

## Comprender el suicidio en la construcción

*La Semana de Prevención del Suicidio en la Construcción es del 8 al 12 de septiembre*

La construcción tiene una de las tasas de suicidio más altas de todas las industrias. Cada día, mueren 2 trabajadores por suicidio en Estados Unidos. Eso es 4 veces más que la población general.

**¿Qué podemos hacer?** Empezar por hablar al respecto. Las conversaciones sinceras nos ayudan a cuidarnos los unos a los otros y a salvar vidas.



### Lo que nos pone en peligro

*Este tipo de trabajo conlleva una presión que la mayoría de la gente no ve.*

- Profesión físicamente exigente
- Largas jornadas
- Dolor crónico
- Viajes frecuentes
- Separación de la familia/amigos
- No estar conscientes de que disponen de apoyo o se sienten inseguros a la hora de utilizarlo



### Señales de advertencia que hay que vigilar

*No existe una causa única para el suicidio, pero sí señales de alarma.*

- Apartarse de los demás
- Cambios de humor muy notorios
- Hablar sobre sentirse desesperado o ser una carga
- Cambios en el sueño, el apetito o la energía
- Aumento del consumo de alcohol u otras sustancias

## El suicidio se puede prevenir

*El apoyo está disponible. Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades, extienda la mano. La ayuda es gratuita y confidencial.*



Llame o envíe un mensaje de texto **al 988** para ponerse en contacto con el teléfono de crisis y suicidio. Lo pondrán en contacto con asesores capacitados, 24 horas al día, 7 días a la semana, sin costo alguno.



**Bajo el Sombrero** es un recurso para la presión cotidiana y los días más difíciles. Obtenga apoyo para la crianza de los hijos, las relaciones, el agotamiento o lo que sea que esté arrastrando.

*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

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |