Free
Gratis

Revista para Trabajadores Migrantes
Magazine for Migrant Workers

AtocTli

www.atoctli.com

¡Sigan viniendo!
Blaine McFadden

Keep on coming!
Blaine McFadden

911

Número que puede salvar tu vida

Lifesaving number

Violencia emocional en el trabajo
Mónica Bulnes de Lara

Emotional violence in the work
Mónica Bulnes de Lara

Contacto: **Margarita Caropresi** / Tel: **(416) 697.9639**

AtocTli
www.atoctli.com

Directora / Publisher
Margarita Caropresi

Colaboradores / Contributors:
Usiel Osorio
Blaine McFadden
Kevin McNab
Ana Luisa P. Villaseñor
Guillermo Rose
Mónica Bulnes de Lara
Luis M. García
Michelle Lo
Sergio Fernández
Margarita Caropresi

Información / Information:
Margarita Caropresi
PO Box 798 Station F
Toronto Ontario. M4Y - 2N7
Canadá. **Tel. (416) 697 - 9639**
info@atoctli.com
www.atoctli.com

DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS, Año 2013, No. 4, es una publicación bimensual editada por Atoctli, 798 – Station F, Toronto ON, M4Y-2N7, Canadá, **www.atoctli.com** info@atoctli.com Margarita Caropresi Editora responsable. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: en trámite, ISSN: en trámite.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización por escrito de Margarita Caropresi. Los contenidos de este ejemplar están disponibles de forma gratuita en **www.atoctli.com**, se les invita a visitar el sitio. Queda estrictamente prohibido el uso de cualquiera de nuestros materiales para obtener fines de lucro, y en todo momento se debe respetar el derecho autoral, y citar al autor y la fuente.

Contenido / Content

Comunicación / Communication

Editorial / Editorial 3
¿Para qué trabajamos en el extranjero? / What do we work in another country for? 4
¿Cómo se dice? / How do you say 5
¡Cuida tus papeles y evítate problemas! / Take care of your documents and avoid problemas! 6
Para alcanzar nuestros sueños / To reach our dreams 7
¡Sigan viniendo! / Keep on coming! 8
¿Tengo que hacer declaración de impuestos? / Do I have to file income tax? 9

Trabajo y Seguridad / Work & Safety

Programas de trabajadores agrícolas temporales en Canadá / Migrant farm workers programs in Canada 10
911 número que puede salvar tu vida / 911 lifesaving number 11
¿Usas pesticida?/ Do you use pesticides? 12
¿Tienes un plan de seguridad de la granja? / Do you have a farm safety plan? 13

Bienestar / Wellbeing

El primer beneficio del 3x1 para migrantes / First benefit of the 3x1 program 14
¿Luna de miel en una relación violenta? / Honeymoon in a violent relationship? 15
El secreto de la escoba / The broom´s secret 16-17
Violencia emocional en el trabajo / Emotional violence in the work place 18
Ansiedad / Anxiety 19
La amistad como valor humano / Friendship as a human value 20
Alivia los calambres musculares / Relieve muscle cramps 21
Receta / Receipt 22
Elimina desperdicios y ayuda a tu economía / Eliminate waste and help your economy 23
Chistes / Jokes 24

Consulado General de México en:

Lugar	Teléfono	Gratis/Toll free	Emergencia
Leamington ON	(519) 325-1460 x 228, 229	1866-657-6635	(519) 324-1481
Toronto ON	(416) 368-2875 x 230, 231, 232, 233, 271	1888-351-2690	(416) 716-0931
Vancouver BC	(604) 682-7617	1800–661-1077	(778) 668-1242
Montreal QC	(514) 288-2502 x 222, 236, 243	1888-403-9055	(514) 910-2502 (514) 260-2502
Calgary AB	(403) 264-1259 x 24		(403) 815-5549

Secretaría de Trabajo y Previsión Social (STPS) México / Ministry of Labour and Social Welfare (STPS) Mexico.
Llama Gratis desde Canadá **Tel. 1877- 496 - 2003** (lunes/Mon - viernes/Fri), 8 AM - 7 PM.
Call toll free from Canada (Spanish only)

Editorial

Seguimos trabajando intensamente; tuvimos dos entrevistas, fuimos a la semana de Seguridad y hablamos con granjeros y trabajadores que nos dijeron qué quieren ver en **Atoctli**. Sus comentarios nos confirman la utilidad de **Atoctli** como herramienta para: mejorar la comunicación entre personas de diferentes idiomas y culturas, ayudar en el trabajo, y a que los trabajadores migrantes tengan una estancia más tranquila, segura y sana.

Pero también queremos ayudar a que los trabajadores aprovechen más la oportunidad de estar en Canadá, que aprendan cosas nuevas y construyan un patrimonio que les permita dejar de emigrar para disfrutar de su tierra y familia. **Estas son las bases de nuestros servicios.**

Por ello, en este número preguntamos para qué se emigra; un trabajador y un granjero nos dicen cómo la migración los ha beneficiado; explicamos por qué debemos cuidar nuestra información. Hablamos del 911, de los pesticidas, del Plan de Seguridad en la granja y del programa 3x1 del gobierno de México.

Nuestra doctora naturista nos dice cómo evitar los calambres y nuestros psicólogos hablan del abuso emocional, de la ansiedad y del valor de la amistad. Tenemos chistes, una receta y un secreto para bailar muy bien.

Damos la bienvenida a **E. Babkirk Tax Preparation**, e invitamos a otros a que se anuncien con nosotros. Les recordamos que hacemos traducciones e interpretaciones. Ofrecemos en todo Canadá presentaciones para una **mejor comunicación, y para prevenir la violencia y el acoso en el trabajo** (Bill 168 en OHSA, y su equivalente en otras provincias). Visite "Nuestros Servicios" en **www.atoctli.com**

Agradecemos a Glendon College, York University, Programa de Traducción por el trabajo voluntario de algunos materiales, y el gran trabajo de nuestro gran equipo.

Los invitamos a escuchar y a leer las dos entrevistas sobre **Atoctli** realizadas por **CBC Windsor Ontario y Canada´s Occupational Health & Safety Magazine**, en **www.atoctli.com**

Un cariñoso abrazo a los papás y mamitas en su día.
Unidad, amor y salud para ustedes y sus familias.

Siga comentándonos, pues todo lo que nos dicen nos ayuda y confirma que aunque no nos conozcamos personalmente **somos** lo que **Atoctli** significa: una gran **Tierra Fértil.**

¡Que tenga una productiva y segura temporada!

Margarita Caropresi
Tel. (416) 697 - 9639 *info@atoctli.com*

We kept on working intensively; we had two interviews, attended to the Safety week and talked with farmers and workers who told us what they want to see on **Atoctli**. Your comments confirm us **Atoctli's** usefulness as a tool to improve communication between people of different languages and cultures, help at work, and migrant workers to have a more peaceful, safe and healthy stay in Canada.

But we also want to help workers benefit more of their opportunity of being in Canada, learn new things and build a capital so they can stop migrating and enjoy their land and family. **These are the bases of our services.**

That´s why in this issue we ask what people migrate for; a worker and a farmer tell us how migration has benefited them, and we explain why you must take care of your information. We also talk about 911, pesticides, Farm Safety Plan and the 3x1 Program of the Mexican government.

Our naturopathic doctor tells us how to avoid muscle cramps and our psychologists talk about emotional abuse, anxiety and the value of friendship. We have a recipe, jokes and a secret for dancing very well.

We welcome **E. Babkirk Tax Preparation**, and we invite others to advertise with us. We remind you that we do translations and interpretations, and offer in all Canada presentations for **better communication**, and to **prevent violence and harassment at the workplace** (Bill 168 OHSA and its equivalent in other provinces). Visit "Our Services" at **www.atoctli.com**

We appreciate Glendon College, York University Translation Program for their volunteer work on some materials, and the hard work of our great team.

We invite you to listen to and read two interviews about **Atoctli** by **CBC Windsor Ontario** and **Canada´s Occupational Health & Safety Magazine**, in **www.atoctli.com**

Loving hugs to daddies and mommies in their day.
Unity, love and health to you all and your families.

Keep sending your comments, as they confirm that even though we haven't met personally, **we are what Atoctli** means: a great **Fertile Soil**.

A productive and safe season to all!

COPYRIGHT AND RELATED RIGHTS, year 2013, No. 4. This is a bimonthly publication edited by AtocTli, PO Box 798 Station F, Toronto ON - M4Y2N7, Canada, **www.atoctli.com info@atoctli.com** Margarita Caropresi Responsible Publisher. Reservations of Rights to the exclusive use: pending, ISSN: pending.

Views expressed by the authors do not necessarily reflect the position of the publisher.

Total or partial reproduction of the contents and images of the publication is strictly forbidden without prior written permission of Margarita Caropresi. The contents of this issue are available free of charge in www.atoctli.com. You are cordially invited to visit the site. **Use of any material is strictly prohibited for profit and authorial right must be respected at all times, and author and source must be cited.**

¿Para qué **Trabajamos** en el **Extranjero**?

Usiel Osorio, contándome su historia, dijo que todos los trabajadores migrantes saben por qué van a otro país, pero pocos se preguntan para qué. Coincido con él, pues cuando nos preguntamos "¿Para qué trabajamos en otro país?", nuestra respuesta puede abrir un mundo de alternativas que podríamos convertir en oportunidades de éxito, de metas por alcanzar, dándole un valor adicional al esfuerzo personal y familiar que implica la migración, más allá de las remesas.

Ha sido común encontrar trabajadores migrantes que una vez resueltas sus necesidades básicas empezaron a buscar la forma de invertir sus recursos en su país. El caso de Usiel Osorio documentado en esta revista y en varios videos (**www.atoctli.com**) muestra cómo, al compartir su sueño con su familia logró formar un equipo que con esfuerzo y sacrificio empujó hacia el mismo destino.

Todos tenemos características, necesidades, gustos, circunstancias y posibilidades diferentes, por lo que no todos tenemos que poner un negocio para tener éxito. Pero **sí pienso que todos podemos alcanzar nuestras metas, sin importar cuáles sean**.

Independientemente del país del que seas, que seas hombre o mujer o la edad que tengas, te invito a que te preguntes qué más puedes hacer con los recursos que obtienes en el extranjero. **Con tu respuesta trabajarás con más gusto y dedicación, buscarás aprender más y sacar más provecho, y probablemente dependerás menos de los ingresos de la migración, porque un día, por tu gusto, dejarás de emigrar, permitiendo, si es necesario, que otro empiece como tú lo hiciste**.

Por fortuna hay muchas historias de metas cumplidas en lo económico y en otros campos, pero lo importante es que no dejes escapar los beneficios de preguntarte para qué vas a trabajar al extranjero, porque como Herminio Pascual otro trabajador migrante nos dijo en la segunda revista (**www.atoctli.com**): **"La oportunidad la tenemos todos"**.

Margarita Caropresi

What do **We Work** in **Another Country** for?

Usiel Osorio

In telling me his story, Usiel Osorio said all migrant workers know why they go to another country, but few ask themselves what for. I agree with him, as when we ask "What do we work in another country for?" our answer may open up a world of alternatives that we might turn into opportunities for success and goals to reach. We add value to the personal and family effort, taking migration beyond remittances.

Commonly, migrant workers after meeting their basic needs began seeking ways to invest their resources in their country. Usiel Osorio's case, documented in this magazine and in some videos (**www.atoctli.com**), shows how by sharing his dream with his family he managed to form a team that through effort and sacrifice pushed toward the same destination.

We all have different characteristics, needs, likes, circumstances and possibilities, so not everyone must start a business to be successful. But **I do think that we all can reach our goals, no matter what they are**.

Regardless of your country of origin, of your age or whether you're a man or a woman, I invite you to ask yourself what else you can do with the resources you get abroad. **Your answer will help you work happier and with more dedication, you'll seek to learn and get more, and probably depend less on migration's income because some day, by choice, you´ll decide to stop migrating allowing, if needed, someone else to start as you did**.

Fortunately there are many stories of goals fulfilled in the economic and in other fields. So what matters is that you don't miss the benefits of asking yourself what you're going to work abroad for, because like Herminio Pascual -another migrant worker- told us in the second issue (**www.atoctli.com**): **"We all have the opportunity"**.

Margarita Caropresi

¿Cómo se **dice**?

Por **Margarita Caropresi**

Canadá fue colonizado por ingleses y franceses, por eso sus idiomas oficiales son el francés y el inglés. Sin embargo, gracias a sus inmigrantes, también hay otros idiomas. Por ejemplo, hay granjeros de la India, Pakistán, China, Italia, Portugal, Holanda… que muchas veces hablan en su lengua materna. El español, salvo excepciones, no es frecuente en zonas rurales, aunque algunos italianos y portugueses lo entienden un poco.

Como trabajador migrante, seguramente no olvidas lo que sentiste la primera vez que llegaste a la granja, de seguro todo estaba en otro idioma. La diferencia de idiomas representa una gran presión, sobre todo en el trabajo, porque aunque quieres hacerlo bien, a veces no entiendes el mensaje o dependes de otro para saberlo.

Si eres nuevo en Canadá, o te cambiaron de provincia, o te sientes "inseguro" por los idiomas, debes saber que **lo que estás pasando es normal**, pues un idioma distinto es un reto enorme para todos los inmigrantes (tal vez también lo sea, o lo fue para tu granjero o jefe); por eso te recomiendo que:

* **No te presiones por la diferencia del idiomas, no estás obligado a saber el otro**
* **No te avergüences de no poder comunicarte**, recuerda que no eres el único, Canadá es un país de inmigrantes
* **No tengas miedo a cometer errores o a que otros se rían**, lo importante es que te comuniques
* **Pide que te vuelvan a explicar, y que te hablen más despacio**
* **Aprende tres palabras al día**, en el trabajo, con compañeros o en esta revista
* **Pregunta cómo se pronuncian las palabras**, pues no se dicen como se escriben
* **Pon atención a las palabras que entiendes o que se repitan**
* **Considera las circunstancias en las que se dicen las cosas**, el contexto te ayuda a comprender el mensaje

No importa tu antigüedad en Canadá; si no logras entender o te sientes incómodo, pide ayuda, pero no dejes pasar más tiempo. Llama a tu Consulado mexicano, están para servirte. Y recuerda **que saber otro idioma siempre te ayudará mucho**.

How do You **Say**?

Canada was colonized by English and French, so its official languages are French and English. However, thanks to its immigrants, there are other languages too. For instance, there are Indian, Pakistani, Chinese, Italian, Portuguese, Dutch farmers… and they frequently speak in their mother tongue. Spanish is infrequent in rural areas, although some Italians and Portuguese understand it a little.

As a migrant worker, surely you haven´t forgotten what you felt on your first time at the farm, probably everything was in another language. Language differences pose considerable pressure, especially at work, because even though you want to perform your best, at times you might not understand the message or have to depend on someone else to understand it.

If you're new to Canada, moved to another province or feel "uncertain" because of Canadian languages, you must know that **what you're going through is normal**, as a different language is a considerable challenge for all immigrants (maybe it was or still is so for your farmer or supervisor too). That's why I recommend you:

* **Don't get stressed about the language difference, you're not obliged to know the other language**
* **Don't be ashamed for not being able to communicate**. Remember you're not the only one. Canada is a country of immigrants
* **Don't be afraid of making mistakes, or of others' laughter**. What matters is that you communicate
* **Ask to repeat explanations and to speak slowly**
* **Learn three words a day**, at work, with fellow workers or in this magazine
* **Ask how words are pronounced**
* **Pay attention to words you understand or that recur**
* **Consider the circumstances when words are said**; context helps understand the message.

Regardless of your years in Canada, if you aren't able to understand or if you feel uncomfortable, ask for help, but don't let time go by. Call your Consulate of Mexico -they're there to serve you. And remember that **knowing another language will always help you much**.

¡Cuida tus **Papeles** y **Evítate Problemas**!

En otro artículo de **Atoctli** hablamos de la importancia de leer cualquier papel en el que pongamos nuestro nombre o firma, pues con esto expresamos nuestro acuerdo. No firmes sólo por lo que te digan, pues **LO QUE TE COMPROMETE LEGALMENTE ES LO QUE ESTÁ ESCRITO EN EL PAPEL.**

Otro punto fundamental es el **cuidado del pasaporte, visa, número de la tarjeta blanca del social, credencial de salud provincial, etc**. Debes tener claro que excepto el personal de la granja, autoridades del gobierno, quien te haga la declaración de impuestos y tal vez en el banco, **NADIE MÁS DEBE PEDIRTE ESTOS DOCUMENTOS**.

Si para obtener un servicio o hacer una compra alguien te pide en garantía alguno de estos papeles o sacarles copias o simplemente los números que ahí aparecen y los proporcionas, puedes estarte metiendo en serios problemas:

1. Ojalá que nunca te pase, pero imagina si por **enfermedad o accidente de un ser querido tienes que regresar de emergencia a tu país**. ¿Tendrás que esperar a que la tienda abra y pagar la cuenta para que te devuelvan tus documentos para viajar? ¿Llegarías a tiempo?

2. Para obtener la tarjeta blanca y del servicio médico debes tener tu visa y pasaporte; si no los tienes, no te las podrán sacar. Si no tienes la tarjeta del servicio médico, **puede que tengas que pagar, o dificultad para recibir la atención inmediata que necesites**.

3. Tal vez no lo sepas, pero basta con que alguien tenga tu nombre y número de la tarjeta blanca para **cometer fraude u otro delito en tu nombre**. Más fácil le será si también tiene original o copias de tu pasaporte, visa y tarjeta blanca.

4. SI alguien **trabaja con tu número de social** (tarjeta blanca), al año siguiente tú tendrás que pagar impuestos por tu salario y por lo que haya ganado la otra persona que trabajó con tu número haciéndose pasar por ti. **Si sumas los dos sueldos, tendrás muchos impuestos por pagar**.

Estos **documentos y su información son CONFIDENCIALES, los debes cuidar y compartir sólo cuando legalmente se justifique**. Evítate problemas.

Take Care of your **Documents** and **Avoid Problems**!

In another **Atoctli** article we addressed the importance of reading all papers where we write our name or signature on, as these state our agreement. Don't sign only because of you're told, since **WHAT LEGALLY BINDS YOU IS WHAT'S WRITTEN ON PAPER**.

Another fundamental action is to take care **of your passport, visa, social insurance number (white card), provincial health card,** etc. It must be clear to you that except for farmers, government authorities, who files your income tax return and maybe at the bank, **NO-ONE ELSE MAY ASK FOR THESE DOCUMENTS.**

If to get a service or to buy something you're asked for any of these documents to keep as warranty, to make copies, or just their numbers and you comply, you may be getting in serious problems:

1. Hopefully this will never happen to you, but what if **you should return immediately to your country** due to **sickness or accident of a beloved one?** Would you have to wait until the store opens and then pay the credit so they return your travel documents to you? Would you arrive on time?

2. To get the white and the health cards you must have your visa and passport; otherwise, you won't be able to get them. If you don't have the health card, **you might have to pay for or have difficulty receiving immediate medical attention if needed.**

3. You may not be aware of this, but your name and white card number suffices for someone to **commit fraud or other crimes in your name**. This will be easier if they also have your original passport, visa and white card or their copy.

4. **If someone works using your social number** (white card), next year you'll have to pay taxes both for your salary and for the one who used your number. **If you add both earnings, you'll have to pay a lot of taxes**.

These **documents and their information are CONFIDENTIAL. You must keep them safe and only share them when legally justified**. Avoid problems.

Nuestras Historias:

Para alzancar nuestros sueños

Por Usiel Osorio

Vengo de una familia de doce hermanos. Yo quería estudiar pero no pude por falta de recursos, por eso me dediqué a trabajar en el campo. Me casé, tuve hijos, pero como campesino apenas sacábamos para la comida y yo quería mejores oportunidades para mi familia. Por eso cuando entré al Programa de Trabajadores Agrícolas Temporales me di cuenta de que ésa era la oportunidad para superarme.

Usiel Osorio

Fui a Canadá por 9 años y desde el principio me esforcé por aprender y trabajar duro, pues sabía que había miles de personas de muchos países dispuestos a luchar por mi lugar.

Me propuse aprender diario tres palabras en inglés y preguntaba cómo se pronunciaban; ponía atención a todo; no tuve vicios, ni me metí con nadie, sólo trabajaba. En el tercer año se me ocurrió tener mi propio invernadero y a partir de entonces le eché más ganas.

Estar en Canadá no fue fácil, el trabajo es duro y se extraña todo, sobre todo a la familia. Hice buenos amigos y traté de ayudar a mis compañeros. Con el tiempo me hicieron supervisor y hasta tomé un curso de riego por goteo en una universidad en Canadá. ¡Qué orgullo ser el único mexicano!; me esforcé, aprendí y pasé el curso.

Un día el granjero me ofreció trabajo permanente en Canadá, pero sin dudarlo rechacé la oferta, pues si me quedaba siempre iba a trabajar para otro, y mi familia y yo ya queríamos tener nuestro invernadero.

Con lo que gané en Canadá construí mi casita, hubo más recursos para comida y educación de mis hijos y con enormes sacrificios ahorramos hasta comprar el terreno. Sentimos una alegría extraordinaria cuando firmé las escrituras y finalmente pusimos el invernadero.

