

Canciones para el Trabajo de Alcance

El Estrés por Calor ***(A la tonada de "La cucaracha")***

Por Erin Leyson, Estudiante de SAF de 2013

Marreos, calambres, o dolor de ca-be-za,
Boca seca, piel pálida,
Es el estrés por calor.

Sed extrema, molesta,
Y mucha preocupación,
Por mucha, por mucha, por mucha deshidratación.

Vaya a la sombra y descanse,
Beba agua, desbotone,
Para sentirse mejor.

El estrés por ca-lor, es muy serio.
Cúidese y a sus compañeros,
Para seguir la labor.

Bajar la Presión ***(A la tonada de "La Macarena")***

Por Erin Leyson, Estudiante de SAF de 2013

Perder peso y dejar de fumar
Dieta baja en sal y gras-as
Ejercicio y menos alcohol
Bajar la presión!
A-hay!

(Repetir)

Para Ponerse el Condón ***(A la tonada de "La bamba")***

Por Erin Leyson, Estudiante de SAF de 2013

Para ponerse el condón, para ponerse el condón, se
necesita verificar la fecha.

Verifica que la fecha del vencimiento sea vigente

Después asegúrate que el condón tenga aire en el
centro

Si, en el centro.

Enseguida empuja, enseguida empuja el condón hacia
un lado y ábralo.

Con las yemas, no las uñas, ni la boca, ¡YEMAS!

Cuando se pone el condón, cuando se pone el
condón, apriete el punto, apriete el punto.
Esa acción asegura que el semen tenga suficiente
espacio.

(descanso instrumental)

Desenrolle el condón, desenrolle el condón hasta la
base de su pene.

Y después del acto, después del acto, átelo en un
nudo.

Finalmente bótelos en la basura en el papel hi--giénico.

Use condones, protéjase a si mismo, y sus queridos,
¡Es todo!

Los Pesticidas

(A la tonada de "La Cucaracha")

2008, De la Obra "La Visita del Campolín"
Escrita por los pasantes de Hacia los Campos (ITF),
Estudiantes en Accion con Campesinos

Los pesticidas, los pesticidas
son muy malos para ti
debes lavarte, debes cubrirte
y unas botas pa' tu feet
(X 3)

Nuestra Vivienda

(A la tonada de "Cielito lindo")

2008, De la Obra "La Visita del Campolín"
Escrita por los pasantes de Hacia los Campos (ITF),
Estudiantes en Accion con Campesinos

Esta pobre vivienda
La que tenemos los trabajadores
Es demasiado caliente y le falta espacio
Pa' los ratones

Esta Pobre vivienda la que tenemos los trabajadores
Es demasiado caliente y le falta espacio
Pa' los ratones

Ay que patrón
El que tenemos
Porque no compra colchones, ni tocadores
Pa' nuestra casa

Ay, ay, ay, ay,
Hay que unirnos
Juntos aremos justicia, pa' mejorar
Nuestro futuro....

Agua Limpia

(A la tonada de "La Cucaracha")

Escrita por Carmen Blizzard, Elizabeth Avila, Ana Pavon, Kathy Jennings,
Mariangeles Borghini, y Maridolores Valentin,
Instituto de Campesinos de Carolina del Sur de 2015

El Campesino, el Campesino
Ya no puede trabajar
Porque le falta, porque no tiene
Agua limpia pa' tomar

Cuando el Campesino quiere
Trabajar pa' cosechar
Lo que de verdad requiere
Es agua limpia pa' tomar

Tu mejor consejo

(A la tonada de "México lindo y querido")

Por los trabajadores "Ángeles Tabaqueros", 2015

Amigo, le quiero dar un consejo
Vas por un mal camino
Fumas, tomas y dejas de mantener
A sus hijos y
A su mujer (x2)

Quiero que tú cambies
Para de tomar
Piensa en tu familia
Son muchos errores
Soy tu mejor amigo
Te voy a salvar
Lo puedes lograr

Familia linda y querida
Si vivo lejos de ti
Que digan que estoy
Trabajando y por eso me
trajeron aquí.
México lindo y querido
Si estoy lejos de ti
Que digan que te extraño
Y por eso regreso a ti.

El estrés
(A la tonada de "La Bamba")

Escrita por trabajadores, 2016

Para quitar el estrés (x2)
Se necesita un poco de deporte
Un poco de deporte para olvidar la tristeza que tengo
Ay arriba y arriba y convivir
Y convivir y convivir

Yo no voy a estresarme
Yo no voy a estresarme
Porque el estrés hace mucho daño
Hace mucho daño y me salen
La canas y me hago más viejo
Por eso voy a jugar voleibol
Vo-li-bol, basketbol, mu-si-ca, el Whatsapp

Para quitar el estrés (x2)
Se necesita ir con el padre Tony
Con el padre Tony
Me desestreso y doy gracias
A Dios. Y arriba y arriba el
Padre Tony, el padre Tony, el padre Tony
Desestrés, desestrés, desestrés

Trabajar, Dale
(A la tonada de "Ginza")

Escrita por los trabajadores, 2016

Si necesita trabajar dale,
Sigue luchando, no pare,
La familia está esperándole,
Trabajando como animales (x2)
Trabaja a mi ritmo
Siente el calorsito
Nace la esperanza
De ver a tu raza
Pronto estaremos juntas
Solo uno mesesito!

