



Salud Mental en la Construcción – Kit de Herramientas



Para contratistas comprometidos con la salud mental y la prevención del suicidio

Construye equipos más fuertes. Salva vidas.

La salud mental es seguridad en la obra. Los contratistas desempeñan un papel fundamental en la protección no solo de la seguridad física de sus equipos, sino también de su bienestar emocional y mental. Este Kit de Salud Mental en el Trabajo brinda herramientas prácticas para iniciar conversaciones, reducir el estigma y conectar a los trabajadores con apoyo.

¿QUÉ INCLUYE EL KIT?

1. Toolbox Talks semanales (descargar y presentar)

Charlas claras y fáciles de implementar en reuniones diarias o de seguridad. Los temas incluyen:

- Salud mental 101
- Consumo de sustancias en el trabajo
- La prevención del suicidio comienza con nosotros
- Normalizar la conversación
- Cómo pedir ayuda (y ofrecerla)

Cada charla incluye un guion para el líder, puntos clave de discusión y conclusiones, diseñados específicamente para equipos de construcción.

2. Biblioteca de recursos para contratistas

Todos los recursos están disponibles de forma gratuita en WWCCA.org, e incluyen:

- Materiales de sensibilización sobre salud mental
- Tarjetas de apoyo en crisis para trabajadores
- Señalización personalizable para la obra
- Líneas de apoyo locales
- Enlaces a recursos de apoyo y crisis locales y nacionales

3. Plantillas de comunicación

Plantillas listas para usar en correos internos, boletines de seguridad y mensajes de supervisores para integrar conversaciones de salud mental de manera consistente.

4. Sesión para líderes (opcional)

Una sesión virtual de 30 min para equipos de liderazgo sobre cómo fomentar un entorno psicológicamente seguro, reconocer señales de alerta y promover la búsqueda de apoyo.

POR QUÉ IMPORTA

- La construcción presenta una de las tasas de suicidio más altas entre todas las industrias.
- 1 de cada 5 trabajadores de la construcción reporta dificultades relacionadas con la salud mental.
- Una conversación sencilla puede salvar una vida.

¿Preguntas? ¿Necesitas apoyo? Comunícate con Stephanie Lemek para orientación sobre cómo implementar esto con tus equipos.

Get Access to
Mental Health
Resources Now





Get Access to
Mental Health
Resources Now



Registro de asistencia

Fecha: _____

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 _____