Aún cuando en la agricultura no hay nada seguro y hay que trabajar siempre, ahora tengo dos invernaderos con sistema de riego por goteo como los de Canadá, soy el jefe, doy trabajo a mis paisanos, participo en mi comunidad y estoy con mi familia, en mi país. Un verdadero sueño hecho realidad. **Por eso sé que si los trabajadores migrantes tienen confianza en sí mismos, tienen una voluntad fuerte y trabajan duro pueden alcanzar cualquier sueño que tengan.**

Our Stories:

To reach our dreams

I come from a family of twelve. I started working in the fields because I wasn't able to study because we were poor. I got married and had kids but farming barely paid enough for food and I wanted better opportunities for my family. That's why when I entered the Seasonal Agricultural Workers Program I knew that was the opportunity to better myself.

I went to Canada for nine years. From the beginning I pushed myself to learn and work hard since I knew there were thousands of people from many countries ready to take my spot in the program.

I learned three new English words every day, and I asked how to pronounce them. I paid attention to everything. I didn't have any bad habits, and kept to myself. I just worked. On my third year, I dreamed of having my own greenhouse; from that point on I worked even harder.

Living in Canada was not easy. The work is hard and you miss everything, especially family. I made good friends and tried to help my coworkers. Eventually, I became supervisor and I even took a hydroponic course at a Canadian university. I felt such pride being the only Mexican! I worked hard, learned and passed the course.

One day the farmer offered me permanent employment in Canada. I declined without hesitation. If I stayed, I would work for someone else and my family and I already wanted to have our own greenhouse.

With my Canadian earnings I built my house and had more resources for food and education for my children. And with considerable sacrifice we saved up to buy land for the greenhouse. We felt such joy when I signed the deed and we finally built the greenhouse!

Even though in agriculture nothing is certain, and work is non-stop, now I own two hydroponic greenhouses as the ones in Canada. I am the boss, I employ fellow countrymen, I participate in my community, and I'm with my family, in my country. It's a dream come true. **So I know that if migrant workers trust themselves, have strong will power and work hard they can also reach any dream they have.**

Nuestras Historias:

¡Sigan viniendo!

Soy Blaine McFadden y la granja para la que trabajo tiene tres años con el PTAT y realmente esto mejoró nuestro negocio. Somos mucho más eficientes.

Siempre tuvimos problemas con los trabajadores temporales, pero los trabajadores migrantes mexicanos nos han beneficiado mucho, porque cuando hay trabajo, vienen listos y deseosos de trabajar.

Así es que sí, el programa ha sido positivo, una gran experiencia tanto personal como para la organización.

Conozco a una granjera que depende por completo de los trabajadores agrícolas migrantes mexicanos. Dice que si el PTAT cambia, tendría que cerrar la granja, pues es muy difícil hallar trabajadores deseosos de trabajar sólo durante los meses en que hay trabajo. El programa de veras ha ayudado al progreso agrícola canadiense.

¿Recomendarías contratar trabajadores migrantes? ¡Claro que sí!

¿***Qué distingue a los trabajadores agrícolas migrantes mexicanos?*** Trabajan duro, más que nada. También son muy honestos y dedicados. Y creo que este programa también los beneficia, pues les brinda oportunidades únicas que de otro modo no podrían tener. Y esto se refleja a diario en el trabajo.

¿Qué se siente cuando un trabajador dice "Eres un buen patrón"? Muy bien, porque dice mucho de su experiencia en Canadá, que no están con nosotros sólo por dinero. Sinceramente espero que ellos tengan excelentes experiencias en Canadá y también cuando vuelven a México, porque tenerlos ha enriquecido mi vida.

¿Qué quisieras decirle a los trabajadores de esta temporada? Quiero darles las gracias a mis trabajadores y a todos los trabajadores involucrados en el programa. Canadá es un país agrícola y dependemos de los trabajadores agrícolas migrantes mexicanos para seguir alimentando al mundo. Así que, **¡sigan viniendo!** Vea el video: **www.atoctli.com**

Our Stories:

Keep on coming!

My name is Blaine. This is the third year the farm I work for is involved in the SAWP. And really, it's changed the way we do business. It's made our company far more efficient.

We always struggled with reliability of our seasonal employees. And having the Mexican workforce that comes up to Canada is such a benefit, because when there is work they come ready and willing to work.

So yes, this program has been a positive, great experience for me personally and for my organization as well.

I know a farmer who completely depends on the quantity and quality of Mexican farm labourers' work. According to her, if the SAWP changes she´d have to close the farm. We struggle finding willing workers for the months we actually have work. So this program has really helped agriculture to continue moving forward in Canada.

Would you recommend hiring migrant workers? Oh, certainly!

What are the main characteristics of Mexican migrant farm workers? Hardworking, first off. I found them to be very honest and dedicated. And I think this program changes their life as well, and gives their family opportunities they wouldn't otherwise have. And they show it every day at work.

What does it feel like when a worker says, "You are a good employer"? It's nice, because it's saying great things about their experience in Canada, and that they are with us not just for the money. I truly hope they have excellent experiences in Canada, and when they're back in Mexico as well, because I know my life was enriched by having them.

What would you like to say to this season workers? Thank you to my workers and all the workers involved in the SAWP. Canada is an agricultural country, and we depend on the help of Mexican labourers to keep moving forward and to feed the world. **So keep on comin'!** Watch the video: **www. atoctli.com**

Blaine McFadden

¿Tengo que hacer **declaración de impuestos**?

Todos los trabajadores deben presentar su declaración de impuestos al gobierno canadiense para saber si su patrón les retuvo suficientes impuestos o si deben más. Si usted debe dinero al gobierno, debe pagar a más tardar el 30 de abril; de otro modo, se le cobrarán intereses más una multa.

Todo trabajador que haya recibido beneficio de paternidad entre el 1º de enero y el 31 de diciembre debe presentar su declaración de impuestos antes del 30 de abril. Si usted recibe Pensión de Canadá, tal vez deba presentar su declaración de impuestos. Consulte a **E. Babkirk Tax Preparation** antes del 30 de abril.

Presentar su declaración anual de impuestos mantendrá al corriente su cuenta con el gobierno canadiense, evitando problemas a futuro.

Es muy recomendable que profesionistas especializados preparen su declaración de impuestos. Pues una declaración mal hecha puede hacer que se le pida información incompleta, que se reclamen beneficios a los que no se tienen derecho, produciendo un adeudo. El gobierno se cobrará lo que se le debe, más intereses, y puede pedirle al patrón que retenga del sueldo del trabajador lo que se le adeuda. No se arriesgue; sólo usted es responsable.

Do I have **to file Income Tax**?

All workers must apply to have their Income Tax filed with the Canadian government to find out if the employer deducted enough income tax or if they will owe more. If you owe money to the Canadian government it must be paid by April 30 or the government will charge interest and a penalty if the income tax is not filed before this date.

Workers who have received Paternity Benefits between January 1 – December 31 must file their Income Tax before April 30. If you receive Canada Pension you may have to file an Income Tax return. Check with **E. Babkirk Tax Preparation** before April 30. Filing your Income Tax every year will keep your account with the Canadian government current, avoiding problems in the future.

It is highly advisable to have specialized professionals prepare your Income Tax. A wrong Income Tax return can result from full information not asked for or claiming benefits that workers are not entitled to, which can result in a balance owing. The government will collect what you owe with interest, and may order your employer to take what you owe from your paycheques. Don't take risks, only you are responsible.

E Babkirk Tax Preparation puede preparar su declaración.
Llámeles antes de volver a su país, al:

1-866-622-4588 GRATUITO desde Canadá

(519) 322-5684 y **(519) 326-7823** Fax **(519) 322-4939**

*En Canadá marque **1** antes del **(519)***

Ontario & Quebec Lunes / Mondays Martes, jueves y viernes / Tuesdays, Thursdays and Fridays	**Horario local / Local time** 9 a.m. a / to 5 p.m. 9 a.m. a / to 8 p.m.
Columbia Británica / British Columbia Lunes / Mondays Martes, jueves y viernes / Tuesdays, Thursdays and Fridays	**Horario local / Local time** 6 a.m. a / to 2 p.m. 6 a.m. a / to 5 p.m.
Alberta Lunes / Mondays Martes, jueves y viernes / Tuesdays, Thursdays and Fridays	**Horario local / Local time** 7 a.m. a / to 3 p.m. 7 a.m. a / to 6 p.m.
Isla Príncipe Eduardo y Nueva Escocia **Prince Edward Island and Nova Scotia** Lunes / Mondays Martes, jueves y viernes / Tuesdays, Thursdays and Fridays	**Horario local / Local time** 10 a.m. a / to 6 p.m. 10 a.m. a / to 9 p.m.
Saskatchewan & Manitoba Lunes / Mondays Martes, jueves y viernes / Tuesdays, Thursdays and Fridays	**Horario local / Local time** 8 a.m. a 4 p.m. 8 a.m. a 7 p.m.

Programa de **Trabajadores Agrícolas Temporales** en Canadá

El Programa de Trabajadores Extranjeros Temporales (PTET) tiene cuatro corrientes que requieren trabajadores con distintas calificaciones. http://www.hrsdc.gc.ca/eng/jobs/foreign_workers/agriculture/index.shtml

Presentamos algunas características del Programa de Trabajadores Agrícolas Temporales (PTAT):

1. Es un programa federal entre gobiernos. Canadá tiene un PTAT con:
   * **México**, y otro con
   * **Países del Caribe:** Anguila, Antigua y Barbuda, Barbados, Dominica, Granada, Jamaica, Montserrat, San Cristóbal y Nieves, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas y Trinidad y Tobago
2. Sólo incluye actividades de producción agrícola de bienes aprobados en ***"National Approved Commodities List"***
3. Los representantes de los gobiernos de todos los países y de las asociaciones de granjeros negocian los contratos de trabajo, aplicables a todas las personas adscritas al PTAT
4. Las visas y permisos de trabajo se expiden anualmente y son válidas hasta por 8 meses
5. Los trabajadores pueden continuar en el PTAT indefinidamente. Tienen garantizado un mínimo de 240 horas de trabajo en un periodo de 6 semanas o menos y se paga el salario mínimo canadiense
6. Los gobiernos de los países de los trabajadores reciben las solicitudes de los granjeros, reclutan trabajadores expertos y les ayudan en los trámites. Verifican la existencia de las granjas y asisten a los trabajadores en Canadá. ***(Toda la participación del gobierno mexicano es gratuita)***
7. Los trabajadores mexicanos pagan un seguro médico privado y tienen coberturas adicionales a las del seguro de salud provincial
8. México tiene un sistema de evaluación anual en el que los trabajadores califican a sus granjeros y viceversa. Los resultados se usan para mejorar el PTAT
9. Los trabajadores mexicanos pueden llamar gratis desde Canadá a sus Consulados y a la Secretaría de Trabajo y Previsión Social en México
10. Los gobiernos de los países de los trabajadores visitan y supervisan las granjas, intervienen en caso de enfermedad, accidente, conflicto, necesidad laboral o personal de los trabajadores del PTAT; saben en dónde viven, si vuelven a casa y cuándo
11. Las autoridades de todos los países, anualmente evalúan la temporada laboral para mejorar el PTAT.

