

A FILM BY SAMUEL-ALI MIRPOORIAN

# GREENER PASTURES

**JOURNEYS IN FILM™**  
educating for global understanding



DIRECTED BY: GREENER PASTURES: A TV PRODUCTION  
PRODUCED BY: JAM O'BRYEN, SAMUEL-ALI MIRPOORIAN, AND VANESSA BOWEN, SAMUEL-ALI MIRPOORIAN  
EDITED BY: ALEX CRANFORD, PRODUCED BY: JASON STEPHENS, AND DAVID J. CORNFELD, LINDA A. CORNFELD  
EXECUTIVE PRODUCERS: DAVID ROBERTSON FROE, SAMUEL-ALI MIRPOORIAN, AND SAMUEL-ALI MIRPOORIAN



# *PASTOS AÚN MÁS VERDES*

## Guía de discusión comunitaria

Para proyecciones en las comunidades, paneles, y en talleres, y para cursos y seminarios universitarios.



# ***Educando para el entendimiento global***

[www.journeysinfilm.org](http://www.journeysinfilm.org)

## **PERSONAL DE *JOURNEYS IN FILM***

Jennifer Fischer, directora ejecutiva  
Hershawna Frison, directora de educación  
Amy Bowers, diseñadora instruccional

## **JUNTA DE DIRECTORES DE *JOURNEYSINFILM***

Joanne Strahl Ashe, Presidenta y fundadora  
Jennica Carmona  
Jamor Gaffney-Logan  
Kayla Johnson  
Elana Luppino

## **EDITOR**

Jonathan Freeman-Coppadge

## **DISEÑO**

Tiffany McCormick

## **JUNTA NACIONAL DE ASESORÍA**

Liam Neeson, Portavoz fundadora  
Kristin Wiig, Portavoz  
Brooke Adams  
Sharon Bialy  
Ted Danson  
Sara Jo Fischer  
Gary Foster  
Scott Frank  
Professor Henry Louis Gates, Jr.  
Daniel Goleman  
Tara Bennett-Goleman  
Piper Hendricks  
Jill Iscol, Ed.D., *In Memoriam*  
Profesor Rosabeth Moss Kanter  
Alexi Ashe Meyers  
William Nix  
Harold Ramis, *In Memoriam*  
Emily Shagley  
Tony Shalhoub  
Profesor Richard A. Shweder  
Mary Steenburgen  
Walter Teller  
Randy Michael Testa  
Loung Ung  
Elizabeth Clark Zoia

# Table of Contents

| <u>INTRODUCCIÓN</u>   | <i>Haga clic sobre el título para ir a esa página</i> |
|---|---|
| Directrices de facilitación   | 5   |
| Declaración del director  | 6   |
| Sobre la película   | 7   |
| Navegando el espacio entre lo que no podemos controlar y lo que sí                                  | 8   |
| De regreso a nuestras raíces  | 9   |
| Conexiones profundas: el suelo y la comida  | 10  |
| Conectando los puntos: la salud   | 11  |
| Avanzando más allá del espacio entre la espada y la pared: la acción y la participación comunitaria | 12  |
| ¿Qué puedes hacer? Sugerencias para la participación  | 13  |
| Recursos adicionales  | 14  |
| Créditos cinematográficos   | 15  |

## Directrices de facilitación

Los cineastas utilizan una narración inmersiva para producir pensamientos y emociones intensos en su audiencia. *Journeys in Film* utiliza este poderoso medio como un trampolín para el diálogo significativo alrededor de los temas más importantes en la humanidad. En este guía, encontrarán sugerencias para encabezar conversaciones productivas que ampliarán perspectivas, aumentarán la competencia global, incitarán la empatía, y construirán nuevos paradigmas para la educación.

