

CHARLA DE SEGURIDAD

Sensibilización sobre el suicidio en la construcción

Cuando una persona tiene problemas de salud mental, esto puede afectar a su capacidad de concentración, su comunicación y su capacidad para trabajar de forma segura. También puede ser una señal de que necesita ayuda. La sensibilización sobre el suicidio consiste en detectar los cambios, tomarse en serio las preocupaciones y saber a quién acudir para buscar ayuda. Una conversación en la que se muestre empatía puede ser el primer paso.

Señales de advertencia

- Alejarse de los compañeros de trabajo, la familia o de las actividades habituales.
 - Cambios repentinos de estado de ánimo.
 - Sentirse desesperanzado o como una carga.
 - Hablar sobre las autolesiones.
 - Aumento de conflictos entre compañeros de trabajo.
 - Cambios en el sueño, apetito o niveles de energía.
 - Aumento del consumo de alcohol o de sustancias.
- Dígales lo que ha observado. "Últimamente no pareces tú mismo. ¿Cómo estás?"
 - Escuchar: déles tiempo para hablar sin juzgar ni precipitarse a arreglar la situación.
 - Demuéstreles que se preocupa por ellos: "Me alegro que me lo hayas contado. No estás solo".
 - Ayúdeles a ponerse en contacto con alguien que pueda ofrecerles apoyo.
 - Vuelva a consultar más tarde ese mismo día o semana.

Qué hacer



Pregunta para conversar

¿Cuáles son algunas formas prácticas de estar pendientes unos de otros?

Hay asistencia disponible. Si usted o alguien que conozca está pasando por un mal momento, busque ayuda. La ayuda es gratuita y confidencial.



Bajo el Sombrero puede ponerlo a usted o a su familia en contacto con apoyo gratuito y privado a cualquier hora del día. Hable con alguien que lo escuche. Sin juzgar y totalmente confidencial.



Línea de atención telefónica nacional

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para comunicarse con la Línea de ayuda para crisis y suicidio. Se pondrá en contacto con consejeros capacitados 24/7.

Los proveedores del Programa de Asistencia al Empleado varían según el país y el paquete individual de beneficios. Revise las declaraciones de elegibilidad correspondientes a su país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Superintendente:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
