



WRASAP

Western Regional Agricultural
Stress Assistance Program

**SUMMER 2023
VERANO 2023**

This is a bilingual newsletter. Spanish content is below the English. Many thanks to Erica Tello 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 Erica Tello por sus tremendas habilidades de traducción a medida que continuamos llegando a un público más amplio!

WELCOME OUR NEW FARMAID HOTLINE OPERATOR

We are thrilled to introduce our new Hotline Operator, Ashley Garfias. Ashley is based in Denver and is excited to connect with farmers all across the country. Call the hotline for agricultural resources at 1-800-327-6243.

MICRONESIA FARMER WELLNESS CONFERENCE



"When you look into the forest almost every plant you see is food!"

“Late June in Micronesia” sure sounds like the title of an 80’s rock ballad. But it was actually the setting of a conference titled “Farmer Focus: Enriching wellness on our Farms” at the College of Micronesia in Pohnpei. On June 27th and 28th, 2023 the University of Guam Cooperative Extension and Outreach hosted the 2023 Farmer Focus: Enriching Wellness on our Farms event at the College of Micronesia in Pohnpei, FSM (Federated States of Micronesia). WRASAP’s Guam team led by Dr. Kuan-ju Chen, Assistant Professor of Agricultural Economics. Don McMoran, WRASAP director and Julie Jesmer, WRASAP program coordinator were able to present at the event along with several extension leaders from the University of Guam. This was the second in an anticipated series of farmer wellness conferences targeting the US territories of Guam, American Samoa, and the Federated States of Micronesia.

Several members of the WRASAP Guam team presented different aspects of farmer wellness such as sessions focused on Micronesia’s top interests and included topics such as indigenous ways of coping with stress, writing and stretching for stress relief, and how to make healthier eating choices among locally available foods. The conference attendees were supplied with take-home resources and tools, including hotline numbers for emergencies and websites with helpful resources that address multiple mental wellness and farmer wellness resources. The day before the official conference, several extension personnel at the College of Micronesia completed training in Mental Health First Aid led by Elvira Gilsog and Grace Anne Dela Cruz from the University of Guam. The WRASAP baseline data about stressors faced by farm producers and farm workers specific to the Pacific Island territories and freely associated states was shared with the participants at the conference and is available online at: <https://farmstress.us/wrasap-baseline-data-collection/>

Pohnpei State is made up of one large volcanic island and six inhabited atolls, with most of its 133 square miles on Pohnpei island. Pohnpei is the national capital of the FSM and site of the Community College of Micronesia which hosted the Farmer wellness event. Pohnpei is a lush, mountainous and fertile island with much local agriculture and a growing tourism industry. It is also gaining a reputation for its gourmet pepper. The WRASAP teams had the pleasure of visiting a local farm in the central area of the island and experienced the challenge of climbing the rough mountainous terrain that local farmers in Pohnpei navigate as a normal part of each day.

Dr. Theresa Koroivulaono, president of The College of Micronesia participated in several of the sessions at the Farmer Wellness event and welcomed the WRASAP teams to a cultural gathering at the culmination of the conference where the team learned about the intersecting cultures of many of the different Pacific Island nation states. Each of the Micronesian Islands has a different word for greeting others. In Pohnpei, the WRASAP teams learned to

use the greeting “Kaselehlia!” The WRASAP teams participated in tours of the agriculture extension greenhouses and experiment plots at the College of Micronesia where they learned about hydroponic techniques in tropical climates and the experimental methods for growing black pepper. Each of the members of the WRASAP teams was gifted with some gourmet black pepper to bring home and share. WRASAP is grateful for the enthusiastic welcome and participation of the local farmers, and the College of Micronesia Extension leaders and looks forward to continuing these valuable relationships to continue to address farm stress in the Pacific Islands.

INTRODUCING THE MENTAL WELLNESS CONVERSATION CURRICULUM

Guest Article written by Piper Raupp
WSU Skagit County Extension - Summer Intern

The MSU Mental Wellness Conversation Curriculum is not quite a class like the name would lead you to believe, but is instead more fit towards playing a game of Go Fish or Crazy Eights. Created by Michelle Grocke-Dewey, PhD, Alison Brennan, PhD, Parker Webb, M.U.P., Lori Mayr, and Katharine Sutphen; this is a game not meant for competition, but instead for learning and improving one’s mental health.

The MSU Mental Wellness curriculum is a two-part tool meant to create conversation between community members about mental health and wellbeing. “The first part is a standard deck of playing cards; the second part is a conversation facilitation curriculum, to be used as a companion guide to the deck of cards.” Each card in the deck has information about different ways to handle stress, creating a game that helps people learn about how to improve their mental health in a way that promotes social behavior by playing the game with friends or other members of the community. It also creates a safe place to be able to talk about stressors in a low-stakes, casual environment; one that doesn’t put you on the spot to talk about your stress, and allows you to just enjoy the game. The game is designed to get you thinking about your stressors, and how to help you overcome them. Each card suit has a different focus and topic, with heart cards focusing on tips and suggestions, diamond cards focusing on various resources, spades focusing on information, and clubs featuring discussion questions that can help lead the conversation with your fellow players, or can just make you think if your not comfortable speaking with the other players about the question. Even each different type of card has a theme, with eights covering hydration, fives eating, sevens sleeping, and so on.

Michelle Grocke, one of the creator’s of the game, was willing to answer a couple of questions about the creation process. Below are her answers:

How did you come up with the idea?

It was a combination of things, really. For one, Extension Agents across the state of Montana that we work with had repeatedly told us that stress levels - particularly for those living in very rural areas, were quite high. Agents, however, also mentioned that folks weren't necessarily ready to attend formal 'classes', 'presentations' or 'workshops' about stress and stress management, largely due in part to the stigma around asking for help when it came to mental wellness and . So we thought - in order to increase participation and acceptance - that an informal way to disseminate stress management information would be a great idea! We decided on a deck of cards with information on them as a way to sort of passively share research-based information about healthy stress management with others. We figured that even if folks weren't necessarily looking for that type of information, they might also get some use out of it while playing a fun game with family members or friends (and really - there isn't a card game that goes with the deck - we are just hoping folks play rummy or any card game they like -) with the cards. As we got further along in the process, we realized that we would have to create a facilitation guide of some sort for those organizing these conversations about mental wellness, so that they had more information regarding the context and the sources of research-based information that was on the cards. It was then that we decided that this curriculum would need to consist of two parts - the cards themselves and the facilitator guide. That's how the Mental Wellness Conversation Curriculum (MWCC) Project got started!

What was the creation process like?

Such a fun, collaborative effort! We had a team of four content writers - two Specialists (myself and Dr. Alison Brennan), and then a graduate student and previous grad student of mine who was working back at MSU Extension for the summer. The first step was designing the content and structure of the cards themselves. As we created the cards, we met with a regional advisory board of content experts who provided us with feedback and suggestions. Once the cards had a structure to them - each 'card' became a positive stress management coping skill 'theme' such as 'move' or 'connect', while each suite became a category such as 'resources' or 'tips and tricks'. Lori Mayr, a member of our team, designed the entire look and feel of the cards, adding appropriate images and icons throughout. Through her design, the deck really came alive! The second phase was us writing the content for the facilitator guide, which, again, is meant to provide more evidence based context for the deck of cards, so that someone could get a bit more training in order to appropriately facilitate a conversation about stress management and mental wellness. Since none of the information was necessarily 'new' to us, it all went pretty quick - we designed it all in a couple of months.

What do you hope to do with this game in the future? Do you have any current plans?

Our hope is that more and more people get trained as facilitators and begin hosting community 'mental wellness conversations' in their communities. We started this past summer by training 11 individuals from across Montana as facilitators (we had a nurse in attendance, many military readiness professionals, and some others that were more generally involved in community health). In addition to a day-long training learning the facilitator guide and all about the cards, we decided it would be best if all facilitators also got trained in Mental Health First Aid (MHFA), just in case something comes up in one of their community conversation that would require them to respond and/or refer said individual to professional help. After the 2-day training, each mental wellness conversation curriculum community volunteer was sent home with 20 decks of cards. Now the goal is that each of them host at least 2 conversations in their communities over the next couple of months. We hope to continue this model. In December, we'll invite one representative from all Western States/ US Territories in the Pacific to get trained in the MWCC Project so that they can decide if this is something they want to disseminate in their states. If so, we are more than happy to also work with folks to redesign the cards with photos etc. from each respective state/territory.

Any additional thoughts you'd like to share today?

Just that we hope folks see this as a useful tool to facilitate more open conversations about mental wellness. We hope friends play with the deck of cards - that families use them at home - having fun, but all the while learning about positive ways to handle stress. We see it as a conversation starter - and a learning tool - and hope others do too!

WRASAP PARTNER SPOTLIGHT OF GUAM EXTENSION

Final Article written by Farm Aid partner - Lori Mercer

A gander at the 2023 AgrAbility National Training Workshop hosted in Spokane this past March, it's eminently clear that farmer behavioral wellness is squarely in the agricultural spotlight. The schedule boasted ten sessions devoted to farm stress in some form, including Mental Health First Aid and QPR courses offered the day prior to kick off. Over half heavily involved WRASAP members such as Dr. Alison Brennan, Julie Jesmer, Don McMoran, Chad Reznicek, Clinton Wilson, Dr. Bob Fetsch and Esme Mandujano.

One session deserves special attention, given the progress they've made over the past year. Dr. **Kuan-Ju Chen** and Elvira Gisog of the University of Guam provided

insight into their team's endeavors through their session "Farmer Focus (aka Metgot' y Lancho): Leveraging Strengths and Harnessing Stressors in Guam's Agricultural Community". Over an hour and a half, the two outlined Guam's agricultural sector, strengths and stressors unique to Guam producers, and outreach efforts aimed to improve producers' resilience. Dr. Chen first relayed their path to involvement with WRASAP. As an Extension Faculty member, his work centers around supporting underserved and disadvantaged producers through a traditional one-on-one service delivery model. When a phone call came from Don McMoran inviting Dr. Chen to join the WRASAP grant. Dr. Chen's first concern was his lack of expertise in the field of mental health. As Assistant Professor of Agricultural Economics and the Director of the Asian Pacific Study Center, farm stress isn't his bailiwick, despite his growing awareness of its impact over recent years. However, Don quickly reassured him that his connections were a key component of a successful outreach program. The two were already familiar with each other through Dr. Chen's doctoral work at the WSU Northwestern Washington Research & Extension Center (NWREC), the same county as the WSU Skagit County Extension office. With Don's vote of confidence, Dr. Chen started forming his team.

