

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:

- ◆ Construyendo una familia fuerte
- ◆ Higiene para proteger a su familia
- ◆ Cómo protegerse del calor del verano
- ◆ Taxpayer ID Number
- ◆ Early Childhood Education

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. Se incluirá el contacto de cada autor para consultas/preguntas personales.

Construya Una Familia Sólida Para El Beneficio De Los Niños Y Adultos

Los niños y los adultos se benefician del apoyo de una familia fuerte y sólida sin importar cómo se defina. Este apoyo puede provenir de los padres con relaciones positivas, familia extensa y amigos, y la comunidad. Nick Stinnette y John D. Defrain de la Universidad de Nebraska estudiaron las características de las familias fuertes. Los investigadores encontraron que las familias fuertes compartían seis características:

- Los miembros de la familia tienen un compromiso mutuo entre sí y hacen de sus relaciones una alta prioridad.
- Dan a conocer que se aprecian.
- Hablan entre ellos sobre las cosas pequeñas y los problemas grandes.
- Pasan el tiempo juntos.
- Creen en un poder mayor y comparten creencias.

Las familias fuertes enfrentan las dificultades y las crisis de forma eficaz. Construir una familia fuerte requiere esfuerzo.

Identifique las personas en las que puede confiar. Parte de la construcción de una familia fuerte es identificar a las personas de las que puede depender para obtener apoyo. Puede ser un familiar cercano o lejano o alguien con quien tenga una conexión especial. El apoyo puede venir de muchas formas, como dar amor, animando, dando dinero o un consejo. Estas personas de las que usted depende forman una red de seguridad para usted y su familia. Asegúrese de decirles lo importantes que son para usted y su familia.

Establezca metas INTELIGENTES. Establecer metas puede ser parte de

hacer que la familia sea una prioridad. Es importante establecer metas con un propósito, hacer un buen uso de nuestro tiempo y sentirnos mejor nosotros mismos. Establezca metas que le ayuden a trabajar hacia lo que usted y su familia desean. Trabajar juntos en estos objetivos abrirá la comunicación entre los miembros de la familia y ayudará a planificar cómo afrontar situaciones difíciles. Una buena fórmula a seguir es establecer metas que sean específicas a SMART, medibles, alcanzables, relevantes o realistas y con un límite de tiempo. Sea específico sobre lo que quiere. Haga que la meta sea medible para que usted sepa cuando se ha logrado la meta. Sea realista sobre la meta. ¿Controlas lo que debe suceder para que la meta se logre? Establezca un tiempo para cuando quiera alcanzar la meta. Las personas que establecen metas y las alcanzan son menos ansiosas, más concentradas, más seguros y más felices y satisfechos.

Cuidese. Los adultos que se cuidan a sí mismos están más preparados para apoyar a los niños ya los demás. Esto incluye aprender habilidades de afrontamiento y manejo del estrés. Si está enfermo o estresado como puede cuidar eficazmente a sus hijos y/o a otras personas?

Lori Korthals
Iowa State University Extension and Outreach
712.737.4230



Sin ellos no se puede trabajar.

Protéjase Del Estrés Por El Calor Del Verano

La exposición al calor puede causar enfermedades y hasta la muerte. La enfermedad más grave por el calor es la insolación. También deben evitarse otras enfermedades causadas por el calor, como el agotamiento por el calor, los calambres por el calor y el sarpullido por el calor. Hay precauciones que se pueden tomar siempre que las temperaturas sean altas y el trabajo implique trabajo físico.

Factores de Riesgo de Enfermedad por el Calor

- Alta temperatura y humedad, exposición directa del sol sin brisa ni viento
- Trabajo físico pesado
- Sin estar expuesto recientemente a lugares de trabajo calurosos
- Bajo en gestionar líquidos
- Ropa impermeable

Síntomas de Agotamiento por el Calor

- Dolor de cabeza, mareos, o desmayos
- Debilidad y la piel mojada
- Irritado o confundido
- Sed, náuseas o vómitos

Síntomas del Golpe de Calor

- Puede estar confundido, incapaz de pensar con claridad, desmayarse, colapsar o tener convulsiones (ataques)
- Puede dejar de sudar

Protegerse y Proteja a las Personas que lo Rodean

- Conozca los signos/síntomas de las enfermedades causadas por el calor; supervise a sí mismo; use un sistema de compañeros.

- Bloque el sol directo y otras fuentes de calor.
- Beber mucho líquido. Beba con frecuencia y ANTES de tener sed. Beba agua cada 15 minutos.
- Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína. Use ropa ligera, más suelta y de colores claros.

