

LA AGRICULTURA PUEDE SER ESTRESANTE.

Usted o alguien que conozca está enfrentando:

- Un cambio en su rutina
- La disminución en el cuidado de la granja y / o ganadería
- Un cambio en su sueño o estado de ánimo (ansioso, agitado, enojado)
- Una nueva o mayor presión financiera
- La pérdida de interés en pasatiempos / actividades



Se puede manejar el estrés relacionado con la agricultura.

Acércase a sus amigos, familia, vecinos o su líder de fe.

Recursos **GRATIS**, confidenciales y siempre disponibles:

La red nacional de prevención del suicidio:

1-888-628-9454

Para recursos adicionales visita: <https://extension.wsu.edu/skagit/recursosdelapreenciondelsuicidio>