



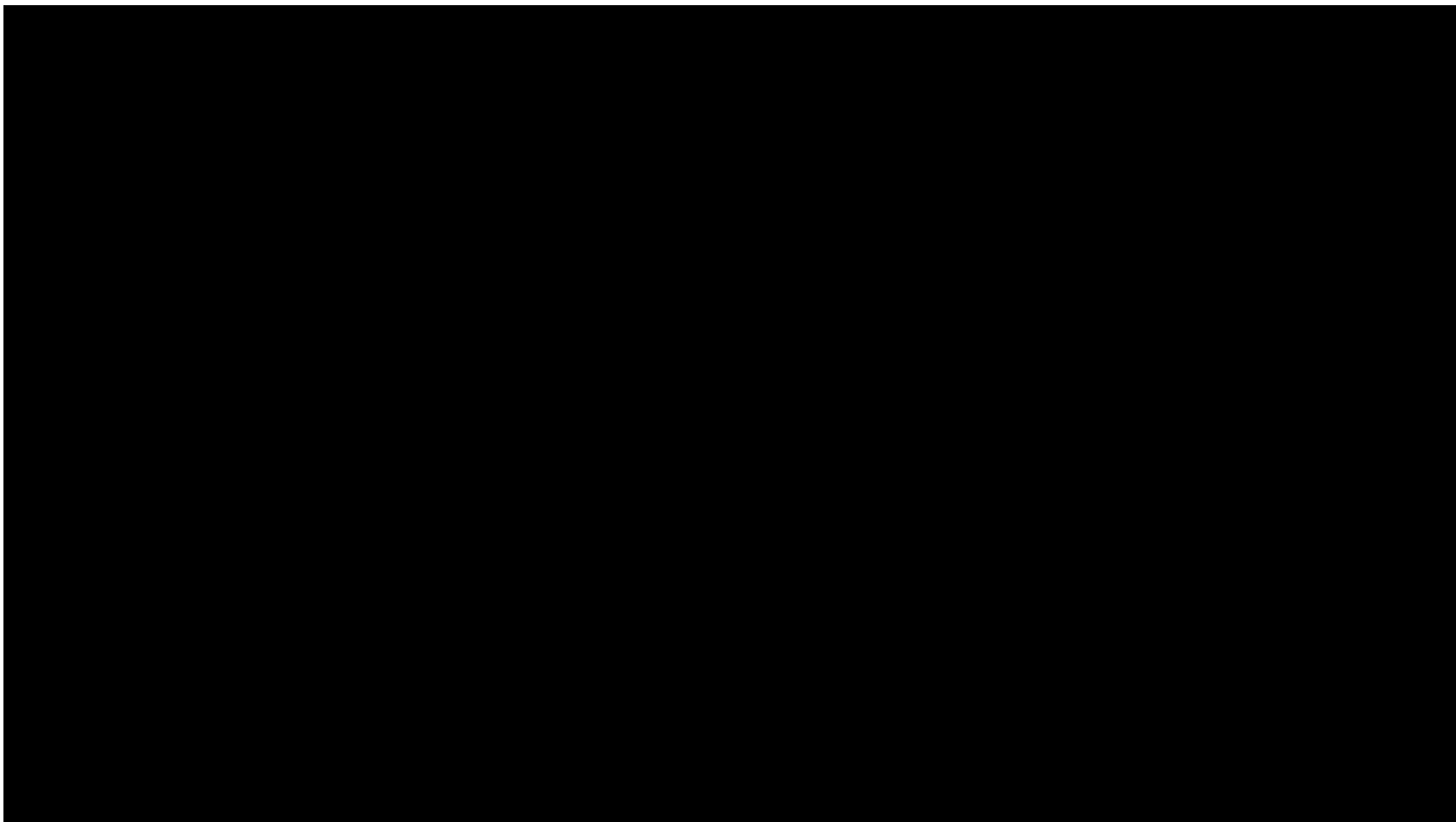
Guest Workers and Mental Wellness

Wendy Bennett
Nov 15, 2022.

