

Prevención del suicidio en la construcción

5 cosas que debe saber



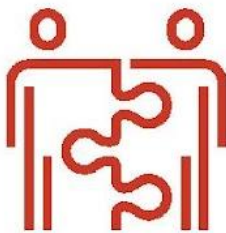
El sector de la construcción tiene una de las tasas de suicidio más elevadas de todas las profesiones. El suicidio afecta profundamente a los trabajadores, las familias y las comunidades. Afortunadamente, al igual que otras muertes en el lugar de trabajo, los suicidios pueden prevenirse. Todos los trabajadores del sector de la construcción tienen un papel que desempeñar en la prevención del suicidio. A continuación, encontrará 5 cosas que debe saber sobre la prevención de suicidios.

1

TOME
CONSCIENCIA

Todos podemos ayudar a prevenir la pérdida por suicidio.

La salud mental y el suicidio son temas difíciles de tratar (especialmente con colegas del trabajo), pero sus acciones pueden marcar la diferencia. Al trabajar de cerca con otras personas, usted puede detectar cuando algo no está bien.



2

PRESTE
ATENCIÓN

Conozca las señales de advertencia del suicidio.

No hay una única causa para el suicidio, pero sí hay señales de advertencia. Los cambios en el comportamiento, el estado de ánimo, las publicaciones en las redes sociales o incluso lo que dicen pueden indicar que alguien está en riesgo. Tome en serio estas señales: podría salvar una vida.



3

OFREZCA
AYUDA

Pregunte "¿Está bien?"

Si está preocupado por un compañero de trabajo, hable con él en privado, sea compasivo y escúchele sin juzgarle. Anímale a ponerse en contacto con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP), el Programa de Asistencia a los Miembros (MAP), el departamento de recursos humanos (RRHH) o un profesional de la salud mental.



4

TOME
ACCIÓN

Si alguien está en crisis, quédese con esa persona y busque ayuda.

Si cree que un compañero o una compañera de trabajo está en riesgo inmediato de suicidio, quédese con él o ella hasta que pueda obtener más ayuda. Comuníquese con los servicios de emergencia o llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.



5

BUSQUE MÁS
INFORMACIÓN

Hay recursos de prevención del suicidio disponibles.

- Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.
- Visite el sitio web de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (www.afsp.org) y el de la Alianza de la Industria de la Construcción para la Prevención del Suicidio (www.preventconstructionsuicide.com).
- Visite el sitio web de OSHA (www.osha.gov/preventingsuicides).