Para saber más, visita: http://www.hrsdc.gc.ca/eng/jobs/foreign_workers/agriculture/seasonal/index.shtml

Seasonal Agricultural Workers programs in Canada

The Temporary Foreign Worker Program (TFWP) has four streams requiring workers with different qualifications. http://www.hrsdc.gc.ca/eng/jobs/foreign_workers/agriculture/index.shtml

We list some characteristics of the Seasonal Agricultural Workers Program (SAWP):

1. This is a federal program among governments. Canada has a SAWP with:
   * **Mexico** and another one with
   * **Caribbean countries**: Anguilla, Antigua and Barbuda, Barbados, Dominica, Grenada, Jamaica, Montserrat, St. Kitts-Nevis, Sr. Lucia, St. Vincent and the Grenadines and Trinidad and Tobago
2. It includes only farm activities of commodities listed in the ***"National Approved Commodities List"***
3. Representatives of all countries' governments and agricultural associations negotiate the labour contracts applicable to all SAWP farmers and workers
4. Visas and work permits are issued annually and valid for up to 8 months
5. Workers may continue with SAWP indefinitely and are guaranteed a minimum of 240 hours of work in 6 weeks or less. Canadian minimum wage applies
7. Governments of workers' countries receive farmer requests, recruit expert workers and assist them in their paperwork. They also verify farms really exist and help workers in Canada. ***(All Mexican government participation is free.)***
8. Mexican workers pay a private medical insurance so they have additional coverage of the provincial health insurance
9. Mexico has an annual evaluating system where workers rate their farmers and vice-versa. Results are used to improve SAWP
10. Mexican workers in Canada can call toll free their Consulates and the Ministry of Labour in Mexico
11. Worker countries' governments visit and supervise farms, intervene in case of illness, accident, conflict, labour or personal need of SAWP workers, keep track of where they live and whether they return home and when
12. Annually, authorities of all countries involved assess the work season to improve the SAWP.

To learn more, visit: http://www.hrsdc.gc.ca/eng/jobs/foreign_workers/agriculture/seasonal/index.shtml

911 Número que Puede Salvar tu Vida

Por fortuna, las emergencias son infrecuentes, pero cuando aparecen es fundamental recibir ayuda inmediata. En Canadá, el número que puede salvar vidas es el **911**. Cuando llamas a este número, se te comunica con los Bomberos, la Policía o la Ambulancia. No necesitas monedas y puedes llamar desde cualquier teléfono. Dile a tu supervisor que de **www.atoctli.com** imprima un letrero con el procedimiento para llamar al **911**; tal vez quiera ponerlo junto a todos los teléfonos. Está en dos idiomas.

Cuando hay accidentes en el trabajo, es común que las víctimas digan: "Todo pasó muy rápido", o "Nunca pensé que esto me pasaría a mí". Y es verdad. A veces hasta el trabajador más experimentado puede accidentarse, pues los accidentes ocurren en el momento menos pensado. Se presentan cuando el trabajo es repetitivo, se trabaja muchas horas sin descanso, se usa navajas, equipo mecánico, maquinaria con cuchillas, etc. que pueden producir quemaduras, cortaduras, volcaduras, fracturas, pérdidas de miembros, la muerte…

Por eso es importante que en caso de emergencia:

1. Primero te pongas a salvo y que luego llames al **911**. No hay tiempo que perder (y siempre puedes cancelar la llamada). Inmediatamente después informa al encargado de seguridad en la granja y llama a tu Consulado.

2. Si manejas maquinaria, cuchillas, navajas, etc. no lo hagas si te sientes mal, cansado, crudo o borracho. Si estás así, es mejor que se lo digas a tu jefe. Igualmente reporta si ves a alguien trabajando en estas condiciones. La idea es evitarle un accidente y que lastime a otros.

3. Haya un teléfono en donde estén los trabajadores, así como un encargado de llamar al 911 y una hoja con el domicilio **www.atocti.com** para que de ser necesario, cualquiera pueda reportar la emergencia.

4. Todos los trabajadores conozcan el Plan de Seguridad de la granja.

5. Todos podemos ayudar. No tengas miedo y llama al 911.

Recuerda que la seguridad en la casa, calle y trabajo es un proceso continuo en el que todos son responsables, pero que siempre se comienza con la participación e interés del propio trabajador.

Agradecemos los comentarios a este artículo del paramédico Kevin Mcnab.

911 Lifesaving number

Fortunately, emergencies are infrequent, but when they do happen immediate help is essential. In Canada, the lifesaving number is **911**. When you call this number, you are connected to the Fire Department, Police or Ambulance. You don't need coins and you may call from any telephone. Tell your supervisor to print from **www.atoctli.com** a sign with the procedure for calling **911**; they might want to put the sign next to any telephone, it is in both languages.

When there's a work accident, victims frequently say "Everything happened suddenly" or "I never thought this would happen to me". That's true. At times, even the most experienced workers may suffer an accident, as these happen unexpectedly. However, they usually occur when work is repetitive, after many hours working without rest, when using knives, mechanical equipment, machinery with blades, etc. that may cause burns, cuts, rollover, fractures, loss of limbs, death…

That's why it is important in case of an emergency:

1. For you to be safe first and then call **911**.Don't waste time (you can always cancel your call). Immediately afterwards report the event to the person in charge of farm safety, and call your consulate.

2. Not to operate machinery, blades, knives, etc. if you don´t feel well, are tired, hangover or drunk. If you are, better tell your supervisor. Likewise, report if you see someone working under these conditions. **The idea is to prevent an accident and hurting others.**

3. To have a phone wherever workers are, designate a person in charge of calling **911**, and have at hand the mentioned **911** sign **www.atoctli.com** with the address, so anybody can report the emergency.

4. For all workers to be familiar with the farm Safety Plan.

5. All can help. Don't be afraid and call 911.

Remember, safety at home, on the street and at work is a continuous process where everybody is responsible, but it always begins with the participation and interest of the workers themselves.

We thank paramedic Kevin Mcnab's contribution to this article.

¿Usas **Pesticidas**?

Todos los pesticidas deben manejarse con cuidado, desde el que se usa en el jardín de la casa hasta el que requiere de certificación especial. Si no se respetan las medidas adecuadas, algunos pesticidas pueden contaminar al mezclarse o aplicarse o al ingresar sin equipo apropiado al sitio donde se han aplicado. Pero no te alarmes, lo importante es:

*** La Elección del Método de Control de Plagas.** Cada vez hay más alternativas para el control de plagas, por lo que puede haber sistemas con métodos naturales, no tóxicos.

Si te toca aplicar pesticidas, ¿sabes qué tipo estás aplicando? Siempre es bueno saberlo.

*** La Información.** Tener información completa y confiable es clave para manejar los pesticidas de manera segura. Por eso las etiquetas de los pesticidas tienen símbolos e información importante que ayuda a evaluar los posibles riesgos de su manejo y las medidas de seguridad que debes seguir para cada producto. Es importante conocer los símbolos, porque se entienden aun sin conocer el idioma.

Pídele al granjero que te explique el significado de los símbolos. (En Atoctli iremos desarrollando el tema.)

*** Las Medidas de Control.** Implica usar los materiales menos peligrosos posibles así como contar con el equipo de protección personal adecuado al pesticida que se aplica, entre otros controles.

Los empleadores deben asegurarse de que haya inspecciones periódicas para que los controles sean efectivos. Y los trabajadores invariablemente deben usar el equipo de seguridad adecuado.

*** Los Procedimientos de Emergencia.** Los granjeros deben asegurarse de que haya procedimientos de emergencia para manejar envenenamientos, incendios y derrames.

Después de un accidente se debe hacer una investigación para prevenir otros en el futuro. Y los trabajadores siempre deben reportarle al granjero cuando haya ocurrido uno.

*** La Capacitación.** Quienes manipulen pesticidas deben estar capacitados para hacerlo y conocer los procedimientos de emergencia.

Los pesticidas se pueden manejar de manera correcta e incorrecta, y la correcta es la forma segura. **Siempre que se use pesticidas debe tenerse en cuenta la seguridad del trabajador; y si tú los aplicas, no dejes de ser responsable contigo mismo -sigue los procedimientos y usa el equipo de seguridad.**

Para saber más sobre el tema visita (texto en inglés): http://www.worksafebc.com/publications/health_and_safety/by_topic/assets/pdf/bk35.pdf

Do You Use **Pesticides**?

All pesticides –from the ones used in domestic gardens to those requiring special certification- must be handled with care. If adequate actions are not followed, some pesticides may contaminate when mixed or applied or when someone without proper equipment re-enters a place where they have been applied. But don't be alarmed, what matters is:

*** Choice of the Pest Control Method.** There are increasingly more pest control alternatives, so there may be nontoxic biological methods.

If you apply pesticides, do you know the kind you are applying? It's always good to know.

*** Information.** Safe pesticide handling requires thorough and reliable information. This is why pesticide labels have symbols and important information that help evaluate possible risks and safety actions for each product. It's important to know the symbols, as they can be understood regardless of the language.

Ask your farmer to explain the symbols to you. (We'll be developing the topic further in Atoctli.)

*** Control Measures.** This implies using the least dangerous possible materials, and having personal protective equipment appropriate for the specific pesticide applied, among other controls.

Employers should ensure there are periodic inspections for controls to be effective. And farmworkers must invariably use proper safety equipment.

*** Emergency Procedures.** Farmers must ensure there are emergency procedures in place to handle poisoning, fires and spills.

After an accident, an investigation must be undertaken to prevent similar future events. Farmworkers must always report any accident to the farmer.

*** Training.** Those working with pesticides must be trained for the purpose and know the emergency procedures.

Pesticides can be handled properly and improperly; the proper, or right, way is the safe way. **Whenever a pesticide is planned, it must be chosen with worker's safety in mind. If you apply pesticides, you must be responsible to yourself, following approved procedures and using safety equipment.**

To learn more, visit: http://www.worksafebc.com/publications/health_and_safety/by_topic/assets/pdf/bk35.pdf

¿Tienes un **Plan de Seguridad** de la **Granja**?