AgriSafe Culture

www.AgSafeBC.ca

MANTENGO

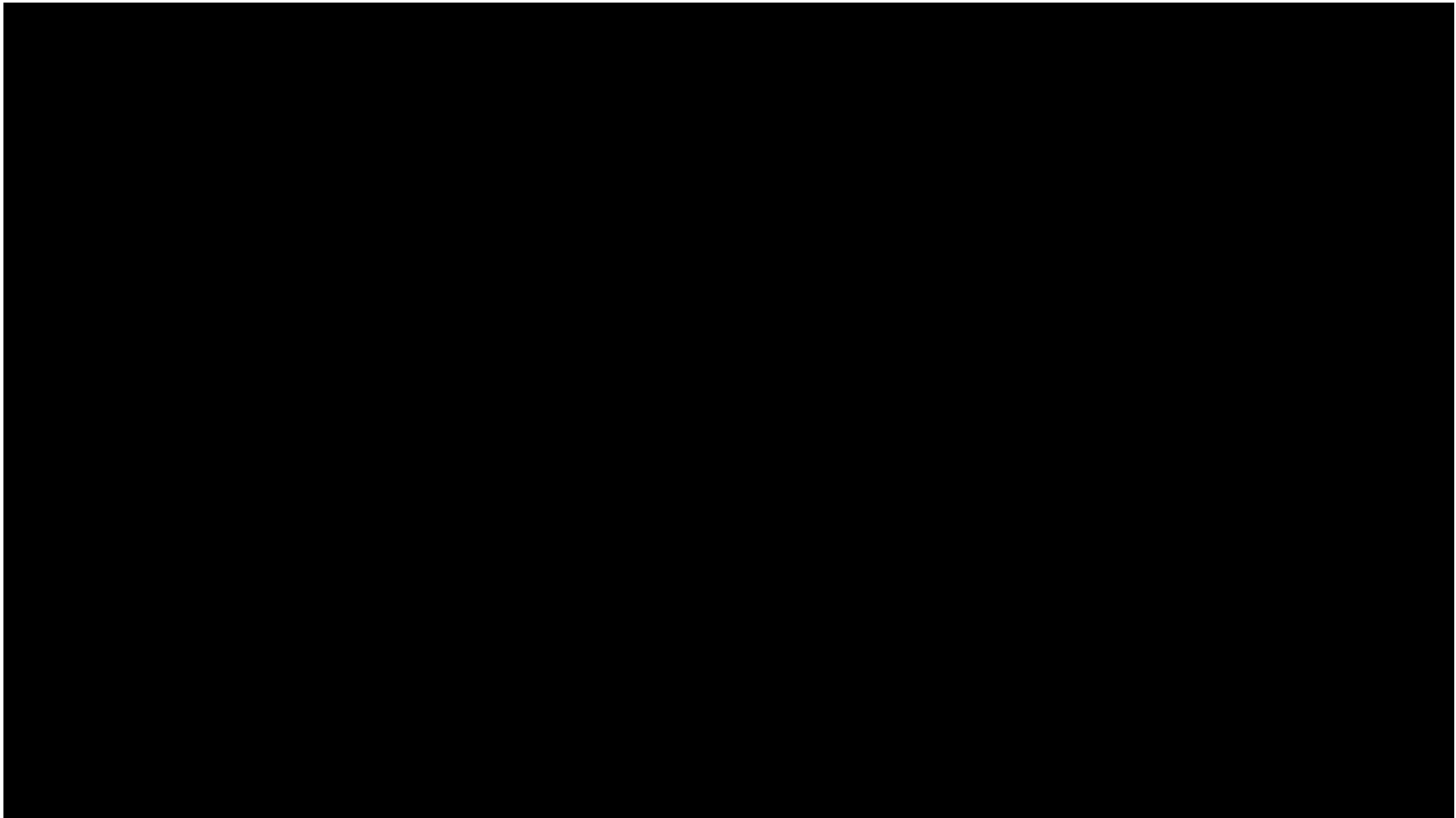


Rolando



- How he got here
- Who's here to support him
- His necessities
- His life
- His worries