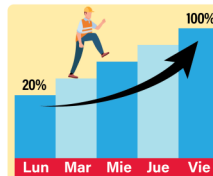
Qué Hacer Cuando el Trabajador Está Enfermo del Calor

- Llame al supervisor para obtener ayuda. Si el supervisor no está disponible, llame al 911.
- Haga que alguien se quede con el trabajador hasta que llegue la ayuda.
- Mueva al trabajador a una área más fría/sombreada.
- Retire la ropa exterior.
- Abanique y rocíe al trabajador con agua; aplique hielo (bolsas de hielo o toallas de hielo).



Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

OSHA
osha.gov/heat



Modere su actividad. Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.

Desarrolle una tolerancia al calor aumentando la intensidad en un 20% cada día.



Beba agua fría aun si no tiene sed



Descanse lo suficiente para recuperarse del calor



Tome descansos bajo la sombra o en un lugar fresco



Use sombrero y ropa adecuada para el calor



Esté pendiente a sus compañeros



Chequee verbalmente a los trabajadores usando mascarilla

El número de identificación personal del contribuyente o ITIN

por Asistencia Legal de Iowa

¿Sabía usted que puede presentar una declaración de impuestos aún si no tiene un número de seguro social? La ley de los Estados Unidos requiere que la mayoría de las personas paguen impuestos, incluso ciudadanos naturalizados, inmigrantes documentados e inmigrantes indocumentados. Todas las personas pueden estar sujetas a multas e intereses por no presentar y pagar impuestos, y todas las personas que pagan impuestos también tienen derecho a un reembolso de impuestos si pagan en exceso sus impuestos. Si usted es un inmigrante indocumentado, es posible que deba presentar una declaración de impuestos y pagar impuestos. Tener un historial de pago de impuestos puede ayudarle si solicita una visa, residencia permanente o ciudadanía naturalizada. Si usted es un inmigrante docu-

mentado, el pago de impuestos puede permitirle acceder a ayuda financiera para la educación, créditos fiscales reembolsables, seguro de desempleo, beneficios de seguridad social, Medicare y Medicaid, el programa de seguro médico para niños (SNAP) y el programa de asistencia nutricional complementaria (CHIP). (Recuerde que si tiene hijos que son residentes documentados de los Estados Unidos, puede solicitar algunos de estos servicios públicos para ellos, aún si no tiene documentación usted mismo.)

¿Cómo puedo presentar una declaración de impuestos si no tengo un número de seguro social? Si usted no puede obtener un número de seguro social, puede presentar una solicitud para obtener un número de identificación personal del contribuyente (ITIN). Un ITIN es una forma de identificación tem-

poral que se utiliza únicamente con fines fiscales. Si usted trabaja en los Estados Unidos y necesita presentar una declaración de impuestos, usted, su cónyuge y sus dependientes pueden solicitar ITINs. Puede solicitar un ITIN independientemente de cómo recibe su pago. Todas las personas que aparecen en una declaración de impuestos deben tener un número de seguro social o un ITIN. ¿Cómo puedo solicitar un ITIN? Puede solicitar un ITIN presentando en un formulario W-7. Deberá mostrar copias originales o certificadas de la documentación que acredite su identidad y condición de extranjero. Aquí es una lista de documentos que puede usar: ● Licencia de conducir de EE. UU. ● Tarjeta de identificación nacional ● Pasaporte ● Acta de nacimiento civil (no emitida por una iglesia) ● Licencia de conducir extranjera ● Tarjeta de identificación del estado de EE. UU. ● Tarjeta de identificación militar extranjera ● Visa ● Identificación con foto del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de EE. UU. ● Registros médicos (solo dependientes) ● Registros escolares (solo dependientes) Estos documentos deben estar vigentes (no vencidos). Al menos uno debe tener una fotografía. Es posible que deba proporcionar más de un tipo de documento para probar su identidad y condición de extranjero. Hay tres formas de presentar estos documentos: 1. Puede imprimir el formulario W-7 (puede encontrar este formulario buscando “formulario W-7” en línea) y enviarlo por correo con su comprobante de identidad y documentos extranjeros a Internal Revenue Service Austin Service Center ITIN Operation P.O. Box 149342 Austin, Tx 78714-9342 2. Puede utilizar los servicios de un agente tramitador certificado para presentar la solicitud en persona. No necesitará enviar sus documentos originales al IRS, pero es posible que el agente cobre una tarifa. Para encontrar un agente tramitador certificado, puede buscar “Programa del Agente Tramitador” en línea. 3. Puede programar una cita en un Centro de Asistencia al Contribuyente del IRS designado. No necesitará enviar sus documentos originales al IRS, y no necesitará pagar ninguna tarifa. Para encontrar un Centro de Asistencia al Contribuyente del IRS, puede buscar “Localización de los Centros de Asistencia a los Contribuyentes donde se provee revisión de documentos en persona” en línea. ¿Utilizará el gobierno la información de mi solicitud de ITIN para deportarme? Generalmente, el IRS no puede divulgar su información fiscal a otras agencias o al público a menos que usted dé su permiso.

