

## Prevención del suicidio en la construcción

La Semana de prevención del suicidio en la construcción (del 9 al 13 de septiembre) pone de relieve la alarmante tasa de suicidios (53.2 por 100,000) entre los trabajadores de sexo masculino de la construcción. La industria pretende sensibilizar a las personas sobre los desafíos únicos y explorar medidas preventivas. Juntos podemos salvar vidas.

### ¿Por qué los trabajadores de la construcción corren el riesgo de suicidarse?

- Cultura del "tipo duro" o el "macho" y estigmatización de la salud mental
- Empleo inestable debido a los cambios estacionales o a la recesión económica
- Dolor crónico causado por el trabajo manual
- Estrés por falta de tiempo, malas condiciones de trabajo e interrupción del sueño
- Viajes que puedan alejar a los trabajadores de la familia y amigos

### Señales de advertencia

- Hablar de autolesiones/comportamientos destructivos
- Autocrítica/odio
- Apartarse de los demás
- No expresar ninguna esperanza en el futuro
- Disminución de la productividad
- Hablar de ser una carga
- Cambios de humor extremos
- Aumento de la impuntualidad o el ausentismo
- Regalar objetos personales que tengan un significado o valor

### Tres niveles de respuesta

#### NIVEL 3

El compañero de trabajo está en riesgo inminente de dañarse así mismo (es decir, plan e intención)



- Llame a los servicios de emergencia.
- Notifíquelo al socio comercial de RRHH o al gerente de seguridad (ya sea el gerente de seguridad del proyecto o el gerente de seguridad de distrito).
- En caso de **riesgo de autolesionarse**: Asegúrese de que alguien se quede con la persona en riesgo hasta que llegue la ayuda.

#### NIVEL 2

El compañero de trabajo expresa pensamientos de autolesionarse o suicidio, pero *no* está en riesgo inminente



- Hable con ella sobre cómo obtener ayuda y ponga en contacto al empleado con su Programa de asistencia al empleado (EAP).
- Notifíquelo al socio comercial de RRHH o al gerente de seguridad (ya sea el gerente de seguridad del proyecto o el gerente de seguridad de distrito).

#### NIVEL 1

La presentación o el comportamiento del compañero de trabajo se ha vuelto preocupante



- Entre en contacto con el trabajador para mostrarle su preocupación y ponerlo en contacto con su EAP.
- Recuerde que siempre tiene a alguien a quien acudir en busca de ayuda. Puede ser su supervisor, alguien de RRHH, del EAP o un gerente de seguridad.

Si tiene pensamientos suicidas, aquí encontrará ayuda.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite [UndertheHat.com](http://UndertheHat.com) para obtener ayuda confidencial.

Los proveedores de Programas de asistencia al empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [UndertheHat.com](http://UndertheHat.com).

# FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

## Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