Atoctli fue invitada a participar en el foro de Seguridad en las Granjas (FarmSafe) el reciente 11 de marzo en Guelph, Ontario, que organizaron la **Asociación Canadiense de Seguridad Agrícola (CASA)**, Servicios de Seguridad y Prevención en el Lugar de Trabajo (WSPS) y la Federación de Agricultura de Ontario (OFA), entre otras autoridades.

Hace un año CASA y WSPS se asociaron para desarrollar el Plan de Seguridad en la Granja (PSG) en Ontario, herramienta para que los granjeros desarrollen planes de seguridad adecuados a las características específicas de su granja.

Los propietarios, operadores y administradores de granjas son responsables de conocer y aplicar las mejores prácticas y leyes para garantizar la salud y seguridad de todos los que viven, trabajan y visitan sus fincas. Y todos en la granja deben conocer y obedecer las normas de salud y seguridad que le sean aplicables.

En el PSG hay recomendaciones sobre mejores prácticas que ayudarán a proteger la salud y seguridad de todos en la granja; se describen los pasos necesarios para implementar prácticas eficaces de salud y operación segura. Incluye una explicación detallada de los cuatro pasos necesarios para ayudar a protegerse a sí mismo, a la familia y a los empleados contra lesiones y enfermedades en la granja, con formularios de muestra, ejemplos, y una lista de publicaciones y sitios web para ayudar a desarrollar el plan de salud y seguridad.

Los miembros de CASA pueden acceder gratuitamente al Plan completo para su uso privado, que contiene el Plan básico y documentos de apoyo: plantillas, ejemplos de casos y herramientas de planeación. También se puede descargar gratis el Resumen del Plan de Emergencia y Plantilla. (Todo está en inglés.)

Para obtener más información sobre el Plan completo contacte CASA: **www.casa-acsa.ca**, Tel (877) 452-2272, Fax (877) 261-5004, email **info@casa-acsa.ca**, CASA es una organización no lucrativa dedicada a mejorar la salud y seguridad de los agricultores, sus familias y trabajadores. Labora en colaboración con especialistas en seguridad y salud agrícola y productores en todas las provincias y territorios para promover la salud y la seguridad en las granjas y ranchos canadienses, para asegurar que nadie se lastime en el trabajo.

Si eres trabajador agrícola migrante, dinos si te interesaría conocer este Plan para aplicarlo en tu granja.

Do you Have a **Farm Safety Plan**?

Atoctli was invited to participate in the FarmSafe Forum held on March 11, 2013 in Guelph, Ontario, organized by the **Canadian Agricultural Safety Association (CASA),** CFA, FCC, Workplace Safety & Prevention Services (WSPS) and the Ontario Federation of Agriculture (OFA).

Over a year ago, CASA and WSPS partnered to develop the Ontario FarmSafe Plan, a business-risk management tool that enables farmers to develop their own customized farm safety plans.

Farm owners, operators and managers are responsible for knowing and applying best management practices and laws to ensure the health and safety of everyone who lives on or visits or works on their farms. Everyone on the farm needs to know that the farm's health and safety standards apply to them and how these standards will be followed.

The Canada FarmSafe Plan provides recommendations on best management practices that will help protect the health and safety of everyone on the farm. This Plan outlines the steps needed to implement effective farm health and safe operation practices. It includes a detailed explanation of the four steps needed to help protect yourself, your family and your employees from injuries and illness on your farm, with sample forms, examples, and a list of publications and websites to help you develop your farm health and safety plan.

CASA members can access the full Plan for their private use at no cost; it includes the core Plan plus supporting documents such as templates, sample scenarios and planning tools. You can download Canada FarmSafe Emergency Plan Summary and Template for free.

For additional information about the full Canada FarmSafe Plan contact CASA: **www.casa-acsa.ca** Tel. (877) -2272, Fax (877) 261-5004, **email info@casa-acsa.ca**, CASA is a national non-profit organization devoted to improving health and safety of farmers, their families and workers. CASA works collaboratively with agricultural safety and health specialists and producers in all provinces and territories to promote health and safety on Canadian farms and ranches, **to ensure that no one is hurt farming.**

If you are a migrant farm worker, tell us if you would like to learn more about this Plan, so you can apply it in your farm.

El **Primer Beneficio** del **3x1** para Migrantes

Cuando explico el Programa 3x1 para Migrantes no falta quien diga "Va a estar difícil juntar a 10 compañeros para formar el Club", y no es porque falten personas.

Sé que para muchos, trabajar en equipo es un "mal necesario". Pero en la temporada pasada fui a una granja para hablar de la revista y me enteré que en la noche anterior dos trabajadores casi se golpean. Alguien me contó que aunque el granjero era buena gente, siempre había problemas entre ellos y que sólo se hablaban en el trabajo.

Hablé del **Programa 3x1 para Migrantes de la SEDESOL** y despertó mucho interés; unos querían ayudar a su comunidad y otros poner su propio negocio, por lo que un préstamo del 50% de la inversión, a pagar sin intereses en 5 años era el empujón que les ayudaría a alcanzar sus metas más pronto.

Ahí mismo, un trabajador preguntó quién quería estar en su Club y casi todos se anotaron. Mientras esto ocurría, la gente –incluyendo los que se iban a pelear- comentaba sus proyectos animadamente.

Entonces me di cuenta de que el Club de Migrantes requerido para el 3x1, puede ser un punto común para que los mexicanos en el extranjero se relacionen, intercambien y se organicen, formando, ojalá, una red de apoyo mutuo.

No es necesario pertenecer al 3x1 para llevarse bien con los demás, pero creo conveniente –y tal vez necesario- tener confianza, respeto y trabajar en equipo para pertenecer al 3x1 para Migrantes, pues ¿para qué formar un Club de Migrantes si hay desconfianza y envidia?

Si aprendemos a trabajar en equipo, con honestidad y supervisando que todos cumplan, aprovecharemos oportunidades como las que ofrece el **3x1**, y que gente de muchos países en el mundo no tiene, pero que mucho agradecería.

Pregunta a tu Consulado o a la SEDESOL por el **3x1**. Tal vez te costará trabajo lograr tu meta, pero sigue tratando, pues **la ayuda del 3x1 puede ser tan importante como lo es la oportunidad de trabajar en el extranjero.**

First Benefit of the **3x1** Program

Whenever I explain the 3x1 Program for Migrant Workers, invariably someone says, "Getting another 10 people to form the Migrants Club will be difficult", and not for lack of people.

I know that many consider team work a "necessary evil". For instance, last season I went to speak at a farm about the magazine and I learned that the previous night two workers almost engaged in a fight. Someone told me that although the farmer was a good person, there were always problems among workers, who only spoke to each other at work.

I talked about the **SEDESOL 3x1 Program for Mexican Migrants,** and it arose much interest; some wanted to help their community and others to open their own business, so a 50% loan of the investment, payable without interest in 5 years was the boost that would help many reach their goals sooner.

Right there, a worker asked who wanted to join his Club and almost all wanted to. Meanwhile, people enthusiastically shared their projects with each other, including those who almost fought.

I realized then how the Migrants Club required for the 3x1 can be common ground for Mexicans abroad to relate, interact and organize, hopefully creating a network of mutual support.

Belonging to the 3x1 is not required to get along well with others, but I think that trust, respect and team work are convenient –and necessary- in order to belong to the 3x1; otherwise, what's the use in forming a Migrants Club where there are distrust and envy?

If we learn to work as a team, with honesty, and supervising that all do their part, we'll benefit of opportunities like those offered by the **3x1**, that people from many countries around the world don't have but would appreciate much having.

Ask your Consulate or SEDESOL in Mexico about the **3x1**. Maybe reaching your goal will not be easy, but don't dismay, as **the 3x1 help may be as important to you as the chance to work abroad.**

¿Luna de Miel en una **Relación Violenta**?

Por **Ana Luisa P. Villaseñor**

Muchos piensan que a las mujeres víctimas de violencia les gusta recibir maltratos, que son tontas y que por eso toleran su situación. Sin embargo, el problema es más complejo.

Debemos recordar que se nos ha enseñado que las mujeres deben ser comprensivas, pasivas y obedientes, entre otras características aprendidas que pueden justificar que sean sometidas y por tanto fáciles de ser violentadas. Esto puede verse como una conducta normal.

Si la violencia se vuelve algo natural, entonces llega a formar parte de la vida de la mujer, lo que permite que se repita. A esto se le llama "Ciclo de la violencia" y tiene 3 fases:

Tensión. La persona violenta está de mal humor, todo le molesta, lo que genera miedo en la mujer, por lo que ésta evita "hacer enojar" al hombre;

Explosión. Se presenta el episodio de violencia, que puede ser física, psicológica, económica, originando en la mujer miedo, dolor o vergüenza; y

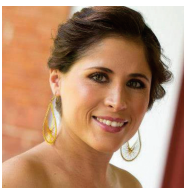
Luna de Miel. El agresor se arrepiente, pide perdón, promete cambiar, se vuelve dulce, da regalos.

Por el arrepentimiento y disculpas del agresor, la mujer mantiene la esperanza de que el hombre cambie, lo cual casi nunca sucede a menos de que reciba ayuda profesional. De no haber esta ayuda, el ciclo de violencia se repetirá afectando a la mujer, a las hijas e hijos, y a la gente que los rodea. Este ciclo puede ser parte de la vida de la mujer.

¿Reconoces este ciclo? ¿Has sido parte de él? ¿Conoces a alguien en esta situación? Si contestaste afirmativamente, te recomiendo que pidas ayuda en el Instituto Nacional de las Mujeres en México http://www.inmujeres.gob.mx/ o en www.unwomen.org/es/ órgano para la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Todos debemos ayudar, pues la violencia contra las mujeres es un problema social muy grave.

Tú y yo ya nos conocemos. Soy Ana Luisa y trabajo en el Instituto de la Mujer en Querétaro, México. Me dará gusto saber de ti.

Honeymoon in a **Violent Relationship**?



Ana Luisa P. Villaseñor

Many people think women subjected to violence enjoy being abused, and because they're not smart they tolerate their situation. However, the problem is more complex.

We must remember we´ve been taught women must be understanding, passive and obedient, among other learned characteristics that may justify their being subdued and consequently easily abused. This could be seen as normal behaviour.

If violence becomes something natural, then it becomes part of women's life, allowing its repetition. This is called "Violence cycle" and consists of 3 phases:

Tension. The violent person is ill-tempered and everything bothers him, generating fear in the woman, so she avoids "angering him";

Explosion. Onset of the violence episode; this may be physical, psychological or economical makes the woman fearful, pained or ashamed;

Honeymoon. The aggressor repents, begs pardon, promises to change, turns sweet, and gives presents.

