

IOWA STATE UNIVERSITY EXTENSION AND OUTREACH DAIRY TEAM

Latinos Trabajando en Siouxland/Celebración de Vida

Para Empleados En La Industria Alimentaria De Siouxland

En este informativo:

- ◆ El Empleado Tiene Estrés Del Rancho
- ◆ Por Qué Los Niños Son Tan Diferentes
- ◆ Prepara Tu Casa Para El Invierno
- ◆ Abrir Una Cuenta De Banco Es Fácil
- ◆ Trabajando Con Animales Cuidadosamente Escuela
- ◆ Preescolar De Head Start

Boletín Para Empleados Latinos De La Industria Alimentaria

Esta información es para la fuerza laboral del habla Hispana en las granjas y procesadoras de alimentos del noreste de Iowa y está proporcionada por la Extension Dairy Team. El boletín bimensual proporcionará información confiable sobre una variedad de temas que incluyen problemas de la fuerza laboral, salud, temas escolares y de familia, además habrá habilidades laborales especificadas en la educación. Si usted ha encontrado esta publicación útil, por favor menciónelo a su empleador o supervisor y comparta cualquier pregunta o sugerencias para un buen artículo.

¡Los Empleados También Experimentan Estrés!

Los empleados del rancho también pueden experimentar altos niveles de estrés al trabajar en las granjas. Con tareas que hacer, a menudo bajo la presión del tiempo, y largas horas durante ciertos tiempos del año, los empleados a veces trabajan hasta el límite mientras mantienen las cosas en casa con la familia, el cuidado de niños y los muchos eventos de la vida. Por lo tanto, los empleados a menudo pueden estar sobrecargados de estrés y, a veces, sufrir angustia, lo que afecta tanto el rendimiento laboral como el bienestar personal. Es importante saber que no todo el estrés es malo y que el estrés puede ayudarnos avanzar e incluso desempeñarnos mejor con ciertas cosas. Simplemente saber que un poco de estrés puede ser bueno, puede ayudarnos a darnos un giro positivo al estrés más simples en la vida y ayudarnos a ser más resistentes a lidiar con el estrés más pequeño para que no se acumulen o se conviertan en estrés crónico y, por lo tanto, la angustia. Las investigaciones muestran que las personas que interpretan los significados negativos iniciales de los eventos de la vida en un significado más positivo tienden a manejar mejor el estrés. La conclusión es pensar más positivamente sobre las cosas o eventos estresantes, lo que generalmente es más fácil decirlo que hacerlo.

Parece que a menudo todos se preguntan cómo se sienten los demás. Como padre o empleador de rancho, estaría más preocupado por cómo piensan mis hijos o empleados, ya que los pensamientos positivos a menudo son precursores de sentimientos positivos. Si quiero que un niño o empleado "se sienta" bien consigo mis-



mo, me enfocaría en ayudarlos a "pensar" bien sobre sí mismos y los sentimientos positivos vendrán.

El estrés disminuye la propensión de una persona a sonreír y sonreír parece aumentar positivamente la reacción de las personas a los eventos estresantes. Personalmente, a menudo trato de forzar a reír y sonreír ante situaciones en la vida porque sé que aumenta los niveles de serotonina-las hormonas de la felicidad. Y, cuando estamos angustiados, a menudo estamos en un modo "protector" y trato de contar hacia atrás ya que se que hace a mi cerebro de razonamiento superior se involucre para pensar mejor, junto con la respiración profunda para aumentar la carga de oxígeno a mi cerebro para tener el pensamiento más claro. Me levanto alto, doy un gruñido increíble y con toda la actitud me digo a mi mismo "yo puedo" porque incluso simplemente cosas como nuestra postura pueden ayudarnos a lidiar mejor el estrés.

Vivimos en un mundo donde las personas se están volviendo más "frágiles a las



emociones” tal vez en parte debido al mayor uso de los celulares inteligentes, el ver noticias negativas, las adicciones a las redes sociales, el no dormir bien, por consumir niveles altos del azúcar y una serie de prácticas que no son buenas para la salud cerebral o conductual. Por lo tanto, estar atento al estrés que alimenta nuestras mentes y

cuerpos puede ser de gran ayuda para ayudarnos a lidiar con el mucho estrés de los eventos de la vida, especialmente, aquellos que vienen del trabajo. Para más información sobre el estrés del rancho, revise las muchas publicaciones en <https://www.extensioniastate.edu/dairyteam/stressresiliency>

Larry Tranel,
Iowa State Extension Dairy Specialist

Temperamento: Porque Los Niños Pueden Ser Tan Diferentes

Imagínese dos niños de la misma familia: Un niño es ruidoso y siempre extrovertido y siempre anda corriendo, mientras el otro está contento con sentarse y leer un libro, le gusta pegarse a un horario y generalmente es tranquilo. Si estos dos niños crecen en el mismo ambiente como pueden ser tan diferentes?

