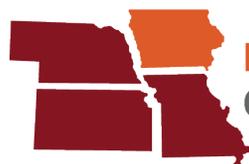


# ¿Estás Bien?

## Prevención del Suicidio el en Lugar del Trabajo

Charlas de Cajas de Herramientas y Guía del  
Facilitador



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

Gracias por elegir participar en el programa “¿Está bien?” del Healthier Workforce Center, una Campaña de Prevención del Suicidio. Como líder, usted juega un papel importante en la creación de un ambiente seguro y abierto donde los empleados puedan sentirse cómodos hablando sobre temas delicados como el suicidio y la salud mental.

Este paquete contiene materiales para ayudar a promover la salud mental en el lugar de trabajo.

- **Guía del Facilitador**

Información sobre cómo dar las charlas de la caja de herramientas, incluyendo preguntas que harán durante la presentación.

- **Charlas de la Caja de Herramientas**

Breves artículos de una página para iniciar la conversación sobre el suicidio en el lugar de trabajo: Suicidio y la industria de la Construcción, Reducir el estigma, Reconocer las señales de advertencia, Iniciar una conversación y un Resumen sobre la Prevención de Suicidio.

- **Póster de la Sala de Descanso**

Un cartel grande para colocar en espacios públicos de reunión con recursos.

- **Calcomanía de póster**

Un póster más pequeño e impermeable para colocar en espacios privados, como un tocador o un cubículo de baño.

- **Medallones No Estás Solo**

Pequeños medallones para ser repartidos entre los trabajadores. Estos están diseñados como una forma discreta de compartir el número de la línea directa de suicidio con alguien que pueda necesitarlo. Se pueden entregar directamente a alguien o dejar en un área visible.

- **Hojas para Llevar**

Páginas de media hoja que resumen la información de cada charla informativa.

Estos materiales también se pueden descargar en: <https://hwc.public-health.uiowa.edu/suicide-prevention-campaign-employer-resources/>

Al final de la Campaña de Prevención del Suicidio, recibirá una encuesta de seguimiento por correo electrónico que se utilizará para la evaluación.

**Un agradecimiento especial a todos los involucrados, incluyendo a los Associated General Contractors of Missouri por desarrollar los materiales originales.**



# Guía del Facilitador de la Campaña de Prevención del Suicidio

## Tareas del Facilitador antes de la Charla de la Caja de Herramientas (TBT)

1. Lea la hoja informativa TBT y la guía del facilitador a continuación.
2. Piense en sus propias preguntas de discusión para agregar. Por ejemplo, es posible que desee incluir ejemplos o recursos de su lugar de trabajo.
3. Antes de comenzar cada TBT, establezca en voz alta las expectativas con el grupo.
  - Informar sobre el tema: Esta semana se centrará en la prevención del suicidio. Pida que todos sean respetuosos, ya que este puede ser un tema muy personal y delicado para muchas personas. Habrá oportunidades para compartir, pero no es obligatorio.
  - Recuerde al grupo cómo obtener ayuda si quieren hablar con alguien (supervisor de confianza, MAP/EAP o Suicide & Crisis Lifeline 988).
  - Señala que cada hoja para llevar tiene un código QR que enlaza con los recursos y dónde pueden acceder al TBT. [Para usar un código QR, abra la cámara de su teléfono y coloque el cursor sobre la imagen, aparecerá un enlace para que haga clic y lo lleve al sitio web].
4. Cada TBT tiene una hoja para llevar emparejada disponible en línea. Puede imprimirlos y distribuirlos durante la reunión.

## Ejemplos de iniciadores de conversación para cada TBT

### **Día 1: Suicidio y la Industria de la Construcción**

- Las tasas de suicidio están aumentando.  
*¿Cuáles crees que son algunas de las razones de esto?*
- Las tasas de suicidio son más altas en las industrias específicas.  
*¿Te sorprende?*  
*¿Qué podemos hacer al respecto en nuestra industria?*
- La salud mental impacta todas las partes de nuestras vidas.  
*¿Cómo podemos hacer que la salud mental sea parte de la conversación sobre seguridad?*

### **Día 2: Reducir el Estigma**

- Hay muchos factores que contribuyen al suicidio.  
*¿Cuáles 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 el suicidio.

*¿Cómo contribuye el lenguaje que usamos al estigma? Ejemplo: ¿Cómo hablamos de una persona con cáncer (luchadora, fuerte, sobreviviente...) versus una persona con depresión (loca, malhumorada, perezosa...)?*

*¿Cuáles son algunas formas en que podemos combatir el estigma que impide que las personas busquen ayuda?*

### **Día 3: Reconocer las Señales de Advertencia**

- Las personas a menudo muestran que están luchando de manera sutil.

*Describe ejemplos de algo que podría escuchar de un compañero de trabajo que podría ser una señal de advertencia. ¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que se pueden tomar como "solo hablar?"*

- Hay diferentes formas de acercarse a alguien que necesita ayuda.

*¿Cuáles son las formas en que podemos intervenir y ayudar a un compañero de trabajo que muestra señales de advertencia? ¿Qué es algo que podemos decir?*

### **Día 4: Iniciar una Conversación**

- Puede resultar incómodo hablar del tema del suicidio.

*¿Cuáles son algunas formas en que podría hacerlo más cómodo?*

- Hay 4 puntos clave para ayudarlo a través de la conversación: Pregunte, Esté presente, Manténgase a Salvo y Ayúdalos a Conectarse.

*¿Cuáles son ejemplos de cómo puede hacer esto?*

### **Día 5: Resumen**

- Hemos hablado mucho durante la última semana.

*¿Qué fue lo que más te quedó grabado de los otros TBT?*

- El suicidio es un tema importante en nuestra industria.

*¿Cómo podemos hacer que esta conversación continúe después de esta semana?*

# 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. _____



**AGCMO**  
MISSOURI CHAPTER  
THE CONSTRUCTION ASSOCIATION



Llamar, Enviar mensajes de texto  
o Chatear

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

# 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:**

Problemas de relación (42%)



Crisis pasado o en las dos semanas proximas (29%)

Uso de sustancia (28%)



Problema de salud física (22%)

Problema de trabajo o finanzas (16%)



Problema Criminal legal (9%)



Perdida de vivienda (4%)



**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



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. _____



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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

# 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 obtuviera 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.

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



Cedit: Luis Madrid Peroza



**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



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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

# 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 el 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. _____



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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

# 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 ayudar. 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. _____



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear  
Gratis las 24 horas, siete días a la semana y Confidencial

# Semana de Prevención del Suicidio - Día 1

## **Suicidio y la Industria de la Construcción**

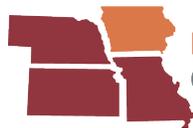
- La décima causa principal de muerte en los EE. UU. es el suicidio, y la tasa está aumentando..
- Los trabajadores de la construcción tienen 5 veces más probabilidad de morir por suicidio que todas las demás muertes relacionadas con la construcción combinadas.
- Todos los niveles de la fuerza laboral de la construcción tienen un mayor riesgo de suicidio, desde los trabajadores hasta los oficios calificados y la administración.

**La salud mental forma parte del diálogo sobre seguridad.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

# Semana de Prevención del Suicidio - Día 1

## **Suicidio y el Lugar de Trabajo**

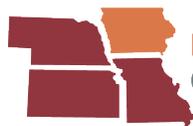
- La décima causa principal de muerte en los EE. UU. es el suicidio, y la tasa está aumentando..
- Los trabajadores de la construcción tienen 5 veces más probabilidad de morir por suicidio que todas las demás muertes relacionadas con la construcción combinadas.
- Todos los niveles de la fuerza laboral de la construcción tienen un mayor riesgo de suicidio, desde los trabajadores hasta los oficios calificados y la administración.

**La salud mental forma parte del diálogo sobre seguridad.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

## Semana de Prevención del Suicidio - Día 2

### Reducir el Estigma

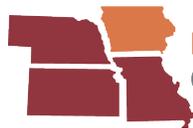
- Muchos factores contribuyen hacia el suicidio como los problemas de relación, una crisis pasada o venidera, problemas de uso de sustancias y/o problemas de salud física.
- El estigma puede causar que la gente se sienta avergonzada de algo fuera de su control y **les puede prevenir buscar ayuda**.
- Normalizando las conversaciones sobre suicidio y la salud mental ayuda a reducir el estigma, facilitando que las personas busquen ayuda.
- Podemos combatir el estigma al ver la salud mental igual de importante que la salud física.

**Necesitamos hablar de ello.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

## Semana de Prevención del Suicidio - Día 2

### Reducir el Estigma

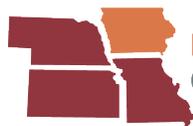
- Muchos factores contribuyen hacia el suicidio como los problemas de relación, una crisis pasada o venidera, problemas de uso de sustancias y/o problemas de salud física.
- El estigma puede causar que la gente se sienta avergonzada de algo fuera de su control y **les puede prevenir buscar ayuda**.
- Normalizando las conversaciones sobre suicidio y la salud mental ayuda a reducir el estigma, facilitando que las personas busquen ayuda.
- Podemos combatir el estigma al ver la salud mental igual de importante que la salud física.

