



CÓMO EVITAR EL SUICIDIO EN LA CONSTRUCCIÓN

Charla sobre información práctica

Fecha: _____ Lugar de trabajo: _____ Líder del debate: _____

La industria de la construcción tiene el índice más alto de suicidio masculino de 53,2 por cada 100 000 trabajadores estadounidenses. Ese índice es cuatro veces mayor al promedio nacional y cinco veces mayor al de todas las otras muertes en la construcción combinadas. Casi cuatro de cada cinco suicidios en la construcción son hombres.

Las crisis, como la pandemia sanitario global del coronavirus (COVID-19), aumentan el estrés y la ansiedad, ya que los trabajadores temen por su bienestar y el de sus seres queridos, les preocupa perder el trabajo, pagar las facturas y cuidar de sus hijos.

¿POR QUÉ LOS TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN ESTÁN EN RIESGO DE COMETER SUICIDIO?

- Cultura del "tipo rudo" y estigma de la salud mental
- Empleo inestable debido a cambios estacionales o recesión económica
- Dolor crónico causado por el trabajo manual
- Estrés debido falta de tiempo, malas condiciones laborales y alteración del sueño
- Viajes que pueden alejar a los trabajadores de sus familias y amigos
- Acceso fácil a medios para suicidarse (p. ej., lugares en altura)

¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS SEÑALES DE ALERTA?

- Hablar sobre comportamientos autolesivos o autodestructivos
- Autocrítica u odio propio
- Apartarse de los demás
- Manifiestar la falta de esperanza para el futuro
- Productividad disminuida
- Hablar sobre ser una carga
- Cambios de humor extremos
- Tardanzas en aumento
- Ausentismo
- Deshacerse de herramientas u otros artículos personales con significado o valor

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

No ignore las señales de alerta. Diga lo que piensa si está preocupado. Recuerde que no le puede dar la idea de suicidio a una persona si se lo pregunta. Si esa persona está considerando suicidarse, ya ha pensado en ello. No obstante, es posible que pueda evitar que esa persona se lastime si le demuestra su preocupación y le pregunta al respecto.

Ofrezca ayuda y apoyo. Sentirse conectado a los demás es fundamental para aquellos que podrían estar padeciendo ansiedad, depresión o que quizá estén considerando el suicidio. La crisis de la COVID-19 solo ha intensificado han aislado y ofrecerles apoyo puede ser un acto que salve vidas.

Responda rápidamente y busque ayuda si cree que un amigo, familiar o compañero de trabajo está en crisis. Informe a su supervisor o a RR. HH. Sobre sus preocupaciones de inmediato. Llame a la Línea de prevención del suicidio para obtener ideas sobre cómo ayudar.

¿SE SIENTE EN APUROS? ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA.

- Llame al 911
- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Llame o Envía "AYUDA" al 988
- Línea de ayuda para los afectados por catástrofes: 1-800-985-5990, TTY 1-800-846-8517, o envíe el mensaje "Háblanos" para obtener ayuda en español al 66746