- Mientras vean una película, o se encuentre en una discusión importante, normalice tomar descansos y ejercer la autonomía corporal. Reconozca que las conversaciones alrededor de temas complejos pueden ser vulnerables, complicadas, y difíciles. Anime a los participantes a comunicar y hacer lo que es correcto para ellos sin necesidad de dar explicaciones o de pedir disculpas.
- Las personas dan lo mejor de ellos cuando saben qué esperar. Comience y termine sus reuniones a tiempo.
- Comparta o colabore las intenciones para la reunión.
- Cree su propio espacio. Si es posible, comparta meriendas o busque otras maneras de crear un espacio abierto y cómodo.
- Haga el espacio uno de confianza. Mantenga la confidencialidad y solo hable sobre su experiencia personal.
- Minimice las distracciones mientras están juntos. Calle los celulares para poder dar su atención completa a la conversación.
- Practique escuchar con todo el cuerpo. Escuche las palabras, los tonos, el lenguaje corporal, y el sentimiento en el ambiente.
- Reconozca a las voces que están ausentes. ¿Existe alguna experiencia vivida que no está siendo representada en su grupo? ¿Quiénes son las personas que actúan como puentes para hacer conexiones en su comunidad con otros que podrían traer nuevas perspectivas a su mesa?
- Adopte una actitud de intención positiva. Si alguien dice algo que le molesta, asuma una intención positiva y pida más información.
- Encienda su curiosidad alrededor de los puntos de vistas y opiniones de los demás. Escuche para entender, no para responder. No necesita estar de acuerdo con otros en su grupo o hacer ver que usted tiene la razón para mantener una conversación valiosa.
- Las palabras importan. Mantenga una disposición abierta para aprender y practicar nuevas maneras de comunicarse con otros.
- Sea claro, directo, y gentil en su comunicación. Nadie se beneficia cuando alguien se guarda sus opiniones.
- Todos tienen puntos ciegos y prejuicios; cultive un espacio de gracia mientras toman pasos juntos hacia un territorio nuevo.
- Si la conversación se vuelve agitada, practique el reconocer la tensión, tomar una pausa en grupo, y respirar colectivamente antes de retomar la conversación, o tomarse un descanso alargado.
- Demuestre el privilegio de las relaciones personales sobre el contenido de la agenda o la reunión. Muéstranse bondad.
- Cree un ritual de cierre para celebrar el tiempo que han pasado juntos y que ofrezca un cierre o les dé a los miembros algo en qué pensar hasta la próxima reunión.

## Declaración del director

Mi crianza persa, no convencional, en el medio oeste de los Estados Unidos (EEUU), no estaba supuesta a llevarme a una carrera como cineasta. Nacido y criado en un pequeño pueblo en Indiana, mi destino como iraní-americano de primera generación era ser dentista o doctor. Pero, luego de dejar de jugar basquetbol competitivo en la preparatoria debido a una lesión, me vi con una abundancia de tiempo libre. Tratando de llenar el vacío, tomé una cámara y filmé mi primer vídeo a los 16 años para una clase de botánica. Disfracé a mi amigo de árbol y le hice rogarles a mis compañeros de clase que reciclaran. Supongo que ahí es donde comenzó mi afinidad por el ambiente.

Una vez que terminé la preparatoria, me encontré en una encrucijada y no sabía cómo hacer de mi pasión por la cinematografía una carrera. Escuché a mi familia persa (otra vez) y fui a la universidad, donde recibí mi licenciatura y maestría de la Escuela de Informática y Computación de la Universidad de Indiana, todavía sin estar convencido de poder hacer de mi pasión una profesión. Afortunadamente, durante mis estudios, logré hacer dos documentales cortos, “*Little Warriors*”, y “*Sonnie*”. “*Little Warriors*” ganó el premio *Spotlight Film Award* del *Heartland Film Festival*. “*Sonnie*” está en espera de respuestas de festivales con la esperanza de obtener una premier mundial.

También mientras estuve en la escuela, encontré trabajo como editor y productor del documental corto de Andrew Cohn, “*Destination Park*”, el cual tuvo su premier mundial en Tribeca y en línea en *The Atlantic*.

“Pastos aún más verdes” comenzó en la primavera del 2018 cuando escuché [esta historia en NPR](#) sobre el reporte del CDC en torno a la disminución de la industria agricultora. Los precios de la leche y el maíz/frijol de soya estaban en lo más bajo y más comparable a esos de los 1980s. Pero la figura que captó mi atención fue el número de suicidios que estaban ocurriendo. La cifra de suicidios en la industria agrícola fue/es la más alta de cualquier profesión en los Estados Unidos, y esto me impactó. Tomando en cuenta que los agricultores son nuestros proveedores de comida, me parece que ellos deberían mantener el mismo nivel de importancia que los doctores, los abogados, y los educadores.

Siendo alguien que creció en el medio oeste rodeado de granjas, me vi motivado a contar esta historia. En los siguientes meses, comencé a acudir a cualquiera que me pudiera ayudar, y para el otoño del 2018, la producción había empezado. Me han conmovido las familias que han sido tan generosas en compartir sus vidas conmigo y en dejarme contar esta historia. También me ha sorprendido aprender que, aun con sus diferencias políticas, todos temen el cambio climático de una manera u otra. Lo único que quieren es una solución, una esperanza, una luz al final del túnel. Yo creo que, al contar sus historias, esta película puede ser parte de esa luz.

Tal vez no me convertí en doctor o dentista, pero nunca he estado más orgulloso de ser un cineasta. Planeo compartir esta película con mi familia persa y dejarles saber que todavía estoy causando un impacto positivo en esta vida. Quiero que sepan que no tienen que seguir un camino tradicional para cambiar el mundo.



