

HABLEMOS

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Suicidio y la Industria de la Construcción

La tasa de suicidios en la industria de la construcción es 4 veces más grande que el porcentaje nacional.



¿Qué tan grande es el problema del suicidio?

- El suicidio es la décima causa principal de muerte en los Estados Unidos y ese porcentaje está aumentando.
- Los trabajadores de la construcción son 5 veces más probables de morir por suicidio que de todas las demás fatalidades de la construcción combinadas.
- Todos los niveles de la fuerza laboral de la construcción corren un mayor riesgo de suicidio, de trabajadores a oficinas de habilidades a la gerencia.



La salud mental es un asunto personal, un asunto familiar, un asunto de la sociedad y un asunto del TRABAJO. Por eso la salud mental debe ser parte de la CONVERSACIÓN DE SEGURIDAD.

¿Por qué es tan alto para la construcción? La naturaleza del trabajo y la cultura:

- Separación familiar y aislamiento con los viajes.
- Lesiones y dolor crónico.
- Alto estrés laboral: trabajo temporal, despidos, horas largas.
- Interrupción/privación del sueño debido al trabajo por turnos.
- Tasas más altas de abuso de alcohol y sustancias.
- Acceso a medios letales.

¿Qué podemos hacer?

¡Hablar de ello! Hacerlo parte de la conversación de seguridad.
Aprender a reconocer las señales de advertencia en uno mismo y en otros.
Buscar ayuda de los recursos locales y nacionales.



AGCMO
MISSOURI CHAPTER
THE CONSTRUCTION ASSOCIATION



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

Gratis las 24 horas, siete días a la semana y Confidencial

Fecha:

Registro

1. _____	16. _____
2. _____	17. _____
3. _____	18. _____
4. _____	19. _____
5. _____	20. _____
6. _____	21. _____
7. _____	22. _____
8. _____	23. _____
9. _____	24. _____
10. _____	25. _____
11. _____	26. _____
12. _____	27. _____
13. _____	28. _____
14. _____	29. _____
15. _____	30. _____



HABLEMOS

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Reduce el Estigma

Estigma puede causar que la persona se sienta avergonzada por algo fuera de su control y peor aun, prevenir que busque ayuda.



Suicidio no solo ocurre en gente con enfermedad mental.
Muchos factores contribuyen al suicidio:



Normalizando conversaciones sobre suicidio y salud mental reduce estigma, facilitando la búsqueda de ayuda.

Como combatimos el estigma en el lugar de trabajo?

- Hablar libremente sobre salud mental
- Educarse usted y a otros sobre problemas de salud mental
- Estar consiente de lenguaje dañino
- Trata la salud física como la mental igual de importante



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

Gratis las 24 horas, siete dias a la semana y Confidencial

Fecha:

Registro

1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.
14.	29.
15.	30.



HABLEMOS

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Reconocer las Señales de advertencia

Si cree que un compañero de trabajo esta en peligro inmediato o se ha causado daño, necesita llamar de emergencia al 911



Tuve un estudiante que recién fue despedido, su vida familiar estresante, y con la última oportunidad de aprobar una prueba de competencia antes de que lo retiren del programa. Me llamó un día muy trastornado y repetidamente me decía que “estaba acabado”. Percatandome de las muchas señales de alerta, me preocupe por su seguridad. Manteniendole calmado, le hable hasta que supe que estaba en un lugar seguro con un familiar y creé un plan con el estudiante para que obtenga ayuda. Logramos que terminara el program de aprendices y referirlo a recursos adicionales. -Instructor

No siempre es obvio cuando un amigo o copañero esta luchando pero casi siempre hay señales de idea suicida sutiles.

Mientras estos comentarios o amenazas pueden sonar como “solo habla”, pueden indicar un problema más serio.

Es importante intervenir o hablar si ve estas señales.



Cedit: Luis Madrid Peroza

Si ve alguna de estas señales de advertencia:

- llévelo a la atención de su capataz o supervisor.
- Inicie una conversación con su compañero de trabajo sobre sus preocupaciones y ayúdelo a contactar al National Suicide Prevention Lifeline o al Crisis Text Line



AGCMO
MISSOURI CHAPTER
THE CONSTRUCTION ASSOCIATION



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

Gratis las 24 horas, siete días a la semana y Confidencial

Fecha:

Registro

1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.
14.	29.
15.	30.