El temperamento es el rasgo genético e innato que recibimos al nacer. El temperamento viene antes de la personalidad, antes del medio ambiente, antes de las experiencias de la vida. El temperamento es nuestra base genética desde la que trabajaremos el nuestro de nuestras vidas. Los padres ‘dan’ el temperamento a sus hijos a través de sus genes. Es algo así como la configuración de ‘fábrica’ en su celular. Hay nueve rasgos específicos en los que debemos de pensar cuando miramos el temperamento. Tanto los niños como los adultos tienen estos nueve rasgos.

- **Actividad:** ¿Cuál es tu nivel de energía natural? ¿Estás contento al sentarte o siempre necesitas salir a correr?
- **Adaptabilidad:** ¿Qué tan rápido puedes cambiar de una actividad a otra o de una idea a la otra?
- **Acercarse/Retirarse:** ¿Saltas de pies primero ante una nueva situación o te paras y observas primero?
- **Distracción:** Las personas distraídas tienden a notar más lo que está a su alrededor, como los vendedores en el campo, mientras que las personas menos distraídas pueden concentrarse en la tarea sin darse cuenta de las pequeñas cosas que están sucediendo a su alrededor.
- **Intensidad:** ¿Cómo sientes las emociones? Tus sentimientos son grandes y fuertes o suaves y callados?
- **Humor:** ¿Cual es su “punto” típicamente negativo

o positivo?

- **Persistencia:** ¿Que tan probable es que te atiendas a una tarea o vuelvas a ella si no está terminada? La persona altamente persistente se sienta durante horas y horas para completar una tarea, mientras que una persona menos persistente puede abandonar la tarea, y decidir que no es importante y nunca regresar.

- **Regularidad:** ¿Su reloj biológico se alinea con las manos del reloj, o son las funciones básicas del cuerpo (comer, dormir, eliminar) menos predicables?

Sensibilidad: Qué tan profundamente sientes los cinco sentidos: Una persona altamente sensible puede ser muy consciente del olor de algo que se está quemando, el picazón de una tela o el calor de una habitación. Al pensar en estos nueve rasgos, nos hacemos esta pregunta. ¿Cuánto obtuvimos? ¿Obtuvimos un poco de intensidad o mucha? ¿Qué pasó con nuestro hijo: le di un poco de sensibilidad o mucho? ¿Cómo ajustamos nuestro comportamiento en función de lo que obtuvimos? Si nos fijamos en nuestro propio temperamento y el de nuestro hijo, podemos comenzar a ajustar nuestro propio temperamento para ayudarlos a ellos. Podemos reducir nuestra respiración y hablarle con calma a nuestro hijo. Esto también modela para ellos una forma adecuada de comportarse cuando su intensidad toma el control. Como adultos podemos ajustar nuestro propio temperamento y modelar los cambios que nos gustaría ver en nuestros hijos. Debido a que el temperamento es genético, tendremos que aprender a trabajar con el temperamento que les dimos a nuestros hijos. Ajustar y alterar nuestro comportamiento y comprometernos para que podamos satisfacer mejor sus necesidades individuales. Este recurso tiene información adicional sobre el temperamento de los niños y cómo trabajar con los rasgos genéticos que les dimos.

CERO A TRES: Recursos en español-ZERO TO THREE

Lori Korthals

Iowa State University Extension Human Sciences Specialist

Invernar Su Casa Este Otoño Ahorrará Mucho Dinero Este Invierno

El invierno está a la vuelta de la esquina con sus temperaturas congeladas y vientos fuertes, es para empezar a invernar su casa. Aquí están mis ocho mejores consejos para proteger su hogar y su familia.

1. Revise los canales de lluvia y las hojas y otros escombros.
2. Proteja la tubería, especialmente las tuberías más cercanas a las paredes exteriores.
3. Selle cualquier quebradura y/o agujeros.
4. Revise el termostato y programalo por lo menos 65 grados.
5. Cambie los filtros de su calentón o mande a un técnico



6. Revise sus detectores de humo y monóxido de carbono.
 7. Recortar las ramas de los árboles que podrían caerse con las fuertes nevadas.
 8. Una vez que tengamos nuestra primera caída de nieve, palar o barrer el camino de entrada antes de que la nieve sea aplastada por el tráfico a pie o de rueda. La nieve aplastada es más resbalosa y peligrosa, además de que es más difícil de remover con la próxima caída de nieve.
- He perdido plantas en el invierno que estaban cerca de las ventanas y luego cayeron presas de la temperatura

fría que irradiaba el vidrio sin estar insuladas. Mueva las plantas hacia una pared interior que aún esté recibiendo luz de una ventana orientada al sur.