The following key statistics, gathered from the USDA Census of Agriculture's Guam report, set the stage for the team's efforts:

- Between 2017 and 2018, the number of farms increased from 104 to 264; at the same time, the average farm size decreased slightly from 9.6 to 9.2 acres.
- Male farmers outnumber female farmers by a 2.5:1 ratio.
- 75% of Guam's farmers describe farming as their primary occupation
- 71% self identify as Chamorro, the indigenous people of the Mariana Islands
- Top commodities by number of farms: lemons, limes, bananas, mangos, avocados

Elvira Gisog offered further insight into Guam's agricultural landscape. With a tropical rainforest climate, mean low temperatures range between 76° and 86° and humidity levels are consistently high. A distinct wet season prevails from July through October and tropical storms and typhoons are not uncommon. The most destructive typhoon, in 2002, left the islands' residents and farmers without power and water for six months.

Several other factors inform agricultural parameters. Described as "mini Hawaii", Guam's economy is highly dependent upon tourism; As a US territory, Guam is directly impacted by agricultural policy and trade. Its low elevation, especially in the agriculturally rich middle and northern portions of the main island, exposes it to rising sea levels and loss of biodiversity. Finally, 90% of Guam's food is imported, creating food security challenges, high transportation costs and negative trade balances.

Guam's remote location, small population base and reliance on tourism for revenue made Covid's impact all the more disastrous. Farmers, who rely on tourists for direct sales, struggled to remain afloat. Elvira reported that prior to Covid, the Guam Behavioral Health Crisis Hotline fielded 25 to 30 calls a month

from the general public. In March, 2020, calls increased 1100%, with the majority of calls involving depression, anxiety and suicidal ideation. Even before Covid, Guam suffered a suicide rate twice as high as the US.

In an effort to identify farmers' top stressors, the team relied on two separate producer surveys. In 2021, they hosted Focus Groups which revealed that lack of financial support, access to labor and markets topped the list. WRASAP's baseline survey conducted by Dr. Grocke and her team at Montana State University identified production costs, pests, COVID-19 and financial support as the largest challenges. The baseline survey's perceived stress scale showed that 35% of Guam's producers described their stress as mild, 61% as medium and 4% as high. Responses to how folks would prefer to receive behavioral health resources reflects the cultures' strong emphasis on community. The majority expressed interest in community oriented events such as sessions with organizational representatives. Least favored avenues included self paced learning, online and virtual discussions.

Such valuable data provided the road map for the team's approach and in 2022, the Farmer Focus Project (FFP) came online. The FFP consists of a wide variety of Community-based workshops focusing on different topics and outcomes. Events included:

- Regional conferences on Farmer Stress in two locations
- Mental Health First Aid training to staff/support organization personnel including extension agents
- Stress management, anxiety, suicide prevention, skill building related to increasing professional capacity
- Mental Health First Aid (MHFA) trainings to the general population/farming community

The first regional conference addressed health and wellness in the community, including farmers. Several WRASAP members were on hand including Don McMoran, Julie Jesmer, Dr. Alison Brennan and Dr. Michelle Grocke, who served as the keynote speaker. Alison and Julie also facilitated the first Mental Health First Aid session, through which 13 Extension members became certified. Elvira was especially thrilled with the number of agricultural support staff, as well as the University's endowment fund staff, that turned out given the topic at hand. One extension agent shared, "I'm really happy I'm here because I finally understand what my husband (a farmer) is going through". Another farmer observed "It is nice to know that someone is paying attention to us. It can be easily forgotten that we do have wellness problems that stem from the theft of our crops, lack of pest control, and other factors. I am so happy I was invited to the workshop because people think farmers are very strong and they don't have problems, but they do and they need help."

To strengthen the program, the team collaborates with key organizations such as the Guam Behavioral Health and Wellness Center, where Dr. KristiAnna Whitman offers guidance around discussing behavioral health with producers. Dr. Rita Sharma, Assistant Professor of Clinical Psychology and counselor at the University

hopes to extend her counseling services to area farmers while Dr. Tim Dela Cruz is working to create farm family workshops. The team is also in the midst of creating marketing materials and social outreach programs.

Dr. Chen, Elvira and their team have demonstrated how much can be accomplished despite limited resources, first hand experience and uncertainty. We're all constrained by fear of stepping into discomfort. As author Oliver Burkeman observes, "The capacity to tolerate minor discomfort is a superpower. It's shocking to realize how readily we set aside even our greatest ambitions in life, merely to avoid easily tolerable levels of unpleasantness." Guam's farmers are in a better place thanks to this team's willingness to go there.

