

Consumo de sustancias: hablemos de esto

En la construcción, aproximadamente 1 de cada 7 trabajadores sufre un trastorno por consumo de sustancias, lo que incluye el consumo excesivo de alcohol, drogas o tabaco. Si esto sucede cerca de usted o a alguien de su equipo, no está solo.

Un trastorno por consumo de sustancias es un problema de salud. Le puede pasar a cualquiera. Lo que importa es darse cuenta pronto y saber que hay apoyo.



En qué fijarse


- Más ausencias o presentarse cansado.
- Problemas para mantenerse concentrado o alerta.
- Cambios de humor o alejamiento del equipo.
- Consumir alcohol, analgésicos u otras sustancias con más frecuencia.



Cómo ayudar

- Hablar con respeto
- Ser claro, no acusar.
- Recordarles que hay ayuda privada y libre de juicios.
- Compartir recursos como Bajo el Sombrero.

No tiene que arreglarlo ni llamar a nadie. Simplemente ponga atención y atiéndalo.

 **Consejo:** Durante el descanso de hoy, hable con una persona con la que no haya hablado últimamente. Un rápido "¿Qué tal?" puede significar más de lo que cree.

Dónde acudir para obtener apoyo confidencial



Bajo el Sombrero puede ponerlo en contacto a usted o a su familia con ayuda privada y gratuita a cualquier hora del día. Puede hablar con alguien que lo escuche gratuitamente, sin juicios y de forma totalmente privada. Pueden ayudar con la bebida, analgésicos del tabaco, estrés o lo que sea por lo que esté pasando.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lee las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de tu país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