Recuerde, nunca es seguro usar una parrilla o un horno de gas para calentar su hogar. La combustión libera gas de dióxido de carbono que es tóxico si se respira. Finalmente, no espere a la primera tormenta para preparar las cosas que sabe que necesitará en su automóvil. Asegúrese de tener una pala de nieve, raspador de hielo, derretimiento de hielo, lámpara, además una cobija y cables de corriente en su vehículo.

Fred Hall, Iowa State University Extension Dairy Specialist

Lista Para Obtener Una Cuenta De Banco

Si está necesitando una cuenta de cheques o de ahorros, abrir una cuenta en un banco es realmente fácil.

Primero, es posible que desee obtener una recomendación de un amigo o algún familiar de confianza para un banco o un banco de unión. Infórmate

sobre: Las tarifas que cobran; Los servicios que ofrecen, como el pago de facturas en línea o una aplicación móvil; Los intereses que pagan por las cuentas de ahorro.

Por lo general, debe hacer un depósito inicial entre \$25 y \$100 para abrir una cuenta de ahorros o de cheques. Además, es posible que deba mantener un balance para evitar tarifas de servicio.

También debe proporcionar información para que el banco pueda verificar su nombre, fecha de nacimiento, dirección y número de identificación. Un número de identificación puede ser un número de Seguro Social, Número de Identificación del Contribuyente Individual (ITIN), número de pasaporte con el país de emisión, número de tarjeta de identificación de extranjero o otra identificación dada por el gobierno. Muchos bancos requieren que se muestre una tarjeta de identificación dada por el gobierno de los Estados Unidos o del estado con su foto, como una licencia de manejar, pasaporte de Estados Unidos, o una identificación militar. Si usted no tiene un tipo de identificación dada por los Estados Unidos, algunos bancos o bancos de unión aceptan pasaportes de otros países e identificaciones del consulado, por ejemplo la Matrícula.

Adicionalmente, generalmente también necesita una factura con su nombre y dirección. Si está abriendo una cuenta como una cuenta conjunta, la otra persona en la cuenta deberá proporcionar la misma información.

Si está solicitando una de tarjeta de crédito, el ban-



co también revisará su historial de crédito y puntaje de crédito. Dependiendo de la tarjeta que esté solicitando, a veces necesitará tener un puntaje de crédito que exceda su requisito mínimo para abrir la cuenta. Por otro lado, muchas de las mejores cuentas de ahorro no requieren un depósito mínimo en absoluto, aunque algunas pueden requerir un balance mínimo para aprovechar sus tarifas más altas. Esto es definitivamente algo de lo que usted debe verificar con su banco potencial antes de presentar su solicitud. Por lo general, se puede depositar dinero para abrir la cuenta con un cheque, tarjeta de débito/credito, giro postal lo que muchos lo conocen como 'money order' o una transferencia electrónica.

Fred Hall,

Iowa State University Extension Dairy Specialist

Cuatro Consejos Para Trabajar Con El Ganado Cuidadosamente

Cuando trabaje con animales, su seguridad debe ser una prioridad. Comprender el comportamiento animal es fundamental para prevenir la situación en la que podría lesionarse. Aquí hay seis cosas que debe recordar cada vez que esté cerca de animales grandes.

1. Comportamiento del Animal

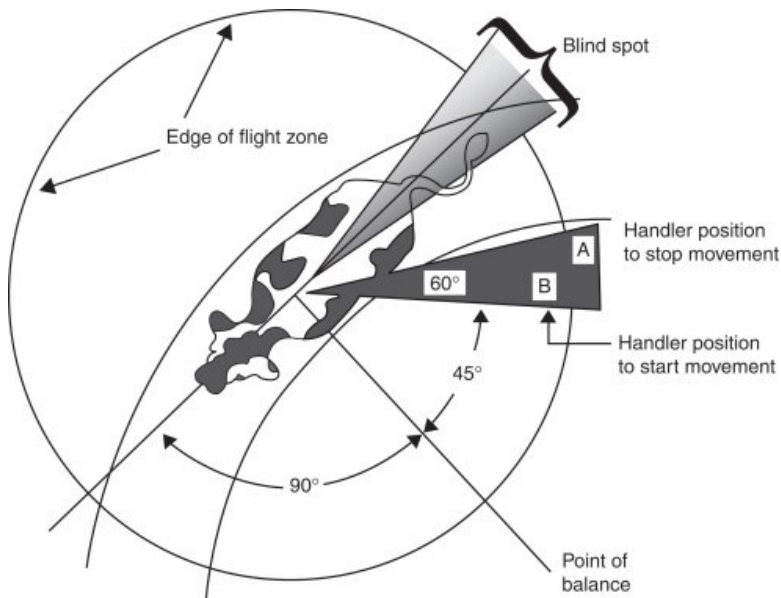
Los ganados son criaturas de hábito y prefieren una rutina (es decir, hacer que los tiempos de alimentación o ordeño sean los mismos cada día). El ganado también prefiere estar cerca de otro ganado. Pueden asustarse o agitarse cuando se separan del resto del grupo. Cuando están en grupos grandes, el ganado a menudo seguirá al líder, lo que puede ser beneficioso cuando se mueve de un lugar a otro.