References:

Burkeman, O. (2020, September 4). *Oliver Burkeman's last column: The Eight secrets to a (fairly) fulfilled life*. The Guardian.

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/sep/04/oliver-burkemans-last-column-the-eight-secrets-to-a-fairly-fulfilled-life>.

USDA National Agricultural Statistics Service, Census of Agriculture: Guam Agriculture- Results from the 2018 Census of Agriculture, 2020.

WRASAP FUNDING PAST, PRESENT AND FUTURE

WRASAP is funded through the Farmer and Rancher Stress Assistance Network (FRSAN). This network was first implemented through the 2018 Farm Bill enacted by the US Congress. Section 7522 of the Food, Conservation, and Energy Act of 2008, 7 U.S.C. 5936, authorized NIFA to establish a Farm and Ranch Stress Assistance Network as follows: § 5936. Farm and Ranch Stress Assistance Network. In General – "The Secretary, in coordination with the Secretary of Health and Human Services, shall make competitive grants to eligible entities described in subsection (c) to establish a Farm and Ranch Stress Assistance Network that provides stress assistance programs to individuals who are engaged in farming, ranching, and other agriculture-related occupations."

<https://www.nifa.usda.gov/grants/programs/farm-ranch-stress-assistance-network-frsan>

In 2019 - 2020 a team of extension professionals from Washington State University and Oregon State University received funding through USDA/NIFA for a pilot project referred to as FRSAN1. This funding was later expanded into the full FRSAN network and created four national regions. The Western region FRSAN funding established the Western Region Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP) in 2020 - 2023. WRASAP received a no cost extension to continue its current funding until September of 2024. In September of 2023, WRASAP applied for and was tentatively awarded funding through USDA/NIFA to continue its current programming while the next Farm Bill appropriations are being negotiated by congress.

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: Julie Jesmer, Julie.jesmer@wsu.edu

BIENVENIDA A LA NUEVA OPERADORA DE LA LÍNEA DIRECTA DE FARMAID

Estamos encantados de presentar a nuestra nueva operadora de la línea directa, Ashley Garfias. Ashley vive en Denver y está encantada de conectar con agricultores de todo el país. Llama a la línea para recursos agrícolas (1-800-327-6243)

CONFERENCIA DE BIENESTAR DEL AGRICULTOR DE MICRONESIA



“Cuando miras en el bosque, casi todas las plantas que ves son comida”

Dra. Theresa Koroivulaono - presidenta - Colegio de Micronesia

“Late June in Micronesia” seguro que suena como el título de una balada rock de los ochentas. Pero en realidad fue el escenario de una conferencia titulada “Farmer Focus: Enriching wellness on our Farms” en el College of Micronesia en Pohnpei. El equipo de Agricultura Regional Occidental Programa de Asistencia Para el Estrés (WRASAP) de Guam dirigido por Dr. Kuan-ju Chen, Profesor Asistente de Economía Agrícola, Don McMoran, director de WRASAP y Julie Jesmer, coordinador de WRASAP pudieron presentarse en el evento junto con varios líderes de extensión de la Universidad de Guam. Esta fue la segunda de una serie anticipada de conferencias de bienestar de agricultores dirigidas a los territorios estadounidenses de Guam, Samoa Americana y los Estados Federados de Micronesia.

Varios miembros del equipo de WRASAP Guam presentaron diferentes aspectos del bienestar de los agricultores, como sesiones centradas en los principales intereses de Micronesia e incluyeron temas como las formas indígenas de lidiar con el estrés, escribir y estirarse para aliviar el estrés, y cómo tomar decisiones de alimentación más saludables entre los alimentos disponibles localmente. Los asistentes a la conferencia recibieron recursos y herramientas para llevar a casa, incluidos números de línea directa para emergencias y sitios web con recursos útiles que abordan múltiples recursos de bienestar mental y bienestar de los agricultores. El día antes de la conferencia oficial, varios miembros del personal de extensión del colegio de micronesia completaron la capacitación en Primeros Auxilios de Salud Mental dirigida por Elvira Gilsog y Grace Anne Dela Cruz de la Universidad de Guam. Los datos de referencia del WRASAP sobre los factores estresantes que enfrentan los productores agrícolas y los trabajadores agrícolas específicos de

los territorios insulares del Pacífico y los estados libremente asociados se compartieron con los participantes en la conferencia y están disponibles en línea en: <https://farmstress.us/wrasap-baseline-data-collection/>

El estado de Pohnpei se compone de una gran isla volcánica y seis atolones habitados, con la mayor parte de sus 133 millas cuadradas en la isla de Pohnpei. Pohnpei es la capital nacional de los Estados Federados de Micronesia y sede del Colegio comunitario de Micronesia, que organizó el evento de bienestar Farmer. Pohnpei es una isla exuberante, montañosa y fértil con mucha agricultura local y una creciente industria turística. También está ganando una reputación por su pimienta gourmet. Los equipos de WRASAP tuvieron el placer de visitar una granja local en el área central de la isla y experimentaron el desafío de escalar el terreno montañoso accidentado que los agricultores locales en Pohnpei navegan como parte normal de cada día.

