



Para pedir copias de este folleto y otros materiales para estrés agrícola, llame al 651-201-6012 o vaya a www.mnfarmstress.com

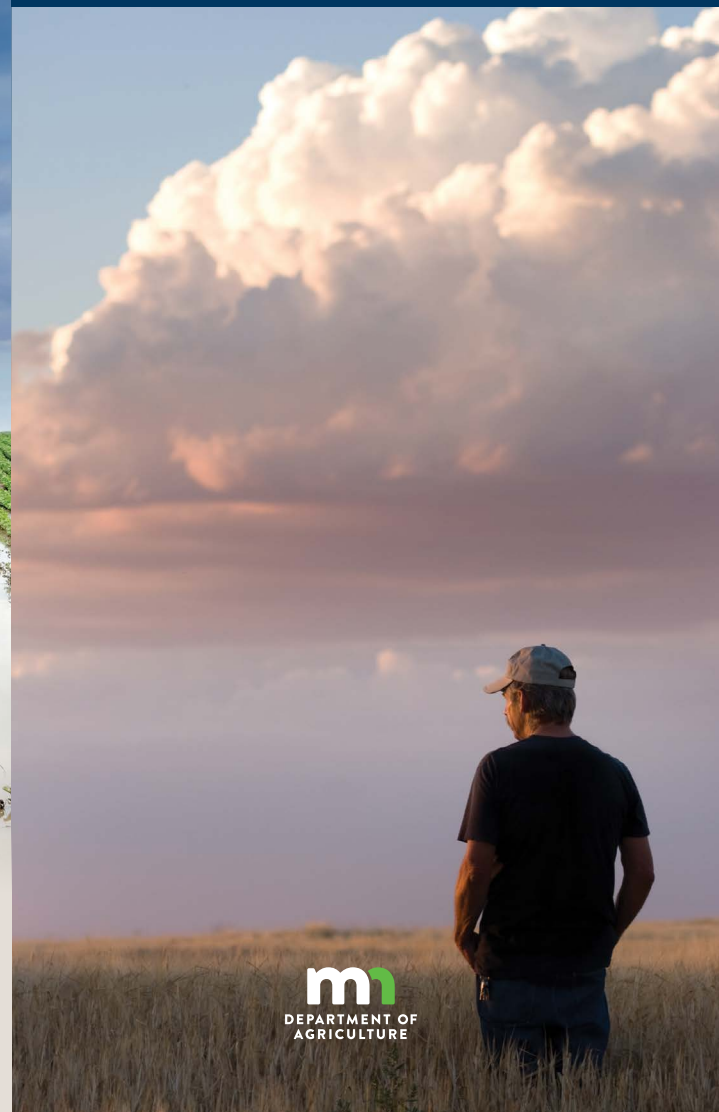
LIDIANDO CON EL ESTRÉS AGRÍCOLA Y RURAL EN MINNESOTA

La agricultura puede ser una ocupación estresante. Con frecuencia, uno vive donde trabaja. Sus compañeros de trabajo pueden ser su cónyuge y otros miembros de la familia. Aunque usted es su propio jefe, es responsable de muchas cosas y muchos factores que están fuera de su control.

Los problemas financieros, las incertidumbres de los precios y el mercado, la transferencia o sucesión de granjas, los desafíos de producción, las dificultades maritales y las presiones sociales pueden ser verdaderas fuentes de estrés para los granjeros y los miembros de la familia en la granja. Dentro de este folleto encontrará algunas personas y organizaciones que pueden ayudarle.



De conformidad con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, esta información está disponible en formas de comunicación alternativas si se solicita llamando al 651-201-6000. Los usuarios del sistema TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de Minnesota (Minnesota Relay Service) al 711. El MDA es un empleador y proveedor que ofrece oportunidad de empleo igualitaria. 9.5.25



Cómo Sobrellevar El Estrés Agrícola Y Rural En Minnesota

Línea de ayuda agrícola y rural de Minnesota

mnfarmstress.com

LLAME AL: 833-600-2670

TEXTEE: farmstress to 898-211

Gratuito, confidencial, disponible todos los días las 24 horas. Llame o envíe un texto para recibir ayuda con la ansiedad, la depresión, las relaciones personales, el uso de sustancias, los sentimientos de agobio o si solo necesita a alguien que lo escuche. Estamos aquí para ayudarle. Ninguna preocupación es demasiado chica. Traductores disponibles.

Consejeros de salud mental agrícola

218-280-7785 (Monica)

218-820-6626 (Jennifer)

507-514-7057 (Tracie)

Mónica, Jennifer, y Tracie trabajan con los granjeros y sus familias en toda Minnesota. Sin costo; sin papeleo. Este servicio es financiado por el cuerpo legislativo de Minnesota.

Equipos móviles para casos de crisis

Llame o envíe un texto al 9-8-8 y pida hablar con su equipo de crisis móvil local.

Disponible en todos los condados de Minnesota. Los consejeros entrenados pueden llegar rápidamente y proporcionar servicios de salud mental inmediatos en persona durante o después de una crisis o emergencia

Extensión de la Universidad de Minnesota

800-232-9077

extension.umn.edu/rural-stress

Ofrece programas, noticias y recursos de seguridad agrícola y bienestar mental para granjeros, inclusive talleres en línea.

Línea salvavidas para suicidio y crisis

Disponible en todo el país. Consejeros entrenados que lo escuchan, entienden cómo se ve afectado por los problemas, proporcionan apoyo y lo conectan con recursos locales si los necesita. Llame o envíe un texto al 9-8-8.



Ayuda Comercial, Financiera Y Legal

Defensores agrícolas de Minnesota

833-600-2670

www.mda.state.mn.us/farmadvocates

Ayuda gratuita y personal para los granjeros que tienen problemas financieros o han sufrido un desastre natural. Los defensores agrícolas tienen experiencia con prestamistas agrícolas y con la negociación con los prestamistas, mediaciones, programas para granjeros, asesoramiento para casos de crisis y asistencia para desastres. También pueden ayudarle a encontrar servicios financieros, legales o sociales.

Mediación entre granjeros y prestamistas

218-935-5785

z.umn.edu/mediation

Para granjeros con deudas que necesitan ayuda para negociar con un prestamista o acreedor. En MN, los granjeros tienen derecho legal a una mediación para la deudas garantizadas de más de \$15 mil dólares. El personal también puede ayudar a mediar otras disputas relacionadas con la industria agrícola. No se cobra por los servicios de mediación.

Grupo de acción legal para granjeros

877-860-4349

flaginc.org

Servicios legales, derivaciones y apoyo para familias agrícolas.

Autoridad de finanzas rurales de Minnesota

651-201-6004

www.mda.state.mn.us/agfinance

Trabaja con prestamistas locales para ofrecer una amplia variedad de préstamos de interés bajo para los granjeros.

Educación para la administración de empresas agrícolas del estado de Minnesota

218-894-5163

agcentric.org/farm-business-management

507-389-7497

centerofagriculture.org/farm-business-management/farm-business-management-faq

Enseña a los granjeros cómo usar sus propios registros agrícolas para implementar decisiones comerciales impulsadas por datos en la granja al tiempo que desarrollan estrategias y destrezas administrativas para aumentar la rentabilidad.



Ayuda Con La Vida Diaria

Si necesita ayuda para obtener alimentos, calefacción, electricidad, cuidado médico, cuidado infantil, programas para adultos mayores u otros recursos importantes para la salud y el bienestar, llame al 2-1-1 o vaya a www.211.org.