CHARLA DE SEGURIDAD

Consumo de sustancias: Hablemos de esto

En el sector de la construcción, aproximadamente uno de cada siete trabajadores presenta un trastorno por consumo de sustancias, lo que incluye el consumo excesivo de alcohol, drogas o tabaco.

Si esto lo vive usted o a alguien de su equipo, no está solo. Un trastorno por consumo de sustancias es una condición de salud. Le puede pasar a cualquiera. Lo importante es detectarlo a tiempo y saber que se cuenta con apoyo.

Qué observar

- Más ausencias o acudir al trabajo cansado
- Dificultades para mantenerse concentrado o alerta
- Cambios de humor o distanciamiento de la cuadrilla
- Consumir alcohol, analgésicos u otras sustancias con mayor frecuencia

Cómo ayudar

- Pregunte cómo está en una conversación individual
- Escuche sin juzgar ni intentar arreglarlo todo
- Recuérdeles que disponen de ayuda confidencial
- Proponga un siguiente paso: Recursos de Bajo el Sombrero

Consejo: Durante el descanso de hoy, pregúntele cómo está a una persona con la que no haya hablado últimamente.
Un simple “¿Cómo te va?” puede significar más de lo que cree.

Dónde obtener apoyo confidencial

Bajo el sombrero lo conecta a usted y a su familia con apoyo gratuito y confidencial, en cualquier momento, de día o de noche. Hablará con alguien que lo va a escuchar sin juzgar. Sus conversaciones son completamente privadas.

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: Consumo de sustancias

Nombres de los miembros de la cuadrilla