Theresa Koroivulaono, presidenta del Colegio de Micronesia, participó en varias de las sesiones en el evento Bienestar de Agricultores y dio la bienvenida a los equipos de WRASAP a una reunión cultural en la culminación de la conferencia donde el equipo aprendió sobre las culturas que se cruzan de muchos de los diferentes estados nacionales insulares del Pacífico. Cada una de las islas de Micronesia tiene una palabra diferente para saludar a los demás. En Pohnpei, los equipos de WRASAP aprendieron a usar el saludo "¡Kaselehli!" Los equipos de WRASAP participaron en recorridos por los invernaderos de extensión agrícola y parcelas experimentales en el Colegio de Micronesia, donde aprendieron sobre técnicas hidropónicas en climas tropicales y los métodos experimentales para cultivar pimienta negra. Cada uno de los miembros de los equipos de WRASAP recibió un poco de pimienta negra para llevar a casa y compartir. WRASAP agradece la entusiasta bienvenida y participación de los agricultores locales y los líderes de Extensión del Colegio de Micronesia y espera continuar estas valiosas relaciones para continuar abordando el estrés agrícola en las Islas del Pacífico.

MSU LANZAMIENTO DE CURRÍCULO DE BIENESTAR MENTAL

El plan de estudios de conversación de bienestar mental de MSU no es una clase como su nombre te llevaría a creer, sino que es más adecuado para jugar un juego de Go Fish 'A Pescar' o Crazy Eights 'Ochos Locos'. Creado por Michelle Grocke-Dewey, Doctorada, Alison Brennan, Doctorada, Parker Webb, M.U.P., Lori Mayr, and Katherine Sutphen; es un juego no para la competencia, sino para aprender y mejorar la salud mental.

El plan de conversación de bienestar mental de MSU es una herramienta de dos partes destinada a crear una conversación entre los miembros de la comunidad sobre la salud mental y el bienestar. "La primera parte es una cubierta estándar de jugando cartas; la segunda parte es un plan de estudios de facilitación de la conversación, que servirá como una guía complementaria de la baraja de cartas." Cada baraja de cartas tiene información de diferentes maneras de cómo manejar el estrés, creando un juego que ayuda a la gente a mejorar su salud mental de una manera que promueve el comportamiento social jugando el juego con amigos u otros miembros de la comunidad. También crea un lugar seguro para poder hablar sobre los factores

estresantes en un ambiente informal y de bajo riesgo; Uno que no te pone en el lugar para hablar sobre tu estrés; y te permite simplemente disfrutar de juego. El juego está diseñado para hacerte pensar de tu estrés, y cómo ayudarte a superarlos. Cada carta tiene un diferente enfoque y tema, con tarjetas de corazón enfocando en consejos y urgencias, las tarjetas de diamante enfocan en varios recursos, tarjetas de espadas enfocan en información, y tarjetas del club con preguntas de discusión que pueden ayudar a dirigir la conversación con sus compañeros jugadores, o hacerte pensar si no te sientes cómodo hablando con los otros jugadores sobre la pregunta. Incluso cada tipo diferente de tarjeta tiene un tema, con ochos cubriendo la hidratación, cinco comiendo, siete durmiendo, y así sucesivamente.

Michelle Grocke, una de las creadoras del juego, estaba dispuesta a responder un par de preguntas sobre el proceso de creación. Sus respuestas es lo siguiente:

¿Cómo se te ocurrió la idea?

Era una combinación de cosas, realmente. Por uno, los agentes de extensión en todo del estado de Montana que hemos trabajado nos han dicho repetidamente que los niveles de estrés, particularmente para aquellos que viven en las áreas rurales, eran demasiado altos. Los agentes, sin embargo, también mencionaron que la gente no estaba lista para tomar 'clases' 'presentaciones' o 'talleres' sobre el estrés y manejo del estrés, la razón es por el estigma alrededor de pedir ayuda cuando se trata del bienestar mental y mitigación del estrés. ¡Entonces pensamos – para aumentar la participación y aceptación – que una forma informal de difundir la información del manejo del estrés sería una buena idea! Nos decidimos por una baraja de cartas con informaciones como una manera de compartir estudios basados en información sobre mantenimiento saludable mental con otros. Digamos que la gente no estaba buscando esas informaciones necesariamente, también podrían sacarle algún uso mientras juegan con miembros de la familia o amigos (y realmente - no hay un juego de cartas que vaya con la baraja, solo esperamos que la gente juegue rummy o cualquier juego de cartas que les guste) con las cartas. A medida que avanzábamos en el proceso, nos dimos cuenta de que tendríamos que crear una guía de facilitación de algún tipo para aquellos que organizan estas conversaciones sobre el bienestar mental, para que ellos tengan más información sobre el contexto y los recursos de información basada en la investigación que estaba en las tarjetas. Fue desde entonces que decidimos que el currículo necesita consistir de dos partes – las propias tarjetas y la guía del facilitador. ¡Así es como comenzó el Proyecto de Currículo de Conversación de Bienestar Mental (MWCC)!