**Necesitamos hablar de ello.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

## Semana de Prevención del Suicidio - Día 3

### Reconoce las señales de alerta

Este consiente y ponga atención a las siguientes **señales de alerta**:

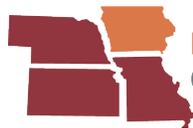
- **Habla de sentirse** atrapado, ser una carga para otros, no tener razón para vivir, dolor insuperable, querer matarse.
- **Estados de ánimo como** depresión, ira, ansiedad, humillación, irritabilidad, perdida de interés.
- **Comportamiento como** actuando imprudente, aislandose de otros, despidiendose, regalando lo que posee, cambios en el habito del sueño, buscando maneras de matarse.

**Si ve estas señales en un compañero de trabajo, intervenga o diga algo.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

## Semana de Prevención del Suicidio - Día 3

### Reconoce las señales de alerta

Este consiente y ponga atención a las siguientes **señales de alerta**:

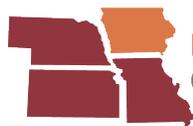
- **Habla de sentirse** atrapado, ser una carga para otros, no tener razón para vivir, dolor insuperable, querer matarse.
- **Estados de ánimo como** depresión, ira, ansiedad, humillación, irritabilidad, perdida de interés.
- **Comportamiento como** actuando imprudente, aislandose de otros, despidiendose, regalando lo que posee, cambios en el habito del sueño, buscando maneras de matarse.

**Si ve estas señales en un compañero de trabajo, intervenga o diga algo.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

# Semana de Prevención del Suicidio - Día 4

## Inicie una Conversación

Si sospecha que su compañero de trabajo esta en problemas:

- **PREGUNTE** - Usando lenguaje sin prejuicios, pregunte directamente sobre suicidio.
- **ESTE PRESENTE** - Escuchele, dejele saber que esta verdaderamente preocupado y tómelo en serio.
- **MANTENGALOS SEGURO** - Creen un plan de seguridad juntos.
- **AYUDELOS A CONECTARSE** - Hagales llegar a ayunda profesional, como lo es el National Suicide Prevention Hotline o el personal de emergencia.

**Asegureles que se preocupa por ellos y esta presente para ayudarlos.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

# Semana de Prevención del Suicidio - Día 4

## Inicie una Conversación

Si sospecha que su compañero de trabajo esta en problemas:

- **PREGUNTE** - Usando lenguaje sin prejuicios, pregunte directamente sobre suicidio.
- **ESTE PRESENTE** - Escuchele, dejele saber que esta verdaderamente preocupado y tómelo en serio.
- **MANTENGALOS SEGURO** - Creen un plan de seguridad juntos.
- **AYUDELOS A CONECTARSE** - Hagales llegar a ayunda profesional, como lo es el National Suicide Prevention Hotline o el personal de emergencia.

**Asegureles que se preocupa por ellos y esta presente para ayudarlos.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

# Semana de Prevención del Suicidio - Día 5

## Resumen

- La décima causa principal de muerte en los EE. UU. es el suicidio. La tasa de suicidios en la industria de la construcción es 4 veces más alta que el promedio nacional.
- Debemos enfrentar el estigma asociado con la salud mental y suicidio al incluirlo en nuestras conversaciones sobre seguridad.
- Reconoce las señales de alerta de suicidio e interviene (inicia una conversación) o habla (reportaló a supervisión).

**Recurda: hablando sobre suicidio NO le pone la idea en la cabeza de alguien.**

**No estas solo: estamos en estos juntos.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST

# Semana de Prevención del Suicidio - Día 5

## Resumen

- La décima causa principal de muerte en los EE. UU. es el suicidio. La tasa de suicidios en la industria de la construcción es 4 veces más alta que el promedio nacional.
- Debemos enfrentar el estigma asociado con la salud mental y suicidio al incluirlo en nuestras conversaciones sobre seguridad.
- Reconoce las señales de alerta de suicidio e interviene (inicia una conversación) o habla (reportaló a supervisión).

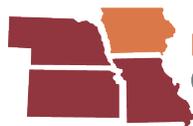
**Recurda: hablando sobre suicidio NO le pone la idea en la cabeza de alguien.**

**No estas solo: estamos en estos juntos.**



Llamar, Enviar mensajes de texto o Chatear

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



**HEALTHIER WORKFORCE**  
CENTER of the MIDWEST