Kylie Bartel



AgSafe's approach

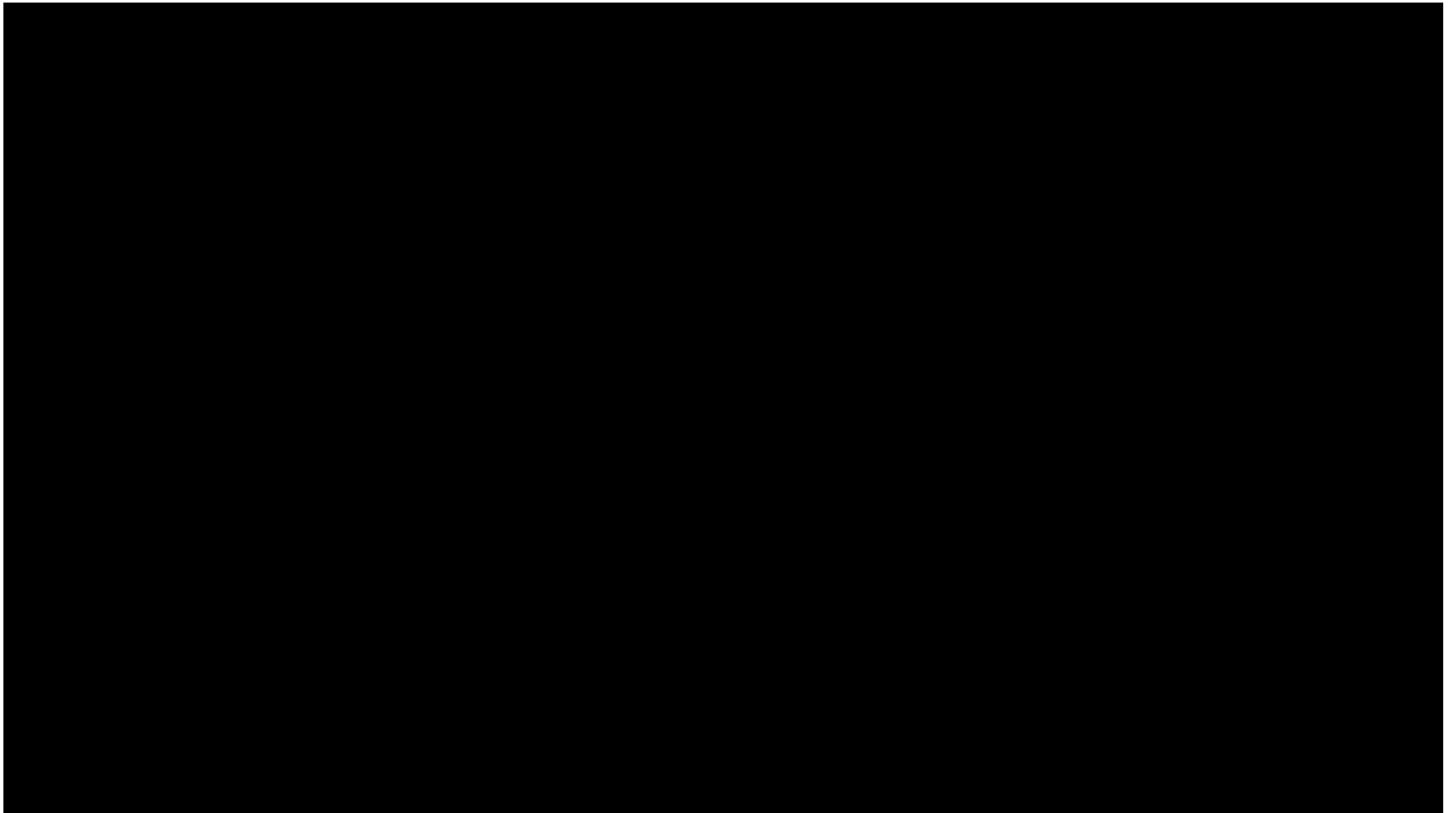
Committed to our funding partner:

The following outcomes will be achieved by March 31, 2022:

- Development of written materials specific to TFW issues (10 one-pagers)
- Audio recordings of written materials (10)
- Development of podcasts (5)
- **Translations (20)**

Then we started talking to workers to see what they wanted us to develop

You're Not Alone



Mantengo



EVITA EL AZÚCAR

AVOID SUGAR

Evita el azúcar añadido en tus alimentos y bebidas. El exceso de azúcar puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

Alimentos y bebidas que contienen azúcar añadido:

- Refrescos azules
- Leche azucarada
- Yogures azucarados
- Helados
- Postres azucarados
- Alimentos azucarados

Elige alimentos y bebidas que sean naturalmente dulces, como frutas y leche sin azúcar.

BEBE AGUA

DRINK WATER

Bebe agua regularmente para mantenerte hidratado. El agua es esencial para la salud y el bienestar.

Bebe al menos 8 vasos de agua al día.