Songs for Farmworker Outreach

Translated from Spanish

Heat Stroke

(To the tune of “La Cucaracha”)

By Erin Leyson, 2013 SAF Intern

Dizziness, light-headedness, cramps, or headache,
Dry mouth, paleness,
It is heat stroke.

Extreme thirst, malaise, exhaustion,
And much concern,
Because of dehydration.

Go to the shade and rest,
And take off your boots,
Drink water, unbutton your shirt,
To feel better.

Heat stroke is very serious.
Take care of yourself and your coworkers,
To keep on, working on.

Lower Your Blood Pressure **(To the tune of “La Macarena”)**

By Erin Leyson, 2013 SAF Intern

Lose weight and stop smoking
Low-fat diet and limited salt
Exercise and less alcohol
Lower your blood pressure
Ah!

(Repeat)

How to Wear a Condom

(To the tune of “La Bamba”)

By Erin Leyson, 2013 SAF Intern

To wear a condom, to wear a condom, you need to
look at
The date of expiration, make sure it's not expired.

Then make sure there's air in the middle.
Yes, in the middle.

Then push the condom to the side, to the side, and
open it up.
With your fingertips, not with your nails or your mouth.
Fingertips!

When you put on the condom, when you put on the
condom, hold the tip, hold the tip.
To make sure there's enough space for the semen.

(instrumental break)

Roll on the condom, roll on the condom to the base of
your penis.
And after you're done, after you're done, tie it in a knot.

Finally, wrap it in toilet paper and throw it in the trash-
can.

Use condoms, protect yourself and your loved ones.
That's it!

Pesticides

(To the tune of “La Cucaracha”)

2008, from the play “The Visit of the Campolín”
Written by Into the Fields Interns, Student Action with
Farmworkers

Pesticides, pesticides
Are very bad for you
You should shower, you should cover up
And wear boots on your feet
(X 3)

Our House

(To the tune of “Cielito lindo”)

2008, from the play “The Visit of the Campolín”
Written by Into the Fields Interns, Student Action with
Farmworkers

This ‘ol house
For us farmworkers
Is too hot and cramped
For the mice

This ‘ol house
For us farmworkers
Is too hot and cramped
For the mice

Oh, the boss
Our boss that we have
Why won’t he buy a mattress or nightstand?
For our house

Ay, ay, ay, ay,
Let’s all unite
Together we’ll seek justice
To better our future...

Clean Water

(To the tune of “La Cucaracha”)

Written by Carmen Blizzard, Elizabeth Avila, Ana Pavon,
Kathy Jennings,
Mariangeles Borghini, and Maridolores Valentin
2015 South Carolina Farmworker Institute

The Farmworker, the Farmworker
Cannot work any more
Because he’s missing, because he’s lacking
Clean water to drink

When Farmworkers want
To work and harvest
What they really need
Is clean water to drink

Your Best Advice

(To the tune of “Mexico Lindo y Querido”)

Written by farmworkers the “Tobacco Angels”, 2015

Friend, hear my advice
You’re on the wrong path
Smoking, drinking and not providing for
Your children and
Your wife (x2)

I want you to change
Stop the drinking
Think of your family
You’re making lots of mistakes
I’m your best friend
I’ll save you
Yes, you can

My family, beautiful and beloved
If I live far from you
Let them say I’m
Working and that’s why
They brought me here.
My beautiful and beloved Mexico
If I’m far from you
Let them say that I miss you
And that’s why I go back to you.

Stress

(To the tune of "La Bamba")

Written by farmworkers, 2016

To get rid of your stress (x2)
You need to play some sports
A little activity to forget the
Sorrow that I feel
Now, come on, and get along
Now, get along, and get along

I'm not gonna' stress
I'm not gonna' stress
Because stress is bad for you
It's really bad for you and I
Get grey hair and I grow old
That's why I go play volleyball
Volleyball, basketball, mu-si-c, Whatsapp

To get rid of your stress (x2)
You need to see Father Tony
With Father Tony
I destress and say thanks
to God. Now, come on, come on,
Father Tony, Father Tony, Father Tony
Destress, destress, destress

To Work, Come On (To the tune of "Ginza")

Written by farmworkers, 2016

If you need to work, come on
Keep fighting, don't stop
Your family awaits,
Working like animals (x2)
Work to my rhythm
Feel the heat
Hope is born
To see your people
Soon we'll be together
Just a few short months!