Inglés como Segundo Idioma) e hice mi práctica en México.



**Tus estudios en español y la cultura latinoamericana son una combinación bastante específica. ¿Qué carrera te imaginabas cuando comenzaste tus estudios?**

No tenía ni idea. Me encantan los idiomas en general y quería ir en esa dirección. He trabajado más en español porque es muy relevante aquí y me encanta la cultura latinoamericana. Empecé en la oficina como traductora/intérprete y también ayudo a conectar con los trabajadores migrantes. Esta es una posición maravillosa para mis habilidades.

**¿Qué experiencia has tenido con la agricultura antes de unirme a la oficina de extensión?**

Mi abuelo era granjero. Se mudó de Oklahoma a California y luego aquí. A lo largo de su vida, se dedicó a la agricultura para mantenerse, pero también dirigió un negocio de dalias. He tenido la oportunidad de aprender un poco de él, pero no mucho. Él solía contratarnos a mí y a mis hermanos para sacar malas hierbas en los campos. Hoy en día trato de cultivar un poco de comida, pero hay poco espacio donde vivo. ¡Sin embargo, disfruto mucho aprendiendo todo sobre la agricultura aquí en la oficina de extensión!

**¿Cómo te adaptaste a una cultura de trabajo centrada en la agricultura?**

Las primeras dos semanas asistía a reuniones en las que no tenía ni idea de lo que se estaba discutiendo. No estaba familiarizada con los acrónimos, el proceso de concesión de fondos, ni muchos de los términos agrícolas. ¡Fue casi como aprender otro idioma! He disfrutado mucho aprendiendo sobre la agricultura y la cultura que la rodea, y eso me ayuda a sentirme más integrada aquí. Hay mucho que aprender aún, pero ahora tengo una apreciación mucho mayor de lo duro que trabaja la gente para cultivar nuestros alimentos, y me enorgullece hacer mi parte para ayudar a los agricultores.

**Pareces muy hábil con la tecnología. ¿Qué te preparó para ejecutar esa parte de tu trabajo?**

¡Solo nací en los 90! Algunos de mis primeros recuerdos son con una computadora, ¡así que soy bastante hábil con ella! También aprendí un poco de programación y creé la página web de mi mamá desde cero usando HTML y CSS. Tengo muchos amigos que son programadores, incluido mi novio, así que aprendo mucho de ellos. También soy artista, y creo tanto arte tanto en formato digital como tradicional. En un momento dejé un trabajo para convertirme en artista a tiempo completo; sobreviví bastante tiempo haciendo logotipos, retratos de mascotas y otros encargos, pero fue estresante y no muy estable. Aquí, puedo ilustrar imágenes digitalmente para logotipos, para

proyectos, o ayudar si alguien quiere algo original y específico, y diseñar boletines y carteles en la computadora.

### **Antes de WRASAP, ¿era consciente de la conexión entre los agricultores y la salud mental?**

No, no sabía sobre el aspecto de la salud mental. Parecía que los granjeros podían lidiar con cualquier cosa que les arrojaran, lo cual es una mentalidad bastante arraigada en la agricultura y la ganadería. Sin embargo, hablar de los sentimientos y entender el dolor de las personas no me molesta. Es emocionante aprender más y poder informar a las personas sobre el suicidio y la salud mental, y sobre como les afecta a los agricultores, quienes son incluso más vulnerables y también necesitan ayuda. Acabo de terminar mi capacitación QPR, lo que me permitirá enseñar a las personas sobre el suicidio.

### **¿Cuál ha sido tu experiencia hasta ahora siendo parte de WRASAP”?**

Ya había estado trabajando por unos cinco meses aquí cuando Shannon se fue y asumí sus responsabilidades. Pasar de la traducción a asumir su papel se sintió natural. Creo que mi experiencia como administradora me preparó para esto. Mi último trabajo fue en una pequeña iglesia donde manejaba la facturación y los pedidos y resolvía muchos problemas para una variedad de cosas que aparecían. Me gusta el equilibrio entre el trabajo de traducción y el trabajo de marketing/apoyo general. Estoy agradecida de tener esta oportunidad y de sentirme útil. Cuando trabajo siento que estoy utilizando mis habilidades a plena capacidad.

### **Entonces, cuando no estás en el trabajo, ¿cómo pasas tu tiempo?**

Paso casi todo mi tiempo aprendiendo nuevos idiomas, practicando mi español y trabajando en mi arte. Mi primer amor lingüístico fue el japonés porque mi mejor amiga vino de Japón. Nos hicimos amigas cuando teníamos ocho años antes de que ella hablara inglés porque queríamos intercambiar cartas de Pokémon. Estoy trabajando en francés y alemán ahora. Sé bastante francés, pero estoy empezando con el alemán. ¡Es mejor estudiar un idioma a la vez, pero no puedo evitarlo! También sigo haciendo encargos para personas, especialmente retratos de mascotas. Tengo otro trabajo diseñando telas; ¡la fundadora y yo tenemos un sitio web llamado [amber hill designs](#) si alguien quiere visitarnos!

## **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](mailto:lori.mercer@wsu.edu) o [rachel.vanboven@wsu.edu](mailto:rachel.vanboven@wsu.edu).

**[Recursos para agricultores y ganaderos que enfrentan incendios](#)**

Visite el centro de recursos de  
WRASAP

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](mailto:info@farmstress.us)

## ACTUALIZACIÓN SOBRE LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE WRASAP

El equipo de WRASAP actualmente está recopilando encuestas de trabajadores agrícolas y ganaderos en toda la región occidental. Ayúdenos difundiendo este enlace a la encuesta:

[https://montana.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_24E4aVA0ViZFAgK](https://montana.qualtrics.com/jfe/form/SV_24E4aVA0ViZFAgK)

El equipo también ha comenzado a realizar entrevistas telefónicas de seguimiento con trabajadores de granjas y ranchos para obtener más información sobre estrategias efectivas para contrarrestar los efectos negativos del estrés. ¡Pronto compartiremos más resultados!

Se invita a los socios, colaboradores y afiliados de WRASAP a solicitar financiamiento a través del Programa de Pequeñas Subvenciones (Small Grant Program). El objetivo del programa es apoyar estrategias que aborden el estrés agrícola al oeste del país. Los fondos se ofrecen cuatro veces al año en otoño, invierno, primavera y verano. La fecha límite de presentación para el primer trimestre es el 31 de marzo; La fecha límite del segundo trimestre es el 30 de junio; La fecha límite del tercer trimestre es el 30 de septiembre; y la fecha límite del cuarto trimestre es el 31 de diciembre.

Solicite hasta \$10,000 para mitigar el estrés agrícola y la prevención del suicidio en su área. Hay oportunidades de financiación disponibles para traducción, divulgación y desarrollo profesional.

Obtenga más información sobre el Programa de pequeñas subvenciones WRASAP, la elegibilidad y cómo presentar una solicitud.

Sent by info@farmstress.us powered by



Try email marketing for free today!