



El trabajo agrícola puede ser una ocupación estresante. A menudo, usted habita en su lugar de trabajo y sus compañeros de trabajo pueden ser su cónyuge u otros familiares. Si bien usted puede ser su propio jefe, puede sentir que tiene muchas responsabilidades y que tiene poco control sobre ellas.

Los problemas financieros, las incertidumbres de los precios y la comercialización de sus productos, los problemas de transferencia de fincas, los desafíos de producción, las dificultades en su vida matrimonial y las presiones sociales pueden ser fuentes reales de estrés para los agricultores y sus familias. En este folleto, encontrará algunas personas y organizaciones que están preparadas para ofrecerle ayuda.



DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE

Para solicitar copias de este folleto,  
llame al 651-201-6012.

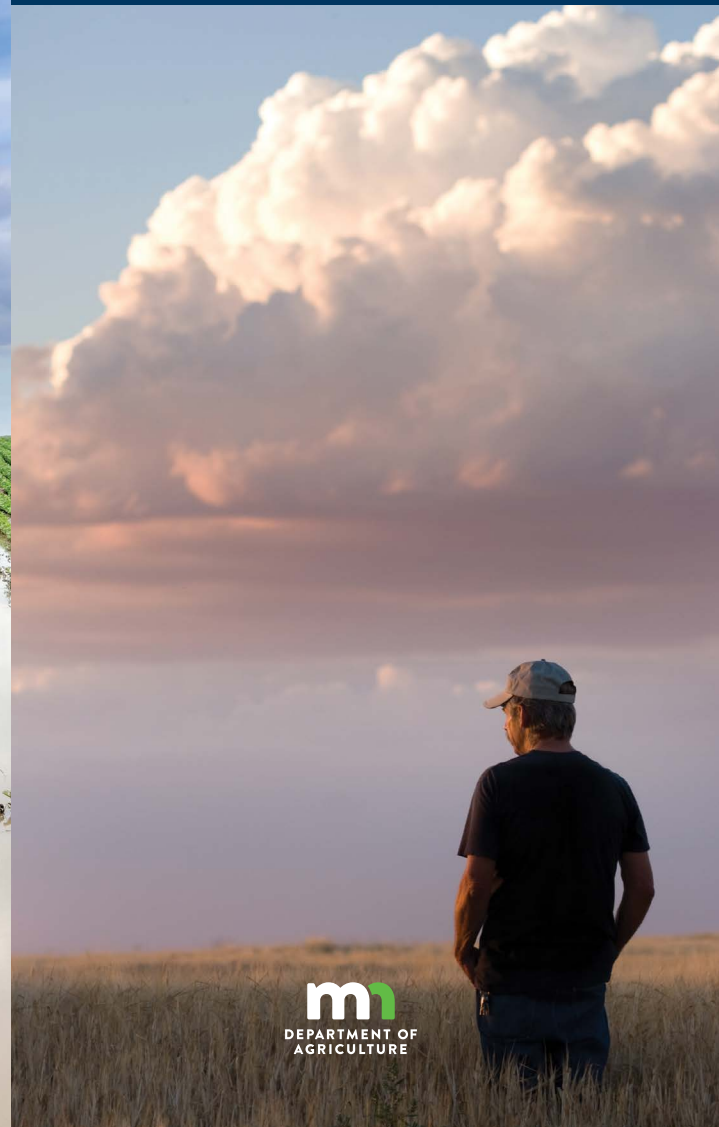
[www.minnesotafarmstress.com](http://www.minnesotafarmstress.com)



De acuerdo con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades, esta información está disponible en formas alternativas de comunicación previa solicitud llamando al 651-201-6000. Los usuarios de TTY pueden llamar al Servicio de retransmisión de Minnesota al 711.

