



Intercambio de redes agrícolas del sur  
Herramientas confiables para un mejor mañana.

## ¿Cuál es la causa del estrés?

Una vida centrada en la agricultura o la ganadería conlleva una serie de retos únicos para los trabajadores y sus familias.

Las personas suelen experimentar estrés debido a:

- La creciente incertidumbre económica
- Las exigencias profesionales
- El tiempo y el clima
- El aislamiento social
- El estigma en torno a la búsqueda de ayuda
- Las incertidumbres del mercado
- La salud física y lesiones
- Los conflictos familiares
- Los problemas legales



## SAGe facilita conexiones y soluciones.

Southern Ag Exchange Network [Red de Intercambio Agrícola del Sur] (Red SAGe) proporciona herramientas confiables para combatir los factores de estrés en la comunidad agrícola.

Mediante la coordinación de recursos para reducir y responder al estrés, la Red SAGe apoya el bienestar general de las personas y las familias que trabajan en agricultura, ganadería y otras ocupaciones similares.

Mejorar el bienestar hoy fomenta un mañana mejor para las personas que trabajan en la agricultura.

## La agricultura es un trabajo muy duro. Pero algunas luchas son simplemente demasiado pesadas.

Pensamos en un futuro en el que el trabajo agrícola, que normalmente requiere un gran esfuerzo, no sea aún más pesado debido a factores de estrés que hacen que vivir o trabajar parezca imposible.

**El estrés agrícola es real.** Se manifiesta de manera diferente en cada persona. Muchas personas que trabajan en la agricultura ocultan o no reconocen señales y síntomas comunes que afectan todos los aspectos de la vida:

**Físicos**—dolores de cabeza, agotamiento, problemas para dormir, tensión muscular sin causa aparente

**Emocionales**—irritabilidad, ansiedad, tristeza

**Mentales**—pérdida de memoria, problemas de concentración

**Conductuales**—violencia, aumento de accidentes en las granjas, abuso de alcohol o drogas

**Interpersonales**—alejarse de los demás, menos interés por las actividades familiares, agresiones verbales

## Barreras para acceder a atención y recursos

Muchos recursos pueden contribuir a mejorar el bienestar en las comunidades agrícolas, pero acceder a esas opciones puede resultar difícil.

SAGe ayuda a superar barreras a los recursos y la atención tales como:

- Falta de capacitación específica en agricultura para los proveedores
- Costos excesivos
- Proximidad y disponibilidad de los servicios
- Falta de tiempo libre para buscar atención
- Acceso inestable a Internet
- Incertidumbre acerca de cuál es el mejor recurso
- Discriminación por parte de los proveedores de servicios



## Nuestra red de aliados

Diversos recursos pueden reducir el estrés y sus efectos en las comunidades agrícolas —si se combinan eficazmente y se ponen al alcance de quienes más los necesitan.

Eso es exactamente lo que hace SAGe. Los aliados de nuestra red están especializados en estas y muchas otras áreas:

- Financiación y finanzas
- Recuperación después de desastres
- Servicios de salud mental a distancia y en persona
- Educación empresarial y creación de redes
- Defensa a favor de los sectores lácteo, pesquero, porcino, hortícola, ganadero, etc.
- Prevención y gestión en caso de pérdida de tierras
- Asesoramiento y tratamiento del consumo de sustancias
- Atención médica
- Servicios legales

Además, SAGe trabaja continuamente para desarrollar nuevos recursos que satisfagan las necesidades cambiantes de las personas y familias que trabajan en el sector agrícola.



## El estrés agrícola es real.

La Red SAgE ayuda a las personas a encontrar alivio.

Las personas y las familias que se dedican a la agricultura, la ganadería y otras ocupaciones similares se enfrentan a innumerables factores de estrés que pueden afectar todos los aspectos de su vida laboral, familiar y personal.

Southern Ag Exchange Network (Red SAgE) proporciona herramientas confiables para aliviar los factores de estrés en la comunidad agrícola para lograr un futuro mejor.

### Conéctese con nosotros



[intercambioagrisur.org](https://intercambioagrisur.org)



USDA-NIFA Farm and Ranch Stress Assistance Network - Award # 2020-70028-32730  
Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo juvenil 4-H,  
ciencias de la familia y del consumidor, y desarrollo de recursos.

Con la colaboración del Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee,  
el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los gobiernos de los condados.  
La Extensión de UT ofrece igualdad de oportunidades en los programas y empleo.