AGCMO
MISSOURI CHAPTER
THE CONSTRUCTION ASSOCIATION

HABLEMOS

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Inicie una Conversación

PREGUNTE - Inicie la Conversación

- **Prepárese:** Practique lo que dirá, planeé para un tiempo sin apuro, y traiga consigo los recursos de crisis.
- **Use lenguaje para no juzgar.** No piense que solo buscan atención
- Pregunte directamente sobre suicidio. Mencione las señales de alerta que vio para dejar claro que no pregunta “solo por preguntar.”
Si contestan con el SÍ a su pregunta directa sobre suicidio, mantenga la calma y no deje a la persona sola hasta que se obtenga más ayuda

No siempre es fácil hablar sobre suicidio, pero cuando la vida corre peligro, es más importante asegurarse que estén a salvo que evitar el tema “solo por preguntar”.

HABLANDO SOBRE SUICIDIO NO LE PONE LA IDEA EN LA CABEZA DE ALGUIEN. LES DA PERMISO HABLAR SOBRE ELLO Y USUALMENTE SE SIENTEN ALIVIADOS.

ESTE PRESENTE - Escuche, Expresé preocupación, Aliente

- Escuche a su compañero de trabajo y valide sus sentimientos, dejele saber que esta verdaderamente preocupado, y que toma en serio su situación.

MANTENGALOS A SALVO - Cree un Plan de Seguridad

- Pregunte que ayudaría mantenerlos a salvo, asegúrese a que no tengan acceso a cosas letales, y pregunte si se abstendrían al uso de drogas o alcohol.
- Obtenga compromiso verbal que la persona no actuará sobre la idea de suicidio hasta que haya consultado con un profesional.

AYUDELOS A CONECTARSE - Busqua ayuda

- Ayúdelos a llamar al National Suicide Prevention Lifeline, al Crisis Line, o conectelos con un profesional de salud mental. Manténgase conectado.
- Si piensa que la situación es crítica, lleve a la persona a la Sala de Emergencia o llame al 911.



¿Se encuentra bien? Lo que puede responder:

No estas solo.

¿Desde cuando se siente así?

Aquí estoy para escucharte.

¿Ha pensado en cómo se mataría?

Gracias por contarme, se que hablar de esto es difícil.



AGCMO
MISSOURI CHAPTER
THE CONSTRUCTION ASSOCIATION



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

Gratis las 24 horas, siete días a la semana y Confidencial

Fecha:

Registro

1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.
14.	29.
15.	30.



HABLEMOS

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Resumen de Prevención del Suicidio

NO estás solo/a: ¡Estamos juntos en esto!



El suicidio es la décima causa principal de muerte en los Estados Unidos. La tasa de suicidios en la industria de la construcción es 4 veces más grande que del promedio nacional.



El suicidio no solo ocurre en personas con problemas mentales de salud. El estigma puede impedir que alguien busque ayuda. La salud mental es un tema personal y un tema laboral. Debe ser parte de la conversación sobre seguridad.



Reconoce las señales de advertencia (comentarios de desesperanza, desinterés, comportamiento imprudente) y di algo. Algunos comportamientos requieren una acción inmediata y pueden requerir que llame al 911.



Cuando alguien está en riesgo, es importante iniciar una conversación. Pregúntele directamente sobre el tema, escúchelos, use un lenguaje sin prejuicios y cree un plan de seguridad juntos. No tenga miedo de buscar ayuda externa de un línea directa de suicidio o supervisor.

Cuide a sus sus compañeros de trabajo: el suicidio es un problema grave. La salud mental debe ser parte de la conversación sobre seguridad.



AGCMO
MISSOURI CHAPTER
THE CONSTRUCTION ASSOCIATION



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

Gratis las 24 horas, siete días a la semana y Confidencial

Fecha:

Registro

1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.
14.	29.
15.	30.