Todos los contribuyentes, sin importar sus estados legales, tienen derecho a la confidencialidad. ¿Puedo usar un ITIN para otras cosas que no sean impuestos? No. Un ITIN es solo para fines de administración tributaria. Usted no puede usar un ITIN para cambiar su estado migratorio, conseguir un trabajo o solicitar beneficios del gobierno. ¿Dónde puedo obtener ayuda con problemas tributarios? Para más información general, puede visitar el sitio web del IRS: www.irs.gov. Si tiene preguntas acerca de sus derechos y responsabilidades fiscales, puede llamar a Asistencia Legal de Iowa. Proporcionamos servicios legales gratis a personas en Iowa, y tenemos un programa especial que ayuda trabajadores agrícolas, incluso personas que trabajan en las lecherías. También podemos ayudarle con preguntas sobre otros asuntos legales, incluso problemas de empleo y vivienda, problemas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, preguntas sobre beneficios públicos y preguntas sobre abuso doméstico. Nos puede llamar, mandar un texto o mandar un mensaje de WhatsApp al (515) 446-8718

La Buena Higiene Lo Protege A Usted Y A Los Animales Con Los Que Trabaja

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades señala que se debe practicar una higiene adecuada en todo momento después de trabajar con los animales. Para disminuir la posibilidad de contraer una enfermedad zoonótica (una enfermedad transmitida entre animales y humanos), es esencial lavarse las manos con agua y jabón después de alimentarlos, manipularlos o tener cualquier otro contacto con los animales, sus viviendas o sus desechos. Los gérmenes que pueden transmitirse por contacto con animales incluyen: E.coli 0157:H7, Salmonella, Cryptosporidium, Coxiella burnetti, Campylobacter, Yersinia enterocolitica, y ringworm.

La práctica de una buena higiene personal, el uso de ropa protectora, el mantenimiento de animales sanos y la realización de tratamientos preventivos y vacunas cuando correspondan pueden minimizar el riesgo de algunas enfermedades transmitidas por animales. Si trabaja con animales o los manipula, debe tomar precauciones para reducir el riesgo de infección. Esté atento a los animales que están actuando diferente y notifique al supervisor o al dueño.

Use equipo de protección personal (EPP) cuando sea posible y cubra cualquier herida con vendajes impermeables. Desinfecte o lávese las manos con regularidad, especialmente antes de comer, preparar alimentos o fumar. Asegúrese de que usted y su familia busquen atención médica si no se encuentran bien. Hable con su médico sobre cómo minimizar la probabilidad de contraer enfermedades zoonóticas.

Early Head Start: Un Programa De Educación Infantil De Alta Calidad

El programa de Early Head Start promueve el desarrollo de niños y niñas, brinda educación integral para los niños. Early Head Start atiende a mujeres embarazadas, niños y niñas hasta la edad de tres años.

Early Head Start ofrece:

- Exámenes de salud, opciones para actividades físicas y referencias
- Nutrición y actividades de Nutrición
- Oportunidades de participación para la madre y el padre y participación de los padres
- Promueve familias saludables y establece metas familiares
- Mejora las habilidades cognitivas y promueve las habilidades de conductas positivas.

Los servicios a domicilio se ofrecen en los condados de Cherokee, Ida, Lyon, Plymouth y Sioux. Un defensor de la familia vendrá al hogar una vez por semana para ofrecer recursos, realizar evaluacio-

nes y proporcionar actividades educativas. El programa basado en el hogar brinda apoyo individual a los padres mientras apoya a los padres en sus roles de crianza. Las actividades pueden ser incluir interacciones entre padres e hijos, enriquecimiento del desarrollo de los niños a través del aprendizaje, las rutinas diarias, el uso del baño y el uso de materiales domésticos para jugar. Las socializaciones se ofrecen dos veces al mes en cada condado.

Una vez que un niño/niña cumple 18 meses, puede ser elegible para ingresar a los Centros para niños/niñas pequeños en Le Mars o Sioux Center. Estos salones de clase se enfocan en la participación escolar a una edad temprana y ofrecen desafíos de desarrollo en un entorno escolar seguro. Los centros de Early Head Start mejoran las habilidades sociales, ofrecen actividades físicas, lenguaje, alfabetización y lecciones interactivas, se proporcionan comidas y refrigerios saludables sin costo para los padres.

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



Siouxland Latino Work/Life Celebration
Iowa State University Extension and Outreach
Dairy Team
400 Central Ave NW, Suite 700
Orange City, Iowa 51041