2. Zona de Vuelo

Comprender la zona de vuelo de un animal es importante. La zona de vuelo es el espacio personal de un animal y un animal reacciona dependiendo de la proximidad de una persona a su zona de vuelo y las acciones de la persona dentro de su zona de vuelo.

El punto de equilibrio de un animal está en sus hombros. Posicionarse frente a un animal (frente a su punto de equilibrio) hará que el animal





retrocede, mientras que moverse lentamente detrás del animal lo animará a avanzar. Los animales no pueden ver detrás de ellos, por lo que querrán mantenerse a la vista o alejarse de usted.

3. Estrategia de Salida

Cuando se trata del ganado en cuartos estrechos, es importante tener un plan de escape. Considere la posibilidad de construir corrales y puertas con salidas fáciles, o huecos en las cercas que sean lo suficientemente grandes como para que una persona pase y no el animal pasen. Al ingresar a un

pasto o recinto grande, asegúrese de que haya un método de escape rápido y fácil.

4. Sea Paciente

Probablemente una de las virtudes más importantes, y a veces desafiantes, cuando se trata de manejar el ganado es la paciencia. Cuando un animal se niega a cooperar, gritar, y empujar al animal solo hará que el animal esté más nervioso o agitado. Utilizar movimientos lentos pero deliberados, alrededor del ganado; no tengas miedo, pero no subestimes a un animal y evita los ruidos fuertes. Los animales elaboran experiencias pasadas y tratan cuando reaccionan a una situación o a una persona. Finalmente, los animales en el invierno agregan nuevos estrés. Resbalar, debido a la nieve o al lodo, es un peligro importante, asegúrese de que otro trabajador o supervisor sepa lo que está haciendo y dónde está para que sepan encontrarlo si algo sucede.

IOWA CONCERN
hotline

800-447-1985

Consejos financieros

Apoio emocional

Derechos legales



IOWA STATE UNIVERSITY
Extension and Outreach

Escuela Preescolar De Head Start: Promoviendo la Preparación Escolar para los Niños y las Familias

Head Start es un programa federal que brinda educación temprana integral para niños de tres y cuatro años en una sala de clases segura. Head Start no tiene costo para las familias si son elegibles para los servicios. Head Start ofrece exámenes de salud y referencias a otros recursos, comidas y refrigerios nutritivos y servicios de participación de los padres. Head Start prepara a los niños para el Kinder y ayuda a las familias a promover su papel como educadores primarios del niño.

Head Start alberga salones de clase en los condados de Cherokee, Ida, Lyon, Plymouth y Sioux. Cada salón de clase está diseñado para mejorar el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. Head Start utiliza un currículo basado en la investigación, High Scope, que proporciona actividades y experiencias de aprendizaje que promueven el desarrollo del aprendizaje de los niños.

Un día de Head Start consiste en desayuno, almuerzo y una merienda para los centros de día completo, aseo, cepillado de dientes, actividades de aprendizaje en grupos pequeños y grandes, tiempo al aire libre y el juego activo. Los maestros también ofrecen juegos basados en intereses, exploración y apoyo a los objetivos de aprendizaje específicos del niño. Las familias tienen la oportunidad de ser voluntarios de muchas maneras. El personal bilingüe está disponible y los antecedentes culturales se reflejan en cada salón de clases de Head Start.

El Centro de Desarrollo Infantil (CDC) es un programa financiado por el estado que se desarrolla de una manera similar al programa Head Start. CDC se encuentra en Hawarden, Iowa.

Para solicitar servicios, puede llamar al 800-859-2025 o visitarnos en nuestro sitio en

www.midsioux.org.

This institution is an equal opportunity provider. For the full non-discrimination statement or accommodation inquiries, go to www.extension.iastate.edu/diversity/ext.