As the aggressor repents and apologizes, she hopes the man will change, although this almost never happens unless he gets professional help. Without this aid, the violence cycle will repeat itself affecting the woman, her children and people around them. This cycle could become part of her life.

Do you recognize this? Have you been part of it? Do you know anyone in this situation? If you answered yes to any question, I recommend you ask for help at the National Institute of Women in Mexico http://www.inmujeres.gob.mx/ or in www.unwomen.org/es. Violence against women is a very serious social problem.

You and I already know each other. I'm Ana Luisa and I work at the Woman's Institute in Queretaro, Mexico. If you want to share anything, I´ll be glad to hear from you.

El secreto de la escoba

Por **Guillermo Rose**

Luis Gonzalo aceleró molesto dejando atrás el centro comunitario donde más de doscientos bailaban alegremente al son de "La Gota Fría". Serían las once y media de la noche cuando llegó al departamento. Besó a su abuela en la mejilla.

-¿Y cómo te fue, hijito? -preguntó la anciana mientras buscaba el control remoto para apagar el televisor. *-Has venido temprano.*

-Te hubieras ido a acostar nomás -contestó él, yendo a la cocina. *-¿No hay nada que comer?*

-¿Por qué te viniste tan temprano? -dijo la anciana levantándose. - *¿No me dijiste que la fiesta iba a durar hasta la una?* - se sentó en su silla favorita reacomodando los mantelitos de la mesa, haciendo tiempo a la espera de una respuesta.

-Es lo mismo de siempre abuela. La fiesta estaba buenaza. Ya le había echado el ojo a una chica bien simpática. Me acerco a conversar con ella y todo iba bien hasta que me dijo que le encantaba bailar. Tú sabes lo malo que soy para el baile. Cambió todita cuando vio que no bailaba bien. La siguiente canción la saca un flaco con cara de cuchillo, pero que bailaba fantástico. Le hizo dar vueltas como un rehilete y ella estaba feliz, radiante. Dejé la cerveza sin destapar y me salí.

-Bueno, yo ya te he dicho un par de veces cual es la solución, pero tú no me quieres hacer caso.

-¿Qué? ¿Lo de la escoba? Eso no tiene ningún sentido ¿Qué tiene que ver esa escoba anciana con aprender a bailar?

- Bueno, a ti te parecerá ridículo pero ya te he dicho, es una tradición de familia. Haz la prueba. Si no, no me vuelvas a hacer perder el tiempo escuchando tus quejas - los ojos caramelo le brillaban con intensidad y con un aire de triunfo, vislumbrando que al fin el nieto iba a aprender el secreto de su familia.

Luis Gonzalo apagó las luces y se dirigió a su cuarto. En el clóset, detrás de la puerta estaba la escoba. La tomó con desconfianza, puso la mano izquierda alrededor de la moldura superior, empuñándola firmemente. Empezó a barrer la alfombra lentamente. Después de un minuto, recordando instrucciones de la abuela, se detuvo, alineó la escoba frente a él y apoyó con firmeza la frente al final del mango. Recitó mentalmente el nombre de su abuelo varias veces, mientras agarraba la escoba cada vez con más fuerza. La luz de la mesita de noche se apagó, quedando la habitación a oscuras. Se asustó, pero continuó la letanía silenciosa tratando de no hacer caso del incidente.

Poco a poco empezó a escuchar la música. De lejos, cada vez con más fuerza venía un sonido de tambores, de cueros golpeados con ritmo. Distinguió las cuerdas de las guitarras, un arpa y quién sabe cuántas congas. La escoba se levantó un poquito del piso mientras él tenía temor de abrir los ojos. Muchas voces se unieron al ritmo de las gemelas en lo que parecía un canto ininteligible pero con ritmo cadencioso.

Fue la voz voluptuosa de la mujer la que le hizo abrir los ojos. Se encontró al aire libre, en una playa en la que el mar pintaba una y mil veces el reflejo blanco naranja de la luna. En la arena tibia a su alrededor, muchas parejas y grupos conversaban animadamente sin prestarle atención alguna. La música provenía de ocho mulatos quienes, con los instrumentos que él había adivinado momentos antes, hacían moverse a las palmeras que llevaban el ritmo de la cumbia en sus hojas azulinas. La mujer, hermosísima, bajita, largo pelo negro ensortijado, de sonrisa luminosa y con un par de ojos que hicieron abrir aún más la boca a Luis Gonzalo, se encontraba frente a él, quien sin saber cómo, la tenía de la cintura con la mano derecha mientras su brazo izquierdo formaba una ele, listo para bailar.

- Esta es la noche -sonrió ella en voz suficientemente alta como para que la escucharan todos -en que Luis Gonzalo aprende a bailar de una vez por todas.

La música no se hizo esperar. Él jamás había escuchado esta melodía. Sintió cómo el ritmo de los cueros penetraba en sus oídos pasando por sus venas hasta llegar a los pies. Empezó a moverse lentamente, con temor, mientras ella lo animaba dándole a la vez indicaciones sobre cómo doblar un poquito las rodillas, en qué momento dar la vuelta, cuándo debía soltarse y por qué no hay que dejar de mirar a la mujer a los ojos cuando se baila. El ritmo tropical era tan agradable, la noche tan de paraíso y la mujer tan hermosa que Luis Gonzalo se fue olvidando de su incompetencia. En cosa de una hora ya había aprendido a bailar por lo menos unos seis ritmos diferentes. Durante ese tiempo sintió que las palmeras le pasaban el cimbrear, la arena la suavidad, los tambores el ritmo y la mujer los secretos de trescientos años de sensualidad.

Cuando terminaron de bailar, ella lo miró fijamente y le preguntó si había aprendido.

-Creo que ahora puedo bailar cualquier cosa -contestó él con confianza.

Ella bajó la cabeza a escasos centímetros de él. Luis Gonzalo puso su frente en la cabeza de ella, aún en posición de baile. Cuando abrió los ojos se encontró con la escoba en medio de su habitación. Desde esa noche se convirtió en el mejor bailarín de música latina de la ciudad, aquel por el que las mujeres se peleaban por bailar.

La abuela falleció tres años después, pero antes de morir le dijo algo que él ya sabía que ella y la mujer que le enseñó a bailar eran la misma persona.

Temas para conversar con tus compañeros. La Escoba.

* ¿Admiras a alguien por cómo baila?
* ¿Recuerdas alguna historia en la que alguien tuvo mucho éxito sólo por lo bien que bailaba?
* ¿En las fiestas de tu casa y de tu comunidad se acostumbra bailar?
* ¿Qué música se baila?
* ¿En tu familia hay alguna anéctodata relacionada con el baile?

The Broom's Secret

Annoyed, Luis Gonzalo accelerated, leaving behind the community center where more than 200 were merrily dancing to the tune of *"La Gota Fría"*. He arrived at his apartment around eleven thirty and kissed his grandmother on the cheek.

-*How did it go, sonny?* -asked the old lady, while searching for the TV's remote control to turn the set off. -*You're early.*

-*You should have simply gone to bed* –he answered, heading for the kitchen. –*Is there anything to eat?*

-*Why did you get back this early?* –asked the lady getting up. –*Didn't you say the party would last until one?* –she sat on her favourite chair, rearranging the place mats while waiting for an answer.

-*Same as always, grandma.* The party was really good. I had already set an eye on a very cute girl. I approached her to chat and everything went well until she told me she loved dancing. You know I have two left feet. She changed completely when she saw I didn't dance well. Next song, a skinny knife-faced fellow asked her, and he was a terrific dancer. He made her whirl like a small arrow and she was happy, radiant. I left my beer unopened and left.

-*Well, I've given you the answer a couple times, but you refuse to pay attention to me.*

-*What? That thing about the broom? That's senseless! What does that old broom have to do with learning to dance?*

-*It may seem ridiculous to you but I've told you this is a family tradition. Give it a try. If you don't try it, don't waste my time again with your complaints, her honey*-coloured eyes shone intensely and triumphantly, anticipating her grandson would finally learn the family's secret.

Luis Gonzalo turned the lights off and headed for his room. In the closet, a broom lay behind the door. He took it hesitantly, put his left hand around the upper part, firmly holding it. He began sweeping the rug slowly. After a minute, remembering his grandmother's instructions, he stopped, aligned the broom in front of him and firmly placed his forehead on the stick's end. Mentally, he recited his grandfather's name several times, while increasing his grip of the broom. The bedside lamp went off, leaving the room in darkness. Although he was startled, he continued his silent litany trying not to pay attention to the incident.

Gradually he began hearing music. From afar, increasingly the sound of drum beats came, of drum skins rhythmically beat. He distinguished guitar strings, a harp and who knows how many congas. The broom rose a bit above the floor while he feared opening his eyes. Many voices joined the congas' rhythm in what seemed an unintelligible but rhythmical chant.

It was the voluptuous woman's voice that made him open his eyes. He found himself in the open, on a beach where the sea painted the white orange moon's reflection one and a thousand times. On the warm sand around him, many couples and groups chatted animatedly without paying him attention. Eight mulattoes were making the music with the instruments he had just imagined, making the palm trees sway, keeping the cumbia rhythm in their bluish leaves. The extremely beautiful small woman, with long black curly hair, radiant smile and eyes that made Luis Gonzalo open his mouth still wider was right in front of him, who, without knowing how, held her by the waist with his right hand while his left arm made an "L", ready to dance.

-*Tonight's the night* -she announced smilingly, in a sufficiently loud voice for all around to hear her- when Luis Gonzalo learns to dance once and for all.

Music started immediately. He'd never heard this melody but felt how the drum skins' rhythm entered his ears, ran through his veins and down his feet. He began moving slowly, fearfully, while she encouraged him instructing him on how to bend his knees a bit, when to make a turn, when to get loose and why he shouldn't stop looking in the woman's eyes while dancing. The tropical rhythm was so charming, the night so paradisiac and the woman so beautiful that Luis Gonzalo gradually forgot his incompetence. In about an hour he had learned at least six different rhythms. During this time he felt the palm trees passing their swaying to him, the sand its smoothness, the drums their rhythm and the woman the secrets of three hundred years' sensuality.

When they stopped dancing she looked at him fixedly and asked him if he'd learned.

-*I think I can now dance anything* –he answered confidently.

She lowered her head very close to his. Luis Gonzalo placed his forehead on her head, still in dancing position. When he opened his eyes he found himself with the broom in the middle of his bedroom.

From that night on he became the best Latin music dancer in the city, he for whom women fought to dance with.

The grandmother died three years later. But before dying, she told him something he already knew – she and the woman who taught him how to dance was the same person.

Topics to talk about:

* Do you admire anyone by the way they dance?
* Do you remember any story where someone was very successful merely by the way they danced?
* Is dancing customary in your family or community festivities?
* What music do they dance to?
* Is there any dancing anecdote in your family?

