

Guía del Facilitador de la Campaña de la Prevención del Suicidio

Tareas del Facilitador antes de la Charla de la Caja de Herramientas también llamada Toolbox Talk (TBT, según sus siglas en inglés)

1. Lea totalmente la hoja informativa del TBT y la guía del facilitador que siguen a continuación.
2. Piense sobre sus propias preguntas de discusión que quiera aportar. Por ejemplo, querrá incluir ejemplos o recursos de su lugar de trabajo.
3. Antes de comenzar cada TBT, establezca las expectativas con el grupo en voz alta.
 - Informe el tema: Esta semana se enfocara en la prevención del suicidio. Pida que todos sean respetuosos ya que esto puede ser un tema muy personal y sensitiva para muchas personas. Habrán ocasiones para compartir, pero no es obligatorio.
 - Recuerdele al grupo como obtener ayuda si ellos quisieran hablar con alguien (supervisor de confianza, MAP/EAP, o el National Suicide Hotline 800-273-8255).
 - Señale que cada hoja que se llevarán tiene un código QR que vincula recursos y donde pueden tener acceso al TBT. *[Para usar un código QR, abra la cámara de su teléfono y enfoquelo sobre la imagen, le abrirá el vinculo para que haga clic y le lleve al sitio web].*
4. Cada TBT tiene emparejado la Hoja que se deben llevar disponible online. Los puede imprimir y entregar durante la sesión.

Ejemplos de Iniciadores de Conversación para cada TBT

Día 1: Suicidio y el Lugar de Trabajo

- Los indices de suicidio van en aumento.
Que piensa pueden ser las razones de esto?
- Los indices de suicidio son majores en las industrias especificas.
Le sorprende?
Que podemos hacer sobre ello en nuestra industria?
- La Salud Mental impacta cada parte de nuestras vidas.
Como podemos hacer que la salud mental forme parte del diálogo de seguridad?

Día 2: Reduce el Estigma

- Hay muchos factores que contribuyen al suicidio.
Que son otros factores en nuestro lugar de trabajo (o construcción) que no están en la lista y que ponen a alguien en riesgo?
- Hay mucho estigma asociado con suicidio.
Como el lenguaje que usamos contribuye al estigma? Por ejemplo: Como hablamos acerca de una persona con cancer (luchadora, fuerte, sobreviviente...) versus una persona con depresión (loca, malhumorada, perezosa...)?
En que manera podemos combatir el estigma que previene que una persona busque ayuda?

Día 3: Reconoce las señales de alerta

- Muchas veces la persona demuestra que esta luchando de manera sutil.
Describe ejemplos de algo que pudiera oír de un compañero de trabajo que pudiera ser una señal de alerta? Que son algunos ejemplos de cosas que pueden ser interpretados como "solo habla?"
- Hay diferentes maneras de acercarse a alguien que necesita ayuda.

De que manera podemos intervenir y ayudar a un compañero de trabajo que demuestra señales de alerta? Que es algo que podemos decir?

Día 4: Inicie una Conversación

- Puede ser incómodo discutir el tema del suicidio.
De que manera lo podría hacer mas cómodo?
- Hay 4 puntos claves para ayudarlo durante la conversación: Pregunte, Este Presente, Mantengalos a salvo, y Ayudelos a conectarse.
Cuales son ejemplos de como puede hacer esto?

Día 5: Resumen

- Hemos hablado sobre muchas cosas durante el transcurso de la semana.
Que es lo que mas le ha impresionado de los otros TBTs?
- Suicidio es un tema importante en nuestra industria.
Como podemos hacer para que esta conversación siga después de esta semana?