*Samuel-Ali Mirpoorian, director*

— Samuel-Ali Mirpoorian

# Sobre la película

Los agricultores americanos lo han visto todo – desde la [gran depresión](#), una crisis económica mundial que comenzó en 1929 con la caída de la bolsa de valores de los EEUU, y que terminó, según la mayoría de historiadores, en 1941, hasta [la crisis agrícola de los 1980s](#), una crisis casi tan severa para los granjeros como lo fue la gran depresión. A través de estas durezas, las familias agrícolas han sostenido su individualidad tosca y fuerte ética para el trabajo que los define. Pero ahora, la combinación de la incertidumbre económica, los efectos secundarios de una pandemia, la aislación, y la impredecibilidad y patrones del clima severo han puesto a esta industria esencial en una encrucijada oscura. Estas amenazas afectan el suministro nacional de comida, nuestro puesto en los rangos globales de líderes de comercio, y las vidas y sustentos de los agrícolas americanos.

“Pastos aún más verdes” ofrece una ventana íntima a la vida de cuatro familias de agricultores multigeneracionales mientras navegan los factores estresantes que han contribuido a que la agricultura tenga una de las cifras de suicidio más altas de cualquier oficio en los EEUU. A lo largo de la película, vemos como los agricultores continúan aun en la cara de estos retos y, ultimadamente, encuentran esperanza en sus logros. Es una historia sobre los menos favorecidos y su perseverancia y determinación hacia nada menos que el futuro de la agricultura en América.

Conozca a los agricultores:



**Jeff Ditzenberger** es un granjero de maíz y frijol de soya en Wisconsin. Hace veintisiete años, Jeff trató de quitarse la vida. Hoy, dirige una organización sin fines de lucro para la salud mental, [TUGS](#), viajando por todo el medio oeste hablando con agricultores sobre la salud mental y la prevención del

suicidio. La película sigue el trabajo de Jeff con su organización, su involucración en el teatro comunitario, y su lucha contra los elementos.



**Juliette Albrecht** es una agricultora de productos lácteos en Minnesota. Juliette participaba con orgullo en shows de ganado, pero cuando la conocemos, esos días se ven en el retrovisor mientras ella se enfoca en su dependencia al alcohol. La película sigue el duro trabajo de Juliette hacia

la sobriedad. Sin embargo, cuando la renta de su tierra aumenta, y el COVID-19 fractura la cadena alimenticia, todo su progreso se ve amenazado.



**Jay Simeral**, un granjero de sexta generación, es dueño de la misma tierra en Ohio que fue otorgada a su familia en los 1700s y todavía tiene el título original con la firma de Thomas Jefferson. Su esposa, **Melissa Simeral**, tiene su propio negocio, una pastelería, para complementar los

ingresos familiares. La historia de Jay y Melissa documenta la lucha financiera de la familia y sus logros, incluyendo la venta de las vacas de Jay, la bancarrota, el cierre de la pastelería, la decisión de permitir *fracking* en su tierra, y la reapertura de la pastelería en el 2021.



**Chris Petersen** es un ganadero y un defensor de la agricultura regenerativa en Iowa. Conoce bien los factores estresantes en la agricultura y los peligros que resultan si se ignoran. Cuando Chris tenía cinco años, su mamá murió por suicidio. Una semana antes, su familia había sido forzada a

vender su casa. Como resultado, Chris trabaja sin descansar, cabildeando por los derechos de los agricultores y su salud. La película sigue el apoyo de Chris por la campaña de Bernie Sanders en las elecciones primarias de Iowa en el 2019.



**Becky Higgins**, la hija de Chris, está forjando el camino para ella y su familia. Ella dirige una pequeña granja sostenible y trabaja en una cocina / centro de comida sirviéndoles a individuos que luchan con la inseguridad alimenticia. Becky está determinada a seguir el legado del

activismo político y ambiental de su padre al lanzarse a la candidatura como comisionada del agua y de la tierra del distrito. En el otoño del 2020, Becky ganó como la única candidata mujer, sobrepasando a los incumbentes por un margen grande, y sobre una plataforma de salud ambiental para su comunidad.

# Navegando el espacio entre lo que no podemos controlar y lo que sí



Los agricultores experimentan un alto nivel de estrés ocupacional único a su industria, que incluye la preocupación constante por una nueva legislación, ansiedad sobre cambios en los métodos de agricultura, horas largas de trabajo, la imprescindibilidad del clima, y problemas financieros como resultados de fluctuaciones en el mercado. Adicionalmente, familias agricultoras han dado sus vidas para recibir el entrenamiento y la habilidad más alta en sus negocios y pueden encontrar la transición a otro trabajo desafiante. A diferencia de otros americanos, los agricultores pueden tener un sentido adicional del deber porque sus trabajos cruzan la historia familiar y la tierra por generaciones. A menudo, ven la agricultura no solamente como un oficio, pero como una manera de vivir. Muchos granjeros se mantendrán dedicados a preservar los legados familiares, aun si su salud mental sufre.