¿Cómo fue el proceso de creación?

¡Qué esfuerzo tan divertido y colaborativo! Teníamos un equipo de cuatro escritores de contenido: dos especialistas (yo y la Dra. Alison Brennan), y luego un estudiante graduado y un estudiante graduado anterior mío que estaba trabajando en MSU Extensión durante el verano. El primer paso fue diseñar el contenido y la estructura de las propias tarjetas. Mientras creamos las tarjetas, nos reunimos con un consejo asesor regional de expertos en contenido que nos proporcionaron comentarios y sugerencias. Una vez que las tarjetas tenían una estructura, cada "tarjeta" se convirtió en un "tema" positivo de habilidades de afrontamiento para el manejo del estrés, como "moverse" o "conectar", mientras que cada suite se convirtió en una categoría como "recursos" o "consejos y trucos". Lori Mayr, un miembro del equipo, diseñó toda la apariencia de las

tarjetas, agregando imágenes e íconos apropiados en todas partes. ¡A través de su diseño, la cubierta realmente cobró vida! La segunda fase fue escribir el contenido para la guía facilitadora, que, de nuevo, está destinado a proporcionar un contexto más basado en la evidencia para la baraja de cartas, de modo que alguien pueda obtener un poco más de capacitación para facilitar adecuadamente una conversación sobre el manejo del estrés y el bienestar mental. Ya que ninguno de la información era necesariamente "nueva" para nosotros, todo pasó rápidamente – lo diseñamos en un par de meses.

¿Qué esperas hacer con este juego en el futuro? ¿Tienes algún plan actual?

Nuestra esperanza es que cada vez más personas se capaciten como facilitadores y comiencen a organizar "conversaciones de bienestar mental" comunitarias en sus comunidades. Comenzamos el verano pasado capacitando a 11 personas de todo Montana como facilitadores (tuvimos una enfermera presente, muchos profesionales de preparación militar y algunos otros que estaban más generalmente involucrados en la salud comunitaria). Además de una capacitación de un día aprendiendo la guía del facilitador y todo sobre las tarjetas, decidimos que sería mejor si todos los facilitadores también se capacitaran en Primeros Auxilios de Salud Mental (MHFA), en caso de que surja algo en una de sus conversaciones comunitarias que requiera que respondan y/o remitan a dicha persona a ayuda profesional. Después de dos días entrenando, cada voluntario de la comunidad del currículo de conversación de bienestar mental fue enviado a casa con 20 barajas de cartas. Ahora la meta es que cada uno de ellos organice al menos 2 conversaciones en sus comunidades durante los próximos meses. Esperamos seguir este modelo. Esperamos continuar con este modelo. En diciembre, invitaremos a un representante de todos los estados occidentales/territorios de los Estados Unidos en el Pacífico a capacitarse en el Proyecto MWCC para que puedan decidir si esto es algo que quieren difundir en sus estados. Si es así, estamos más que felices de hablar con la gente para reajustar las cartas con fotografías etc. de cada respectiva del estado/territorio.

¿Alguna otra idea que gustaría compartir hoy?

Solo que esperamos que la gente vea esto como una herramienta útil para facilitar conversaciones más abiertas sobre el bienestar mental. Esperamos que los amigos jueguen con la baraja de cartas, que las familias los usen en la casa, divirtiéndose, pero mientras aprenden las maneras positivas de mantener el estrés. Lo vemos como un iniciador de conversación, y una herramienta de aprendizaje, ¡y esperamos que otros también lo hagan!

ARTÍCULO DE LA UNIVERSIDAD DE GUAM

Un vistazo al Taller Nacional de Capacitación AgrAbility 2023 organizado en Spokane en marzo pasado, está bien claro que el bienestar del comportamiento de los agricultores está directamente en el centro de atención agrícola. El programa contaba con diez sesiones dedicadas al estrés agrícola de alguna forma, incluidos los cursos de Primeros Auxilios de Salud Mental y QPR ofrecidos el día anterior al inicio. Más de la mitad de los miembros de WRASAP (Programa

Regional Occidental de Asistencia para el Estrés Agrícola) como, Dra. Alison Brennan, Julie Jesmer, Don McMoran, Chad Reznicek, Clinton Wilson, Dr. Bob Fetsch y Esme Mandujano están muy involucrado.