El agua ayuda a:

- Mantener la temperatura corporal.
- Proteger los huesos y las articulaciones.
- Facilitar la digestión.
- Proteger el corazón.
- Proteger el cerebro.
- Proteger la piel.

PASOS PARA ACCEDER A SERVICIOS

STEPS TO ACCESSING SERVICES

Si eres inmigrante o refugiado, puedes acceder a servicios de salud y bienestar.

¿Dónde encontrar servicios de salud y bienestar?

- Centros de salud comunitarios
- Centros de atención primaria
- Centros de salud mental
- Centros de atención a la infancia
- Centros de atención a la vejez

ALGUNAS FORMAS DE PROTEGER TU SUEÑO

SOME WAYS TO PROTECT YOUR SLEEP

Proteger tu sueño es importante para tu salud y bienestar.

Reglas de casa:

- Evita el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.
- Evita el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir.
- Evita el consumo de alimentos pesados antes de dormir.
- Evita el consumo de alcohol antes de dormir.
- Evita el consumo de cafeína antes de dormir.

MANTENGO

El Mantengo es un programa de apoyo que ofrece información y recursos para ayudarte a acceder a servicios de salud y bienestar.

El Mantengo te ofrece:

- Información sobre servicios de salud y bienestar.
- Recursos para acceder a servicios de salud y bienestar.
- Apoyo emocional y práctico.

MANTENGO

El Mantengo es un programa de apoyo que ofrece información y recursos para ayudarte a acceder a servicios de salud y bienestar.

El Mantengo te ofrece:

- Información sobre servicios de salud y bienestar.
- Recursos para acceder a servicios de salud y bienestar.
- Apoyo emocional y práctico.

PENSANDO EN TI (THINKING OF YOU)

El Mantengo te ofrece apoyo emocional y práctico para ayudarte a acceder a servicios de salud y bienestar.

El Mantengo te ofrece:

- Apoyo emocional y práctico.
- Recursos para acceder a servicios de salud y bienestar.

PENSANDO EN TI (THINKING OF YOU)

El Mantengo te ofrece apoyo emocional y práctico para ayudarte a acceder a servicios de salud y bienestar.

El Mantengo te ofrece:

- Apoyo emocional y práctico.
- Recursos para acceder a servicios de salud y bienestar.

PENSANDO EN TI (THINKING OF YOU)

El Mantengo te ofrece apoyo emocional y práctico para ayudarte a acceder a servicios de salud y bienestar.

El Mantengo te ofrece:

- Apoyo emocional y práctico.
- Recursos para acceder a servicios de salud y bienestar.

ALIMENTOS BALANCEADOS

Los alimentos balanceados son importantes para tu salud y bienestar.

Los alimentos balanceados incluyen:

- Verduras y frutas.
- Granos integrales.
- Proteínas magras.
- Lácteos.

BALANCED MEALS

Balanced meals are important for your health and well-being.

Balanced meals include:

- Vegetables and fruits.
- Whole grains.
- Lean proteins.
- Dairy.

BIENESTAR MENTAL

El bienestar mental es importante para tu salud y bienestar.

El bienestar mental incluye:

- Apoyo emocional y práctico.
- Recursos para acceder a servicios de salud y bienestar.

MENTAL WELLNESS

Mental wellness is important for your health and well-being.

Mental wellness includes:

- Emotional and practical support.
- Resources for accessing health and well-being services.

Mantengo



Mantengo

Rutina de la Manana

Visite agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo para obtener más información y recursos.



Mantengo

Morning Routine

Visit agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo for more information and resources.



Mantengo

Rutina de Gimnasio

Visite agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo para obtener más información y recursos.



Mantengo

Gym Routine

Visit agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo for more information and resources.



Mantengo

Rutina en Casa


Visite agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo para obtener más información y recursos.



Mantengo

Home Workout Routine

Visit agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo for more information and resources.



Mantengo

Despues del Trabajo

Visite agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo para obtener más información y recursos.



Mantengo

After Work Routine

Visit agsafebc.ca/mental-wellness/mantengo for more information and resources.



Survey

- Ten basic questions
- 45 days later, they were asked the same questions
- Tim Hortons card as a thank you

Results

- 129 first surveys and 104 second surveys received
- Reduction of 19% of total negative answers for all workers
- 83% maintained or improved

Next Steps

- Promote resources
- Secure funding to provide additional supports