Los agricultores americanos no están solos. La agricultura también está asociada con un riesgo de suicidio más alto que el de la población general en India, Sri Lanka, Canadá, Inglaterra, y Australia. [Dado este problema global](#), existe una necesidad crítica de normalizar las experiencias enfrentadas por agricultores modernos, y hacer que los programas de intervención, prevención, y post-venición contra el suicidio sean accesibles para borrar el estigma relacionado con buscar ayuda.

Los agricultores sacan gran orgullo en el servicio que brindan a la nación y al mundo, con razón. Desgraciadamente, los agricultores también tienden a culparse a ellos mismos cuando las cosas salen mal, aun si es por eventos fuera de su control, como las políticas de comercio dictando cómo y qué sembrar, la deuda extrema como causa de las presiones imposibles del

mercado, y cambios extremos en el clima.

1. Al sentir estrés extremo, la gente tiene métodos para lidiar que les brindan confort temporal. La mayoría de las veces, esto de comienzo al consume excesivo de comida, alcohol, juegos de video, televisión, u otras adicciones para escapar o evitar pensamientos y sentimientos negativos. En “Pastos aún más verdes”, Juliette reconoce y enfrenta, con valentía, su dependencia en el alcohol. ¿Eres capaz de reconocer cuando has caído en un comportamiento negativo para afrontar el estrés? Al darte cuenta, ¿qué podrías hacer para interrumpir ese comportamiento?
2. Los primeros momentos de “Pastos aún más verdes” muestran a Jeff escuchando música inspiradora y conectándose con una mascota. Luego, lo vemos creando experiencias de teatro con y para su comunidad. ¿Cuáles estrategias positivas utilizas cuando te sientes estresado (ej. escuchar música, hacer ejercicios, llamar a un amigo, tomar un descanso solo)?
3. ¿Asocias algunos sentimientos negativos o dolorosos con la adicción o la salud mental? ¿Qué lenguaje podrías usar (contigo o con otros) para adoptar una actitud “sin vergüenza y sin culpa” hacia los retos con la salud mental? ¿De qué otra manera podrías normalizar el buscar apoyo cuando tu u otra persona lo necesita?
4. ¿Existen servicios o grupos en tu comunidad que pueden ofrecer amistad, apoyo, y conexiones? ¿Si ninguno viene a tu mente, puedes pensar en el tipo de grupo que te gustaría crear?



# De regreso a nuestras raíces



Temprano en la historia de nuestra nación, la mayoría de las familias cultivaban por lo menos algo, si no todo, de sus alimentos. Las pequeñas granjas trabajaban en armonía con el medio ambiente, usando sistemas regenerativos que no tomaban más de la tierra de lo que pudiera ser devuelto. Las cosechas de más se enlataban o enfrascaban, o se preservaban con sal para temporadas futuras que tal vez no fueran tan fructuosas. También se compartían o intercambiaban en el comercio, o se vendían entre miembros comunitarios.

Con la llegada de la revolución agrícola e industrial, se necesitaba menos labor para producir los alimentos, y muchas personas abandonaron la agricultura por las ciudades en crecimiento. A como progresaban los años, los avances tecnológicos les brindaban a las familias agricultoras nuevas herramientas, maquinaria, entradas químicas, y semillas modificadas genéticamente que prometían aumentar la producción y las ganancias. [Haga clic aquí para la Historia Condensada de la Agricultura Americana del USDA.](#)

Al adoptar estos nuevos “milagros de la ciencia moderna”, los agricultores a menudo se alejaban de prácticas diversificadas hacia las más especializadas. Muchas familias se endeudaron para comprar o reparar el equipo necesario para mantener sus negocios competitivos. Con el tiempo, los agricultores se volvieron más dependientes en pesticidas químicos, herbicidas, fungicidas, y fertilizadores más caros, y sus granjas especializadas se volvieron más vulnerables a cambios en el clima o la economía.

1. ¿Cuáles tradiciones familiares valoras y quieres compartir con las siguientes generaciones?
2. ¿Existen preocupaciones dentro de tu familia o comunidad sobre la economía o los potenciales impactos de los desastres naturales?
3. Si eres dueño de tierra o de propiedad, ¿qué te gustaría que la gente entendiera sobre tus deberes fiscales o tus gastos de mantenimiento?
4. Si eres inquilino, ¿qué quieres que la gente sepa sobre los retos únicos de administrar un negocio o de vivir en tierra que no te pertenece?
5. ¿Si tu grupo de discusión está compuesto de ambos dueños e inquilinos, existen puntos obvios de fricción que resultan al discutir el futuro de la agricultura?
6. ¿Si tu grupo está hecho de mayormente inquilinos o dueños, como podrías invitar a los demás interesados a tener una conversación que beneficiaría a todos?