Una sesión merece una atención especial, dado el progreso que han logrado durante el año pasado. El Dr. Kuan-Ju Chen y Elvira Gisog de la Universidad de Guam proporcionaron información sobre los esfuerzos de su equipo a través de su sesión "Enfoque del agricultor" (alias Metgot' y Lancho): Aprovechando las Fortalezas y Aprovechando los Factores Estresantes de la Comunidad Agrícola de Guam. Durante una hora y media, los dos describieron el sector agrícola de Guam, las fortalezas y los factores estresantes únicos de los productores de Guam, y los esfuerzos de divulgación destinados a mejorar la resiliencia de los productores. El Dr. Chen primero transmitió su camino hacia la participación con WRASAP (Programa Regional Occidental de Asistencia para el Estrés Agrícola). Como miembro de la Facultad de Extensión, su trabajo se centra en apoyar a los productores desatendidos y desfavorecidos a través de un modelo tradicional de prestación de servicios uno a uno. Cuando llegó una llamada telefónica de Don McMoran invitando al Dr. Chen se concedió la subvención WRASAP (Programa Regional Occidental de Asistencia para el Estrés Agrícola). La primera preocupación del Dr. Chen fue su falta de experiencia en el campo de la salud mental. Como profesor asistente de Economía Agrícola y director del Centro de Estudios de Asia y el Pacífico, el estrés agrícola no es de su bailía, a pesar de su conciencia del crecimiento de su impacto en los últimos años. Sin embargo, Don rápidamente le aseguro que sus conexiones eran demasiado importante para que el programa pueda ser exitoso. Los dos ya estaban familiarizados entre sí a través del trabajo doctoral del Dr. Chen en el Centro de Investigación y Extensión WSU Northwestern Washington (NWREC), el mismo condado que la oficina de Extensión del Condado de Skagit de la universidad estatal de Washington. Con el voto de confianza de Don, el Dr. Chen comenzó a formar su equipo.

Lo siguiente son estadísticas claves, recogidas del reporte de USDA Census of Agriculture (Censo de Agricultura) de Guam, preparó el escenario para el esfuerzo del equipo:

- Entre 2017 y 2018, los números de granjas aumentó de 104 a 264; al mismo tiempo, el tamaño promedio de la granja disminuyó ligeramente de 9.6 a 9.2 acres.
- Agricultores masculinos superan en número a las agricultoras por una proporción de 2.5:1.
- El 75 por ciento de los agricultores de Guam describen la agricultura como su ocupación principal
- El 71 por ciento se identificaron como Chamorro, la gente indígena de la isla Mariana
- Principales productos básicos por número de granjas: limones, limas, plátanos, mangos, aguacates

Elvira Gisog ofreció más información sobre el paisaje agrícola de Guam. Con un clima de selva tropical, las bajas temperaturas medias alcanzan entre 760 y 860 y los niveles de humedad son consistentemente altos. Un clima húmedo distinto prevalece de julio hasta octubre y las tormentas tropicales y los tifones no son comunes. El tifón más destructivo fue en 2002, dejó a los residentes y agricultores de las islas sin electricidad ni agua durante seis meses.

Varios otros factores informan parámetros agrícolas. Descrita como "mini Hawái", la economía de Guam depende grandemente del turismo; Como territorio estadounidense, Guam se ve directamente afectada por la política agrícola y de comerciar. Su baja elevación, especialmente en las partes medias y porción norte de la isla principal, la expone al aumento del nivel del mar y la pérdida de biodiversidad. Por último, el 90 por ciento de los alimentos de Guam son importados, lo que plantea problemas de seguridad alimentaria, altos costos de transporte y balanzas comerciales negativas.

La ubicación remota de Guam, la pequeña base de población y la dependencia del turismo para obtener ingresos hicieron que el impacto de COVID fuera aún más desastroso. Los agricultores, que dependen de los turistas para las ventas directas, lucharon por mantenerse a flote. Elvira informó que antes de COVID, la línea directa de crisis de salud conductual de Guam recibía de 25 a 30 llamadas al mes del público en general. En marzo de 2020, las llamadas aumentaron 1100 por ciento, con la mayoría de las llamadas involucrando depresión, ansiedad, e ideación suicida. Incluso antes del COVID, Guam sufrió una tasa de suicidios dos veces más alta que la de los Estados Unidos.

En un esfuerzo para identificar los estresores más altos de los agricultores, el equipo depende de dos productores separados. En 2021, organizaron grupos focales que revelaron que la falta de apoyo financiero, el acceso a la mano de obra y los mercados encabezan la lista. La encuesta de referencia de WRASAP (Programa Regional Occidental de Asistencia para el Estrés Agrícola) realizada por la Dra. Grocke y su equipo en la Universidad Estatal de Montana identificaron los costos de producción, las plagas, COVID-19 y el apoyo financiero como los mayores desafíos. La escala de estrés percibida de la encuesta de referencia mostró que el 35% de los productores de Guam describieron su estrés como leve, el 61% como medio y el 4% como alto. Las respuestas a cómo las personas preferirían recibir recursos de salud conductual reflejan el fuerte énfasis de las culturas en la comunidad. La mayoría expresó interés en eventos orientados a la comunidad, como sesiones con representantes de la organización. Las vías menos favorecidas incluyeron el aprendizaje a su propio ritmo, las discusiones en línea y virtuales.

