



CONCIENCIACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Una mañana de lunes en el sitio de construcción, el equipo se reunió para su charla de seguridad, y el supervisor del sitio, Mark, compartió una triste noticia sobre su compañero de trabajo, Dave, quien se había quitado la vida durante el fin de semana. Dave, siempre amigable y trabajador, había estado luchando en silencio, y su repentina muerte sorprendió a todos. Este trágico evento resaltó la necesidad de estar atentos y ser compasivos, recordando a todos que su equipo es más que compañeros de trabajo, es una comunidad que puede salvar vidas.

Con la historia de Dave en mente, hablemos sobre cómo podemos reconocer las señales de alguien en apuros y qué pasos podemos tomar para prevenir este tipo de tragedias.

ENTENDIENDO EL SUICIDIO

El suicidio es una de las principales causas de muerte a nivel mundial y tiene un impacto significativo en la industria de la construcción. Los trabajadores de la construcción enfrentan factores de estrés únicos, como la inseguridad laboral, el desgaste físico y las largas jornadas laborales.

Factores de riesgo pueden incluir el estrés laboral, problemas personales como dificultades financieras y condiciones de salud mental.

Signos de advertencia pueden ser: Hablar sobre querer morir, sentimientos de desesperanza, aislamiento, mayor uso de sustancias y cambios extremos de humor.

ACCIONES DIARIAS PARA APOYAR LA PREVENCIÓN

Crear un diálogo abierto

Fomentar conversaciones honestas sobre la salud mental y asegurarse de que los miembros del equipo sepan que está bien pedir ayuda.

Nota los cambios en el comportamiento o el estado de ánimo.

Acércate con empatía, usa un lenguaje de apoyo, escucha sin juzgar y ofrece ayuda.

Reducir el estigma

Participa en entrenamientos sobre concienciación de la salud mental y prevención del suicidio que estén disponibles.

Promover el autocuidado

Fomenta descansos regulares, cargas de trabajo equilibradas y actividades para reducir el estrés.

CÓMO TOMAR ACCIÓN

En caso de que tú o alguien que conozcas esté considerando el suicidio, prepárate para actuar y ayudar a salvar su vida. Y recuerda, también puedes pedir apoyo en estas situaciones.

- Familiarízate con los recursos de salud mental y líneas de crisis, como la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (988) y otros recursos a los que puedes acceder con el código QR para ti mismo y para quienes necesiten ayuda.
- Anima a la persona a buscar ayuda profesional y ofrece asistencia para encontrar recursos.
- Si alguien está en peligro inmediato, llama a los servicios de emergencia y quédate con ellos. Retira cualquier medio de autolesión si es seguro hacerlo.

Obtén Acceso A
Los Recursos De
Salud Mental Ahora