# Conexiones profundas: el suelo y la comida

Los agricultores necesitan ahorrar dinero en los insumos mientras mejoran la resiliencia de su tierra laboral, aumentan los ciclos nutritivos y filtración del agua, y reducen la erosión. Al trabajar con el medio ambiente, los agricultores pueden estar al centro de la construcción del suelo estructural que será la fundación literal para crecer alimentos y familias saludables. Los granjeros y los rancheros han sido administradores de la tierra por generaciones, y la investigación nueva y prácticas recordadas están emergiendo para ayudarles a continuar este trabajo vital.

No necesitamos reinventar la rueda. Culturas agrícolas indígenas han utilizado prácticas regenerativas por milenios, muchas de ellas hoy son reconocidas como “vanguardistas”. La [siembra de cultivos asociados](#) naturalmente reduce las plagas y atrae polinizadores, combinar el [cultivo intercalado](#) con la [agrosilvicultura](#) maximiza rendimientos en espacios pequeños, y el entendimiento de la interconexión entre el ambiente y la salud mental, la salud individual, y la salud social honra la sabiduría del pasado y nos puede impulsar hacia un futuro sostenible. El reporte del año 2021 de [Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas dice que](#), “el mundo no puede alimentarse sustentablemente sin escuchar a las gentes indígenas”.

No había manera de que nuestros ancestros supieran que en el suelo debajo de sus pies, invisible a simple vista, los [microorganismos](#) estaban componiendo nitrógeno, reciclando nutrientes, controlando plagas, y promoviendo el crecimiento de las plantas. ¡Imagínate haber tenido esa conversación con tus tatarabuelos!

[Una investigación nueva](#), dirigida por el geomorfólogo David Montgomery de la Universidad de Washington, forma lazos entre la salud del suelo a la densidad nutritiva de la comida que ingerimos. (Un geomorfólogo es una persona que estudia cómo la superficie de la tierra se forma y cambia por los ríos, las montañas, el aire, y el hielo.)

1. ¿Cuándo fue la última vez que tu familia comió una comida de solamente frutas y verduras frescas, de carne, huevos, productos lácteos y granos enteros producidos localmente? ¿Qué necesitaría cambiar en nuestra cultura para que las familias pudieran comer comidas hechas en casa de productos locales? ¿Cuáles son las barreras?
2. ¿Qué diferencias has notado en tu ganado cuando cambias la calidad de sus alimentos? ¿Si no tienes ganado, notas alguna diferencia en tu energía y estado de ánimo cuando comes alimentos de alta calidad y altas densidades nutritivas en vez de alimentos procesados o alimentos altos en azúcar?
3. ¿Cuáles han sido las conversaciones en tu comunidad alrededor del cultivo o laboreo reducido, cultivos de cobertura, ¿y otras prácticas de conservación? ¿Qué tan ampliamente se han adoptado estas prácticas en tu comunidad?
4. El blog [Soil Health Stories](#), en Farmers.gov, comparte inspiración e ideas de agricultores de todo el país trabajando para la preservación de la integridad del suelo, ya sea que sus negocios sean el maíz, el ganado, o más allá. ¿Te dan ideas de lo que puedes aportar a tu comunidad?
5. ¿Tú, o alguien que conoces, han tenido alguna experiencia trabajando con el [Servicio de Conservación de Recursos Naturales del USDA \(NRCS\)](#) (NRCS, por sus siglas en inglés)? ¿Cómo han formado parte las prácticas de conservación al crear un negocio saludable?
6. ¿Prevés alguna barrera al aplicar para [programas que ofrecen ayuda](#) climáticamente inteligente para la agricultura y silvicultura? Haz clic aquí para la [lista de fechas de tu estado](#).
7. Instituciones respetadas como el [Foro Mundial Económico](#) y el [Consejo de Defensa para Recursos Naturales](#) han compartido evidencia sobre cómo la agricultura regenerativa puede mejorar el rendimiento de los cultivos y la densidad nutricional, aislar el carbón, y hacer de los cultivos más resilientes a los eventos climáticos extremos. ¿Cuál es el obstáculo principal para que las prácticas de agricultura regenerativa sean aceptadas más ampliamente a través de los Estados Unidos?