Violencia Emocional en el Trabajo

Por Mónica Bulnes de Lara www.preguntaleamonica.com

Afortunadamente siempre existen buenos compañeros de trabajo dondequiera que vayamos. Gente dispuesta a colaborar, a ser responsable y amigable para lograr un ambiente agradable. Pero tampoco faltan "los otros", gente que por su historia y personalidad es conflictiva y constantemente provoca problemas.

Quiero insistir en **"que por su historia y personalidad"**. Esto quiere decir que cuando alguien así te molesta, en realidad no es por ti. Esta persona va por la vida buscando cómo desahogar la ira que lleva dentro y seria problemática, no importa dónde se encuentre.

Por supuesto que esto es de poco consuelo cuando tú eres la víctima de sus ataques. A pesar de que entiendas que el agresor es una persona con problemas y que él la está pasando peor que tú (aunque no lo parezca), ES MUY MOLESTO SER AGREDIDO. Tienes razón en enojarte. Tu mal humor está justificado… El asunto es que tu resentimiento hacia la situación y al agresor te hace daño y no detiene el problema. Entonces, ¿qué puedes hacer?

Lo primero es estar verdaderamente convencido de que quien te agrede es una persona con una historia de dolor que ha acumulado rabia y está resentida con el mundo. La empatía (ponerte en los zapatos del otro) disminuye tu propio enojo. Y eso alivia.

Después sigue la estrategia de ir acabando con los ataques. Se ha visto que las respuestas rápidas y con humor le quitan al agresor la emoción que siente al creer que logró lastimar a alguien (porque quiere que los demás sufran como él). Así, si después de que te dice algo tú le respondes con una broma, su ataque no tuvo resultados. Poco a poco entenderá que tú no podrás ser su víctima e irá molestándote cada vez menos. Este tipo de personas tiene que buscar y encontrar gente que "le permita" ser lastimada. Si tú no estás ni pareces herido, perderá el interés en ti.

Finalmente te recomiendo que no dudes en reportar lo que absolutamente esté fuera de lugar. Los agresores adquieren poder cuando nadie hace nada. ¡Depende de ti!

Mónica Bulnes

Emotional Violence in the Work Place

Fortunately, good fellow workers are always around wherever we go, people willing to cooperate, to be responsible and amicable to have a pleasant environment. But "others" are always present too; people who, due to their history and personality, are conflictive and constantly cause problems.

I want to emphasize **"due to their history and personality"**; meaning that when such persons bother you, it's not really because of you. They go through life seeking to vent the anger they carry within, and would cause problems wherever they go.

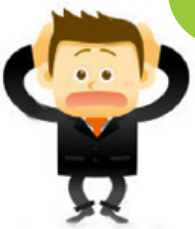
Obviously this is of little comfort when you're the victim of their attacks. Even if you understand that the aggressor is a person with problems and that they're having worse time than you (even if it doesn't seem so), BEING ATTACKED IS VERY UNPLEASANT. You're right to be angry. Your being upset is justified. Trouble is your grudge toward the situation and the aggressor hurts you and doesn't solve the problem. So, what can you do?

First really convince yourself that your attacker is someone with a history of pain that has accumulated rage and is resentful toward the entire world. Empathy (putting yourself in the other's shoes) alleviates you and diminishes your own anger.

Then follow the strategy of gradually ending the attacks. It's been proven that quick, witty answers deprive the aggressor of the emotion they feel when they think they've managed to hurt someone (because they want everybody else to suffer like them). So, if after they say something you answer with a joke, their attack will be rendered useless. Gradually they'll understand that you won't be their victim, and they'll bother you less and less. Such people tend to seek and find people who "allow" being hurt. If you are not or don't seem hurt, they'll lose interest in you.

Finally I recommend you not to hesitate in reporting what is absolutely out of place. Aggressors acquire power when nobody acts. It's up to you!

Ansiedad



Es una de las emociones que ha permitido que el ser humano subsista, pues le ha ayudado a responder a amenazas -ya sea permaneciendo inmóvil, huyendo o atacando-.

Tiene las siguientes características:

1. Es un sentimiento inconsciente
2. Aunque la amenaza se haya acabado, la sensación de angustia puede continuar
3. Aunque hay causas de ansiedad comunes para todos, como la amenaza de muerte, de perder el trabajo o a un ser querido, etc., cada persona las interpreta de manera distinta, o sea que un mismo evento puede causar diferentes niveles de ansiedad a cada individuo.

De manera que podríamos decir que la ansiedad es una respuesta automática para prepararnos para luchar o huir ante una amenaza o un peligro, pero sus efectos varían en cada persona.

Algunos especialistas dicen que no se trata **de que nosotros controlemos la ansiedad –ya que es inconsciente-, sino de que no dejemos que la ansiedad nos controle a nosotros.**

Para manejar la ansiedad se recomienda:

- **A.** Reconocer que se está padeciendo
- **B.** Reconocer la existencia de algo que significa una amenaza
- **C.** Identificar la situación, persona, idea o palabras que causa esta emoción
- **D.** Analizar cómo se puede reducir, evitar o remediar la presencia de esa amenaza
- **E.** Trabajar en ello

Esto nos ayudará a tranquilizarnos y dimensionar la situación que nos preocupa para resolverla mejor.

Algunas estrategias que nos ayudan a estar más tranquilos:

* **Observa tu respiración**, así de simple: cierra los ojos y sólo escucha cómo entra y sale el aire de tu cuerpo en cada respiración profunda. Haz esto varias veces al día y verás qué bien te sientes; además te ayuda a tener una buena oxigenación.
* **Comparte tus preocupaciones con personas confiables.** Escucharnos al hablar puede ayudarnos a encontrar soluciones.
* Confía en que encontrarás la mejor solución, haz un plan y ponlo en práctica.

Verás cómo al hacer todo esto te sentirás mejor, pues en vez de estarte **pre**ocupando, te estarás **ocupando**.

Anxiety

It's one of the emotions that has allowed man to survive, because it has helped respond to threats -by freezing, fleeing or attacking-. Its characteristics are:

1. It's an unconscious feeling
2. The feeling of anguish may remain even after the threat is over
3. Although there are common causes for anxiety -such as death threat, loss of job or of a beloved one, etc.-, each person interprets them differently. That is, the same event may cause different anxiety levels in different individuals.

So we might say anxiety is an automatic response to prepare us to fight or flee in face of threat or danger, but its effects vary in each person.

Some specialists say it's not a matter of **us controlling anxiety -as it is unconscious- but rather not allowing anxiety to control us.**

To handle anxiety:

- **A.** Recognize you are suffering it
- **B.** Acknowledge the existence of a possible threat
- **C.** Identify the situation, person, idea, words, etc., causing this emotion
- **D.** Analyze how you can reduce, avoid or remedy the presence of the threat
- **E.** Work on it

All this will help us calm down and size the situation that worries us to solve it better.

Some strategies that help us to be calmer:

* **Notice your breathing.** Simple as that: close your eyes and just listen to air going in and out of your body with each deep breath. Do this several times a day and notice how well you feel, while getting good oxygenation.
* **Share your concerns with people you trust.** Listening to ourselves while we talk may help us find answers.
* **Trust that you'll find the best answer**, draw a plan and put it in practice.

You'll see that this way you'll feel better, because instead of being **pre**occupied you will be **occupied**.

La **Amistad** como **Valor Humano**

Friendship as a **Human Value**

Luis Miguel García

Los seres humanos somos sociables por naturaleza, por lo que necesitamos convivir con los demás. También por eso buscamos tener amigos con quién compartir.

La amistad es una relación entre iguales que requiere de esfuerzos para conseguirla, cultivarla y mantenerla. Un buen amigo está contigo en las buenas y en las malas, trata de saber todo de ti, te quiere tal cual eres, comparte contigo las alegrías y sufrimientos y te apoya cuando lo necesitas. Tener un amigo es contar con un tesoro, es destinarle tiempo para saber de su vida, conocer sus sueños y aspiraciones. No hay amistad sin compromiso, un compromiso hecho con amor y libertad.

La amistad es dulce, incluye sonrisas y a veces dolor y llanto. Es compañía permanente en el corazón, en los rezos, en las distancias y en la cercanía. Al amigo se le llama para contarle una buena nueva, y está cerca cuando la desgracia nos ronda.

"Un hermano puede no ser un amigo, pero un amigo será siempre un hermano".

Recomendaciones para hacerse de amigos:

* Acércate a los demás sin miedo y empieza la plática con naturalidad.
* Pon atención a lo que otros dice y dale la importancia que se merecen.
* Selecciona a quienes quieras que sean tus amigos, de acuerdo a cómo te sientas con ellos y como ellos sean contigo.

Busca la amistad mientras estás en Canadá, porque "La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad".

Mtro. Luis Miguel García
luismiguel5301@yahoo.com

Human beings are sociable by nature, so this is why we need to live together with others. This is also why we seek to have friends to share with.

Friendship is a relationship between equals that requires efforts to attain, cultivate and keep. A good friend is with you in good and bad times, tries to know all about you, loves you just like you are, shares with you joys and suffering, and supports you when needed.

Having friends is having a treasure, devoting time to learn about their life, knowing their dreams and hopes. There is no friendship without commitment, a commitment made with love and freedom.

Friendship is sweet; it involves smiles and sometimes pain and tears. It's permanent company in the heart, in prayer, in distance and in proximity. You call your friend to share good news, but they are close when misfortune hovers.

"A brother or a sister may not be a friend, but a friend will always be a brother or a sister".

How to make friends:

* Approach others without fear and start conversation naturally
* Pay attention to what others say and acknowledge their importance
* Choose those you want for friends, according to how you feel with them and how they are toward you

Try to make friends while you're in Canada, because "Friendship doubles joys and halves anguishes".

Mtro. Luis Miguel García
luismiguel5301@yahoo.com

Alivia los Calambres Musculares

Los calambres provocan mucho malestar. A veces se deben a un esfuerzo excesivo o a lesiones. Pueden presentarse durante el descanso o incluso al dormir. Para evitarlos considera estos sencillos remedios caseros:

1) Consume alimentos ricos en minerales:
El magnesio es fundamental para relajar los músculos. Si trabajas duro, cuando sudas puedes perder mucho magnesio y otros minerales, y sin magnesio, los músculos fácilmente se acalambran. Por eso come alimentos ricos en magnesio, para ayudarte a reponer lo perdido y a relajar y reparar los músculos.