Estos datos valiosos proporcionaron la hoja de ruta para el enfoque del equipo y en 2022, el Farmer Focus Project (FFP) entró en línea. El FFP (proyecto enfoque del agricultor) consiste en una amplia variedad de talleres basados en la comunidad que se centran en diferentes temas y resultados. Los eventos incluidos:

- Conferencias regionales del estrés del agricultor en dos ubicaciones.
- Capacitación en primeros auxilios de salud mental para el personal/personal de la organización de apoyo, incluidos las agentes de extensión
- Mantenimiento de estrés, ansiedad, prevención de suicidio, desarrollo de habilidades relacionadas con aumento de la capacidad profesional
- Capacitaciones de Primeros Auxilios de Salud Mental (MHFA) para la general población/comunidad agrícola

La primera conferencia regional habló sobre la salud y el bienestar en la comunidad, incluidos los agricultores. Varios miembros de WRASAP (Programa Regional Occidental de Asistencia para el Estrés Agrícola) estuvieron presentes, incluidos Don McMoran, Julie Jesmer, la Dra. Alison Brennan y la Dra. Michelle Grocke, quienes fueron los oradores principales. Alison y Julie también facilitaron la primera sesión de Primeros Auxilios de Salud Mental, a través de la cual 13

miembros de Extensión obtuvieron la certificación. Elvira estaba especialmente encantada con la cantidad de personal de apoyo agrícola, así como con el personal del fondo de dotación de la Universidad, que resultó dado el tema en cuestión. Un agente de extensión compartió: "Estoy muy feliz de estar aquí porque finalmente entiendo lo que mi esposo (un agricultor) está pasando". Otro agricultor observó "Es bueno conocer a alguien que nos está poniendo atención. Se puede olvidar fácilmente que tenemos problemas de bienestar que se derivan del robo de nuestros cultivos, la falta de control de plagas y otros factores. Estoy muy feliz que fui invitado a este taller porque la gente piensa que los agricultores son muy fuertes y no tienen problemas, pero si lo tienen y necesitan ayuda." Para fortalecer el programa, el equipo colabora con organizaciones clave como el salud del comportamiento y centro de bienestar de Guam, donde la Dra. KristiAnna Whitman ofrece orientación sobre cómo hablar sobre la salud conductual con los productores. Rita Sharma, profesora asistente de psicología clínica y consejera de la Universidad espera extender sus servicios de asesoramiento a los agricultores del área, mientras que el Dr. Tim Dela Cruz está trabajando para crear talleres familiares de granjas. El equipo también está en medio de la creación de materiales de marketing y programas de alcance social. El Dr. Chen, Elvira y su equipo han demostrado cuánto se puede lograr a pesar de los recursos limitados, la experiencia de primera mano y la incertidumbre. Todos estamos limitados por el miedo a entrar en la incomodidad. Como observa el autor Oliver Burkeman, "La capacidad de tolerar molestias menores es un superpoder. Es impactante darse cuenta de lo fácil que dejamos de lado incluso nuestras mayores ambiciones en la vida, simplemente para evitar niveles fácilmente tolerables de desagradable." Los agricultores de Guam están en un lugar mejor gracias a la voluntad de este equipo de ir allí.

Referencias:

Burkeman, O. (2020, September 4). *Oliver Burkeman's last column: The Eight secrets to a (fairly) fulfilled life*. The Guardian.

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/sep/04/oliver-burkemans-last-column-the-eight-secrets-to-a-fairly-fulfilled-life>.

USDA National Agricultural Statistics Service, Census of Agriculture: Guam Agriculture- Results from the 2018 Census of Agriculture, 2020.

FINANCIACIÓN DE WRASAP PASADO, PRESENTE, Y FUTURO

WRASAP se financia a través de la Red de Asistencia para el Estrés de Agricultores y Ganaderos (FRSAN). Esta red se implementó por primera vez a través de la Ley Agrícola de 2018 promulgada por el Congreso de los Estados Unidos. La Sección 7522 de la Ley de Alimentos, Conservación y Energía de 2008, 7 U.S.C. 5936, autorizó a NIFA a establecer una Red de Asistencia para el Estrés de Granjas y Ranchos de la siguiente manera: § 5936. Red de Asistencia para el Estrés de Granjas y Ranchos.

En general: "El Secretario, en coordinación con el Secretario de Salud y Servicios Humanos, otorgará subvenciones competitivas a las entidades elegibles descritas en la subsección (c) para establecer una Red de Asistencia para el Estrés de

Granjas y Ranchos que brinde programas de asistencia por estrés a personas que se dedican a la agricultura, ganadería y otras ocupaciones relacionadas con la agricultura".

<https://www.nifa.usda.gov/grants/programs/farm-ranch-stress-assistance-network-frsan>

En 2019 - 2020, un equipo de profesionales de extensión de la Universidad Estatal de Washington y la Universidad Estatal de Oregón recibió fondos a través de USDA / NIFA para un proyecto piloto denominado FRSAN1. Esta financiación se amplió posteriormente a la red completa de FRSAN y creó cuatro regiones nacionales. El financiamiento de FRSAN de la región occidental estableció el Programa de Asistencia para el Estrés Agrícola de la Región Occidental (WRASAP) en 2020-2023. WRASAP recibió una extensión sin costo para continuar su financiamiento actual hasta septiembre de 2024. En septiembre de 2023, WRASAP solicitó y recibió fondos a través de USDA / NIFA para continuar su programación actual mientras el Congreso negocia las próximas asignaciones de la Ley Agrícola.

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

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

[Unsubscribe info@farmstress.us](#)

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

Sent by [info@farmstress.us](#) powered by



Try email marketing for free today!