# Conectando los puntos: la salud



[Prácticas agrícolas que agotan el suelo producen alimentos con baja densidad nutritiva.](#) Adicionalmente, la industria alimenticia ha creado alimentos ultra procesados con preservativos para permitir largas vidas en los estantes. Estos alimentos ultra procesados presentan calorías en exceso, grasas saturadas y transaturadas, azúcares añadidas y sodio, llevando a enfermedades crónicas relacionadas a la dieta, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, y algunos tipos de cáncer. En el pasado, una mala dieta era asociada con falta de comida. [Hoy en día, es más probable que alguien siguiendo la dieta americana estándar esté malnutrido y sobrealimentado.](#)

Imaginándonos a los agricultores, a los que producen nuestros alimentos, sin acceso a comidas saludables parece contra intuitivo. Sin embargo, la vida rural tiene sus retos únicos. La rápida caída en los precios de los productos agrícolas, la baja disponibilidad de trabajos no-agrícolas, o de bajos ingresos, y la falta de transporte, [hacen pagar por los alimentos más difícil.](#) Como todos los demás, la gente en las comunidades rurales quiere lo mejor para sus familias: un medio ambiente saludable, alimentos saludables, y el acceso a recursos médicos.

Una dieta saludable y la salud física están conectadas. Sin embargo, muchos pueden estar confundidos sobre lo que es “una dieta saludable”. Adicionalmente, muchas personas no saben que la dieta americana estándar, fumar, y llevar una vida sedentaria puede llevar o a empeorar el estrés y las enfermedades mentales. Más y más datos se están juntando para demostrar que [optimizar la nutrición funciona para la prevención y tratamiento de enfermedades mentales.](#) La [Organización Nacional de Salud Rural \(NRHA, por sus siglas en inglés\)](#), es una organización sin fines de lucro que provee el liderazgo en temas de salud rural a través de la abogacía, comunicación, educación, y la

investigación.

La [Campaña Caras Rurales](#) trabaja para compartir la diversidad y la fuerza de las comunidades rurales. Esta campaña combata los estereotipos sobre los americanos rurales que han sido politizados para crear una división entre personas con intereses comunes.

1. Sabemos que [el bienestar mental está íntimamente conectado a los resultados de la salud física](#), y, aun así, las comunidades rurales tienen la escasez más grande de cuidados de salud mental en el país. ¿Qué instalaciones o proveedores de salud mental tienes accesible en tu comunidad? ¿Qué más necesitaría tu comunidad para estar apoyada completamente?
2. ¿Cómo describirías la relación de tu familia con la comida? ¿Crecen la mayoría de sus alimentos? ¿Dónde realizan la mayoría de sus compras de alimentos?
3. Si vives en un [desierto alimenticio](#), ¿podrías crear, con tus vecinos, un espacio para un jardín comunitario, o comenzar otras iniciativas para mejorar el acceso a alimentos saludables en tu comunidad?
4. ¿Cómo podrías crear conexiones entre comunidades rurales y las más pobladas para cabildar por el interés común de un suelo saludable y del acceso a los alimentos y a servicios médicos (incluyendo servicios para la salud mental) para todos los americanos?
5. La salud mental y la física a menudo se ven como dos cosas separadas. ¿Qué ocurre cuando las conectamos y empezamos a darle prioridad a la salud completa de los individuos y de las familias?



## Avanzando más allá del espacio entre la espada y la pared: la acción y la participación comunitaria



Según los datos del [Servicio de Investigación Económica del USDA](#), hasta el 1ero de diciembre del 2022, alrededor del 89 por ciento de las granjas estadounidenses son pequeñas, y la mayoría dependen en recursos fuera de la granja para la mayoría de sus ingresos familiares. Los precios en aumento de insumos químicos, el clima severo, y los mercados globales imprescindibles, han llevado a la [nación a perder 100.000 granjas entre el 2011 y el 2018](#) (12.000 solamente entre el 2017 y el 2018) debido a la bancarrota o falta de sucesores.

Además, el Servicio de Investigación Económica del USDA prevé que en el 2023 (cuando se hace este escrito) [los ingresos agrícolas netos continuaran a caer](#) en parte debido a la disminución de pagos directos por el gobierno para los agricultores y costos más altos de producción. Muchos agricultores entienden las ventajas económicas, ambientales, y de salud, de hacer la transición a las prácticas agrícolas regenerativas, pero necesitan más [recursos y apoyo](#) para lograr hacer los cambios necesarios. Nuestros agricultores enfrentan la decisión imposible de hacer lo que saben es correcto para la tierra, y mantener el patrimonio familiar para darles de comer a sus familias.

Aún después de las interrupciones en la cadena de suministros durante la pandemia, muchos americanos no entienden como los alimentos en los estantes de los supermercados están conectados a los agricultores de la nación y a las comunidades rurales. Afortunadamente, la pandemia nos enseñó que, sin importar si estamos en un pueblo rural o en una ciudad densamente poblada, en los campos o sentados en una oficina, todos necesitamos acceso a alimentos económicos y saludables, a un albergue, y al cuidado médico. Queremos lo mejor

para el futuro de nuestros hijos, y tener la habilidad de trabajar con dignidad, alinea nuestros intereses a través de cualquier división política.

