

¿Pensamientos suicidas? Hay ayuda disponible.

EE. UU. y Canadá: línea de ayuda para crisis y suicidio — 988

México: [Línea de la Vida](#) — 800-911-2000

Si desea recibir ayuda adicional de carácter confidencial, visite [underthehat.com](#)

Mes de la Prevención del Suicidio

Visita el centro de prevención del suicidio para encontrar recursos y apoyo.

[Semana de Prevención del Suicidio en el Sector de la Construcción: del 14 al 18 de septiembre](#)

[Charla de seguridad: Comprender el suicidio en el sector de la construcción](#)

Avances en curso

La Semana de Prevención del Suicidio en el Sector de la Construcción nos recuerda que debemos velar por las personas que nos rodean. Un simple "¿cómo estás?", una conversación después del turno o saber a dónde remitir a alguien para que reciba ayuda pueden ser más importantes de lo que cree.

Los datos recientes del sector de la construcción muestran que las tasas de suicidio y de muertes relacionadas con las drogas han comenzado a descender.* Sin embargo, la tasa de suicidios en el sector de la construcción sigue siendo cuatro veces superior a la de la población general. Esa brecha nos recuerda por qué es importante seguir facilitando el acceso a la asistencia.

Dedique unos minutos esta semana a descubrir un recurso que pueda utilizar usted mismo o compartir con otra persona.

Tenga estos recursos a la mano

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para ponerse en contacto con la línea de ayuda para crisis y suicidio, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Visite [Under the Hat](#) para obtener apoyo confidencial para usted y su familia.
- Comparta la [charla de seguridad](#) de este mes con su cuadrilla o equipo.

*Fuente: CPWR, The Center for Construction Research and Training.



Muestre su apoyo durante la Semana de Prevención del Suicidio en el Sector de la Construcción

Vístase de morado o verde azulado el 14 de septiembre para apoyar la prevención del suicidio. [Las camisetas se pueden comprar aquí.](#)

[Descargue una tarjeta de bolsillo sobre la prevención del suicidio](#)

Recursos para afrontar la pérdida de un ser querido a causa del suicidio

Cuando una persona cercana a usted fallece a causa del suicidio

El suicidio de un ser querido puede resultar devastador. Aprenda a gestionar sus emociones y a sobrellevar la pérdida.

[Seguir leyendo...](#)

Apoyo a los compañeros de trabajo después de un suicidio

Perder a alguien a causa del suicidio puede resultar tan devastador como complicado, y a menudo va acompañado de emociones que pueden resultar para que un compañero de trabajo las maneje por sí solo.

[Seguir leyendo...](#)

¡Muchas gracias por enviar sus diseños para el Mes de la Familia!

Explore la galería de diseños que aparece a continuación y vea una muestra de la creatividad compartida por familias de toda la empresa. La próxima semana se comunicará a los ganadores del sorteo.



Señalización y recursos de sensibilización para el sitio de trabajo
[Acceso al catálogo.](#)

Invite a su familia a recibir este boletín informativo
[Comparta este enlace para registrarse.](#)

¿Tiene preguntas sobre Bajo el Sombrero? Envíe un correo electrónico a delia.dugan@kiewit.com

Los proveedores del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y el paquete individual de beneficios. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [underthehat.com](#).