Mis 10 alimentos preferidos:
* Plátano (banana)
* Frijol de color café
* Frijol negro
* Arroz integral
* Espinaca
* Hojuelas o Cereal de avena
* Almendras
* Semillas de calabaza (pepitas)
* Pasta de tomate
* Salvado, cereal de salvado

Incorpora cualquiera de estos alimentos a tu dieta diaria. Por ejemplo, una taza de espinaca equivale a la mitad del requerimiento diario.

2) Estira los músculos:
Para aliviar el calambre recuerda que siempre debes estirar en dirección opuesta al dolor. Por ejemplo, si tienes el calambre en la planta del pie, levanta el dedo gordo en dirección opuesta al calambre. Puede sentirse doloroso, pero es lo mejor para separar los músculos acalambrados.

3) Masaje con hielo/calor
Las botellas de agua congelada son magníficos paquetes de hielo, que, además, puedes rodar sobre los músculos adoloridos para masajearlos y refrescarlos. Esta técnica es especialmente buena para rodar con el pie y atrás de la pantorrilla.

Aplica hielo durante 10 minutos tan pronto puedas después del calambre. Deja que el área se entibie naturalmente antes de aplicar más hielo. Fomentos calientes, se pueden usar también en lesiones crónicas.

Usa el hielo inmediatamente después de la lesión. Usa el calor en lesiones de más de una semana. Altérnalos, dependiendo de cómo te sientas.

Prueba estas alternativas y te sentirás mejor.

Dr. Michelle Lo, Doctora Naturópata. CSEP-CPT, Hon Bkin, ND

Relieve Muscle Cramps

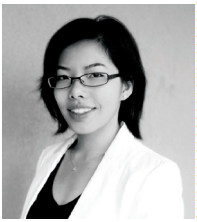
Muscle cramps can be very uncomfortable. For some they are a result of overuse or injury. Others will get muscle cramps while at rest or even while they sleep. Here are some easy home remedies!

1) Eat mineral rich foods:
Magnesium is a key ingredient to make muscles relax. When we work hard, we can lose a lot of magnesium and other minerals through our sweat. Without magnesium our muscles will cramp easily. Eating foods high in magnesium can help replace what is lost and help your muscles relax and repair.

Here are my top 10 foods:
* Bananas
* Kidney beans
* Black beans
* Brown rice
* Spinach
* Oatmeal
* Almonds
* Pumpkin seeds
* Tomato paste
* Bran cereal

Incorporate any of these foods into your everyday diet. For example, a cup of spinach is equal to one half of your daily recommended intake.

2) Stretch your muscles:
Remember that to alleviate the cramp, you should always stretch in the direction opposite to the pain. For example, if the bottom of your foot is cramping make sure to lift your big toe up and away from the cramp. It may feel painful, but it's the best action for pulling apart cramping muscles.



Michelle Lo

3) Ice/Heat massage:
Frozen water bottles make great ice packs. There is the added bonus that you can roll one over stiff aching muscles for a cool massage. This technique is especially good for rolling under the foot and calf muscles.

Apply ice for 10 min. as soon as you can after an injury. Let the area warm up naturally again before reapplying. Heating pads can also be used on more chronic injuries.

Ice should be used immediately following injuries. Heat should be used for injuries over one week old. They can be used alternately depending on a person's comfort.

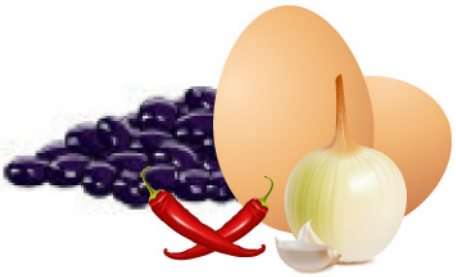
Try these alternatives and you´ll see how you´ll feel better.

Dr. Michelle Lo, Naturopathic Doctor. CSEP-CPT, Hon Bkin, ND.

Frijoles Fritos con Huevo

Ingredientes:

* ½ lata de frijoles escurridos (sin líquido)
* ½ diente de ajo finamente picado
* 2 huevos
* ½ cebolla finamente picada (dividida en dos partes)
* Sal
* Chile verde picado (opcional)
* Un poco de aceite



Se fríe la mitad de la cebolla picada; cuando esté medio dorada, se le agrega el chile y ajo, y a temperatura baja se deja freír otro poco. Luego se agregan los frijoles escurridos, y con la base de un vaso o taza se machucan para que queden como pasta. Se apaga el calor y ahí se dejan.

En otro sartén se fríe la otra mitad de la cebolla: cuando esté a medio dorar se le ponen los huevos y una pizca de sal. Se revuelve bien y se dejan cocinar hasta que queden un poco secos.

Luego se vacían los frijoles sobre los huevos. Se revuelve bien todo y a temperatura baja se dejan cocer otro poquito. Y ¡listo! ¡Buen Provecho!

Se pueden servir en tacos o en pan con un poco de queso y crema.

Recomendaciones:

Puedes freír todos los frijoles de la lata y usar sólo la mitad en este platillo, y guardar el resto para después.

Si eres adulto sano y no tienes colesterol o diabetes, se recomienda comer como máximo 2 huevos al día y no más de seis a la semana. Si padeces alguna enfermedad, es mejor que le preguntes a tu médico cuánto huevos puedes comer a la semana.

Compártenos tus recetas, queremos saborearlas

Fried Beans with Eggs

Ingredients:

* ½ can beans, drained (without liquid)
* ½ finely chopped garlic clove
* 2 eggs
* ½ onion finely chopped (dived in two equal portions)
* Salt
* Chopped green pepper (optional)
* A little oil

Fry half of the chopped onion; when slightly golden, add the garlic and green pepper and simmer a bit. Add the beans and mash them with a drinking glass or cup base. Turn heat off and set aside.

Fry the rest of the onion in another frying pan; when slightly golden add the eggs and a pinch of salt. Mix all well and let cook until slightly dry.

Add the beans to the eggs. Mix everything well and simmer a little more. And ready! Bon appetite!
Serve in tacos or in bread with a little cheese and cream.

Recommendations:

You may fry all the can beans and use only half for this dish, saving the rest for later.
If you're a healthy adult and don't have cholesterol or diabetes, it is recommendable to eat 2 eggs a day, six a week at the most. If you have any illness, ask your doctor for your advisable number of eggs a week.

Share your recipes with us, we want to taste them

Elimina **desperdicios** y ayuda **tu economía**

Es frecuente que en muchas casas siempre estén conectados a la electricidad el microondas, el cargador del teléfono celular, la computadora, estéreo, TV, radio y demás aparatos que tienen unas lucecitas que nunca se apagan. Lo que poco se sabe es que se calcula que el consumo de esta energía pasiva –o en espera- puede significar el 10% del total del consumo del hogar.

Lo peor es que también se consume energía cuando el cargador está enchufado a la corriente aunque no tenga un aparato conectado, como sucede cuando el cargador del teléfono celular está enchufado pero sin el teléfono celular.

¿Y a quién le importa esto? Pues seguramente a quien tenga que pagar la cuenta, pues este consumo aparece en el recibo de luz, que afecta la economía de alguien.

Si quieres acabar con este desperdicio, lo más fácil es desconectar los aparatos mientras no los uses. Para que te sea más cómodo, puedes utilizar una barra de contactos múltiples para que con un solo botón apagues todos los aparatos que tienes enchufados. Total, ¿qué tanto trabajo será encender el botoncito cuando quieras usarlos?

¿Aplicarás esto en tu casa en Canadá? ¿Le recomendarías esto a tu familia en tu país? Ojalá que sí, ya que desperdiciando menos, ahorramos dinero y contaminamos menos el planeta.

Eliminate **waste** and help **your economy**

Frequently, the microwave, cell phone charger, computer, stereo, TV, radio and other devices with small lights that never go off are permanently connected to the power outlet in many households. What's little known is that it is estimated that this passive –or standby- energy consumption may add up to 10% of the total household consumption.

This is however not the worst, as more power is also used even when the charger is connected to the outlet but without its device. This is the case with cell phone chargers connected to the wall, but without their phone.

And who cares about this? Well surely whoeveår pays the bill, as this consumption shows up in the electricity bill, affecting someone's economy.

If you want to end this waste, the easiest way is to disconnect the devices when you don't use them. Although for convenience, you may also use a power strip so with a single button you can turn off all the devices connected there. After all, how troublesome can it be to push the button on when you want to use them?

Will you apply this at home in Canada? Would you recommend this to your family back home? I hope you do, since the less the waste, the more money we all save and pollute the planet less.

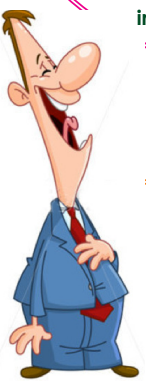
Chistes Jokes

Estaba un hombre caminando, y le pregunta a Dios: -¿Dios, por qué las mujeres son tan bonitas?
Y Dios le responde: -Para que ustedes se enamoren de ellas.
Y el mismo hombre después le pregunta: -¿Y, Dios, por qué las mujeres son tan tontas?
Y Dios le contesta: -Para que ellas se enamoren de ustedes.

A man was strolling and he asks God: -Why, God, are women so pretty?-
God answers him: -So you men fall in love with them.-
Later, the same man asks Him: -And why should they be so naive?-
And God answers him: -So they fall in love with you men.-

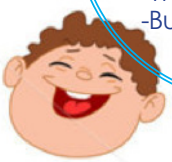
La mujer le dice al marido:
Oye, ¿nunca se te ha ocurrido comprarme flores?
¿Para qué? Si todavía estás viva.

The wife tells the husband:
-Hey. Have you ever thought of buying me flowers?
What for? You're still alive.-



-¡Mamá, mamá! En el colegio me llaman mentiroso...
-Pero hijo ¡si tú no vas al colegio!

Mommy, mom! They call me liar at school
-But son! You don't even go to school!



¿Cuál es la diferencia entre un motor y un inodoro?
En que en el motor tú te sientas para correr, y en el inodoro tu corres para sentarte.

What's the difference between an engine and a toilet?
In an engine you sit to run and in the toilet you run to sit.

Había un señor ahogándose y pasó un barco y le preguntó:
-¿Lo puedo ayudar?
-No gracias, sé que Dios me salvará.
Luego pasa otro barco y le preguntaron: -¿Necesita ayuda?
- No gracias, sé que Dios me salvará.
El hombre se muere, va al cielo y le dice a Dios:
-Dios, ¿por qué no me has salvado? y dice Dios:
-¡Si te mandé 2 barcos, TONTO!

A man was drowning and a ship passed by.
They ask him: -Can we help you?
-No, thanks. I know God will save me.
Another ship passes by and they ask him:
-Do you need help?
-No, thank you. I know God will save me.
The man drowns, goes to Heaven and asks God:
-Why didn't you save me, God? - And God answers: -But I did send you two ships, YOU FOOL!-