Aun cuando hacemos lo mejor que podemos, existen poderes afuera de nuestro control que nos dejan de rodillas. Es en estos tiempos que debemos trabajar juntos para encontrar una solución que beneficiara a todos.

1. ¿Se vio afectada tu comunidad por problemas en la cadena de suministros durante la pandemia?
2. Cuando te imaginas un futuro próspero y saludable para las familias y las personas en las comunidades urbanas y rurales, ¿qué te imaginas?
3. ¿Qué tendría que pasar inmediatamente para apoyar las granjas de familias? ¿Qué necesitaría pasar con el tiempo?
4. ¿Qué conduce tus opciones de compras? ¿El costo? ¿La calidad? ¿La disponibilidad?
5. Muchos americanos tienen trabajos en industrias conectadas a grandes corporaciones agrícolas, ya sea en granjas comerciales o en el suministro de alimentos. ¿Cómo podrían personas regulares, en colaboración con los representantes gubernamentales, apoyar a estas personas a ganarse la vida en algo que no contribuye a la degradación ambiental y de la salud individual?
6. Cuando miras las siguientes sugerencias de acción, ¿qué otras ideas emocionan a tu grupo para 1) educar al público, 2) crear comunidades rurales saludables y vibrantes, y, 3) proteger y sanar el medio ambiente?

# ¿Qué puedes hacer? Sugerencias para la participación



Abajo compartimos algunas ideas para incitar la participación y la acción. Con tu grupo, discute estrategias positivas y recursos disponibles en tu comunidad local.

El cuidado propio es esencial para la abogacía sostenible. Ya sea liderando o apoyando un esfuerzo comunitario o navegando los cielos amistosos, [ponte tu máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás.](#)

Ponga señalización en espacios públicos para levantar conciencia sobre [la línea de suicidio y crisis 988](#). Esta es una red nacional de centros de crisis locales que ofrecen apoyo emocional gratis y confidencial a personas en crisis suicida o problemas emocionales las 24 horas al día, los 7 días a la semana, en los Estados Unidos. Solo marque el 988. Aprenda más en [988lifeline.org/](http://988lifeline.org/)

Apoya la [Organización Nacional de Salud Rural](#) (NRHA, por sus siglas en inglés) al [hacerte miembro](#). Por más de 45 años, NRHA ha sido su defensor en el momento, creando comunidades y coaliciones en áreas rurales a través del país, y conectando a sus miembros con una abundancia de recursos, incluyendo el mejor recurso de todos: gente que dedica sus vidas a la salud rural. Su historia única merece una plataforma, y su voz es crucial al futuro de la salud rural. [www.ruralhealth.us/about-nrha](http://www.ruralhealth.us/about-nrha)

Visita [Feeding America](#) para [encontrar tu banco de comida local](#) y promover su uso mientras borras el estigma en tu comunidad. Si no existe un banco en tu área, habla con tus amigos, tus colegas, o tu comunidad espiritual para empezar uno.

Explora los recursos para la [Alianza Nacional Sobre la Salud Mental](#). NAMI, por sus siglas en inglés, es la organización comunitaria para la salud mental más grande dedicada a crear mejores vidas para los millones de americanos afectados por enfermedades de salud mental. [Encuentra apoyo](#), [aprende más](#), o [hazte defensor de la salud mental](#).

La “agricultura regenerativa” describe prácticas agrícolas y de pastoreo que, entre otros beneficios, invierten los cambios climáticos al rehacer la materia orgánica y restablecer la biodiversidad degradada en el suelo, resultando en una baja de carbón y una mejora en el ciclo de agua. Aprende más en [Regeneración Internacional](#) y el [Servicio de Conservación de Recursos Naturales del USDA](#). Mira qué tipo de asistencia está disponible en tu estado [aquí](#).

Apoya [Farm Aid](#) y comparte [La Red de Recursos para Agricultores](#) dentro de tu comunidad.

Si es posible, compra en tus mercados locales de granjeros o cultivadores para apoyar a los pequeños agricultores en tu comunidad. Haz clic [aquí](#) para encontrar tu mercado agrícola local. Algunos mercados aceptan EBT. Si no existe un mercado agrícola o de cultivos en tu comunidad, busca verduras y frutas/carne/lácteos/artículos señalados LOCAL en tu supermercado. También te animamos a platicar con tus tiendas locales, los hospitales, y las escuelas, para averiguar si ellos reciben productos o carnes de granjeros locales, y animalos a hacerlo cuando sea posible. Si conoces un cultivador y lo puedes conectar a un comprador, esto sería una gran manera de involucrarte.