Coping with Farm & Rural Stress in Minnesota SPANISH.indd 4.26.2023

# LIDIANDO CON EL ESTRÉS AGRÍCOLA Y RURAL EN MINNESOTA



DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE



**AYUDA PARA EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN, LA IRA O EL SENTIMIENTO DE ESTAR “SIN SALIDA”**

### **Línea de ayuda para agricultores y zonas rurales de Minnesota**

[minnesotafarmstress.com](http://minnesotafarmstress.com)

NÚMERO DE TELÉFONO: 833-600-2670

MENSAJE DE TEXTO: *farmstress* al 898211

CORREO ELECTRÓNICO: [farmstress@state.mn.us](mailto:farmstress@state.mn.us)

Asesores gratuitos, confidenciales y capacitados responden las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si usted o alguien que conoce está luchando contra la ansiedad, la depresión, problemas en sus relaciones personales, el consumo de sustancias, problemas económicos y financieros u otros problemas, llámenos o envíenos un mensaje de texto. Ningún problema es demasiado pequeño. Traductores a su disposición.

**Ted Matthews y Monica McConkey**  
**Asesores de Salud Mental para el Sector Agrícola**  
320-266-2390 (Ted) o 218-280-7785 (Monica)

Ted y Monica saben de agricultura y trabajan con agricultores y sus familias en todo Minnesota. Gratis. Sin papeleo. Este servicio está financiado por la Legislatura de Minnesota.

### **Equipos Móviles para Crisis**

Desde un celular marque **\*\*CRISIS (\*\*274-747)**  
[mn.gov/dhs/crisis](http://mn.gov/dhs/crisis)

Disponibles en todos los condados, los asesores pueden llegar rápidamente y brindar servicios de salud mental o asesoramiento en persona a corto plazo durante una crisis o emergencia.

### **University of Minnesota Extension**

800-232-9077

[extension.umn.edu/rural-stress](http://extension.umn.edu/rural-stress)

Ofrece programas, noticias y recursos sobre la seguridad agrícola y la salud mental para agricultores, incluidos talleres en línea.

### **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**

Disponible en todo EE. UU. Asesores capacitados escuchan, entienden cómo los problemas lo están afectando, brindan apoyo y lo conectan con recursos si es necesario. Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8.

## **AYUDA CON LA VIDA COTIDIANA**

Si necesita ayuda para conseguir alimentos, calefacción, electricidad, atención médica, cuidado infantil, programas para personas mayores u otros servicios importantes para la salud y el bienestar, llame al 2-1-1 o visite [www.211.org](http://www.211.org). Este servicio de United Way le indicará la ayuda disponible en las cercanías.



## **ASISTENCIA EMPRESARIAL, FINANCIERA Y LEGAL**

### **Defensores de los agricultores de Minnesota**

833-600-2670

[www.mda.state.mn.us/farmadvocates](http://www.mda.state.mn.us/farmadvocates)

Ayuda gratuita y personal para agricultores que atraviesan problemas financieros o que han sido víctimas de un desastre natural. Los defensores de los agricultores tienen experiencia en préstamos agrícolas y negociación de prestamistas, mediación, programas agrícolas, asesoramiento en casos de crisis y asistencia en casos de desastre. También pueden ayudarlo a encontrar servicios financieros, legales o sociales.

### **Mediación entre agricultores y prestamistas**

218-935-5785

[z.umn.edu/mediation](http://z.umn.edu/mediation)

Este es un servicio destinado a los agricultores endeudados que necesitan ayuda para llegar a un acuerdo con un prestamista o acreedor. En Minnesota, los agricultores tienen derecho legal a la mediación por deudas garantizadas de más de \$15,000. Los servicios de mediación no tienen ningún costo.

### **Farmers Legal Action Group (FLAG)**

877-860-4349

[flaginc.org](http://flaginc.org)

Servicios legales, referencias y apoyo para agricultores familiares.

### **Autoridad de Finanzas Rurales de Minnesota**

651-201-6004

[www.mda.state.mn.us/agfinance](http://www.mda.state.mn.us/agfinance)

Se asocia con prestamistas locales para ofrecer una amplia variedad de préstamos a bajo interés para agricultores.

### **Educación en administración empresarial para el sector agrícola del estado de Minnesota**

218-894-5163

[agcentric.org/farm-business-management](http://agcentric.org/farm-business-management)

507-389-7497

[centerofagriculture.org/farm-business-management/farm-business-management-faq](http://centerofagriculture.org/farm-business-management/farm-business-management-faq)

Enseña a los agricultores a utilizar sus propios registros agrícolas para tomar decisiones comerciales y les ayuda a desarrollar habilidades de gestión.