# Recursos adicionales

## Clima / agricultura regenerativa

- [Climate Change and Food Security Risks, UN](#)
- [Five Benefits of Sustainable Agriculture and Five Ways to Scale It](#)
- [NASA Agriculture Climate Change Projections](#)
- [New Food Order Podcast: How Might We Better Support Farmers in Their Transition to Regenerative Agriculture?](#)
- [USDA: Climate Solutions](#)

## Agricultura / comunidades rurales

- [American Diverse Family Farms 2021 Edition](#)
- [Farm Aid](#)
- [Farm Crisis of the 1980s and Boom and Bust Cycles in Agriculture](#)
- [National Black Farmers Association](#)
- [National Young Farmers Coalition](#)
- [Rural Data Explorer](#)
- [Share America: Women Boost Sustainable Farming](#)
- [U.S. Department of Agriculture: A Look at America's Family Farms](#)
- [USDA: Farm Service Agency](#)
- [Women & Ag Network](#)

## Sensibilización sobre la salud mental y física, información y recursos

- [American Psychological Association \(APA\): Farmer Stress](#)
- [Down on the Farm: Supporting Farmers in Stressful Times](#)
- [Farmers' Suicide: Across Cultures](#)
- [Manage Stress to Increase Farm Safety](#)
- [Mental Health First Aid for Rural Communities](#)
- [National Association for Rural Mental Health](#)
- [National Library of Medicine: Overview of Health and Diet in America](#)
- [National Rural Health Association Policy Brief](#)
- [Stress Management for Women Farmers and Ranchers](#)
- [TUGS: Talking, Understanding, Growing, Supporting](#)

# Créditos cinematográficos

Dirigido por: Samuel-Ali Mirpoorian.

Producido por: Ian Robertson Kibbe, Samuel-Ali Mirpoorian

Editado por: Vanessa Roworth, Samuel-Ali Mirpoorian

Productores ejecutivos: David J. Cornfield, Linda A. Cornfield

Coproductor ejecutivo: Jason Stephens

Cinematografía por: Adam Oppenheim, Samuel-Ali  
Mirpoorian

Consultor de historia: Vickie Curtis

Consultor de editorial: Mary Manhardt, Gordon Quinn

Cinematografía adicional: Brenton Oechsle, Matt Spear

Música original de: Mark Crawford

Música diseñada y mezclada por: Mark Venezia,  
en *Wind Over the Earth* en Longmont, Colorado

Música interpretada por:

Guitarra acústica...Taylor Sims

Guitarra deslizante...Mark Venezia

Violín...Jake Renick Simpson

Contrabajo...Eric Thorn

Piano...Mark Crawford

El compositor desea agradecer a:

Larissa Rhodes

Laurie Polisky

Janet Crawford

Michael Crawford

*“Rain on the Scarecrow”* escrito por: George Green y  
John Mellencamp

Interpretado por: John Mellencamp

Publicado por: EMI Full Keel Music y Belmont Mall Publishing

Diseño de sonido e ingeniero: Kenny Petrosky

Colorista digital: Elliot Rudmann

Productor de *Nolo Digital Film*: Joe Flanagan

Asistente de producción: Ellie Miller

Fotógrafo del set: Trent Tomlinson

Consultor de posproducción: Ryan Gleeson

Asistente de edición: Pedro Urgiles

Contabilidad: Consuella Lee, CPA

Productor de impacto: Erin Sorenson, Third Stage Consulting

Asesor de operaciones cinematográficas: Ali Fujino

Para *Doc Society Climate StoryFund*:

Megha Agrawal Sood

Shanida Scotland

Jessica Edward

Esta película se realizó con subvenciones de *Doc Society* y *Catapult Film Fund*.

**Esta película está dedicada a los agricultores, trabajadores agrícolas y proveedores de  
alimentos de todo el mundo.**

**¡Gracias!**

## Agradecimientos especiales a:

La familia Albrecht

La familia Ditzenberger

La familia Higgins

La familia Petersen

La familia Simeral

Evan Bayh

Kara Boyd

Andrew Cohn

Producción de Documentales *Alliance*

Sherrí Dugger

Matthew Farris

Mia Fermindoza

Beadie Finzi

Maxyne Franklin

Rich Gordee

*Monroe Theatre Guild*

Nick Hartwig

Nikki Heyman

Randy Hoffman

Tim Horsburgh

John Ikerd

Steve James

Marjon Javadi

Dr. Terri Jett

Kristal Jones Lance

Kramer Jennie

Lembach Charlie

Lembach David

Leon

Ashley Wiswell Listul

Patti Naylor

Charlotte Nguyen

Michele Payn

Denise Plantenberg

Doug Richardson

Cathy Richey

Randy Roecker Diane

Rosenberg Rob

Sharkey

Luke Smetters

La familia Wiggers

*Exposure Labs*

*Far Star Action Fund*

Instituto *Points North*



Educando para el entendimiento global | [www.journeysinfilm.org](http://www.journeysinfilm.org)



**JOURNEYS IN FILM™**  
educating for global understanding

PO Box 65357  
Albuquerque, NM 87193