

CHARLA DE HERRAMIENTAS #10

Línea de vida 988 para casos de suicidio y crisis



Los trabajadores de la construcción se encuentran entre las personas más trabajadoras del mundo, pero la industria también presenta desafíos únicos: largas jornadas, tensión física, estrés laboral y tiempo lejos de la familia. Estas presiones pueden afectar la salud mental. Estudios demuestran que los trabajadores de la construcción tienen un mayor riesgo de depresión, ansiedad, consumo de sustancias e incluso suicidio en comparación con otras profesiones. Por eso es importante conocer los recursos disponibles, tanto dentro como fuera del trabajo. Uno de los más importantes es la Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis 988.

¿Qué es 988?

El 988 es un número de teléfono directo y fácil de recordar que le conecta con la Línea de Ayuda para Casos de Suicidio y Crisis. Está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, en todo Estados Unidos. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

Cuando marque 988, se conectará con consejeros de crisis capacitados que pueden brindarle apoyo inmediato, ya sea que usted mismo esté en apuros o llame en nombre de un amigo, compañero de trabajo o familiar.



¿Qué servicios ofrece el 988?

- **Apoyo inmediato** para cualquier persona que experimente angustia emocional, pensamientos suicidas o una crisis de salud mental o uso de sustancias.
- **Conexión con recursos locales:** los consejeros pueden guiarlo para obtener apoyo en su comunidad.
- **Asistencia específica para veteranos:** presione "1" después de marcar 988 para conectarse directamente con la Línea de Crisis para Veteranos.
- **Apoyo para amigos y compañeros de trabajo:** si nota que alguien está pasando por un momento difícil, puede llamar al 988 para obtener asesoramiento sobre cómo ayudarlo.

Esto no es solo para quienes están al borde del colapso. Puedes llamar si:

- Abrumado o estresado y necesita alguien con quien hablar.
- Estoy pasando por un momento difícil con la ansiedad, la depresión o el consumo de sustancias.
- Preocupado por un compañero de trabajo o un ser querido y no sabe qué hacer.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Cuándo crees que alguien debería llamar al 988? ¿Se te ocurren ejemplos en los que podría ser útil, incluso si no se trata de una crisis de vida o muerte?
2. ¿Por qué cree que es importante tratar las emergencias de salud mental con la misma urgencia que las emergencias de seguridad física?

CHARLA DE HERRAMIENTAS #10

Línea de vida 988 para casos de suicidio y crisis



¿Por qué guardar el número?

Todos llevamos teléfonos celulares, tanto dentro como fuera del trabajo. Dedicar 10 segundos a guardar el 988 en tus contactos puede marcar la diferencia en una emergencia. Puede que nunca lo necesites, pero alguien a tu alrededor sí. Al igual que nos preparamos para los riesgos de seguridad física, tener este número a mano es prepararnos para la seguridad de la salud mental.

Cómo utilizar 988

1. Marque 988 en cualquier teléfono.
2. Escuchará una breve grabación y luego se conectará con un consejero capacitado.
3. Puedes hablar, enviar mensajes de texto o chatear en línea (988lifeline.org).
4. Ellos te escucharán, te brindarán apoyo y te ayudarán a determinar los próximos pasos.

Recuerda: No necesitas estar en una crisis de vida o muerte para llamar. El 988 no es solo para emergencias o situaciones en las que te sientas al borde del colapso. También puedes llamar por pequeñas cosas: estrés, ansiedad, agobio o simplemente si necesitas hablar con alguien. Piensa en el 988 como una línea de primeros auxilios para la salud mental, disponible tanto para grandes como para pequeños desafíos.

Recursos adicionales disponibles

Además del 988, también tienes otros recursos a través de tu sindicato y lugar de trabajo:

- **Equipo (Programa EAP):** Brinda asesoramiento confidencial, referencias y apoyo para una amplia gama de desafíos personales y laborales.
- **Su representante comercial de NCSRCC:** es un recurso confiable que puede conectarlo con soporte y orientarlo en la dirección correcta si necesita ayuda.
- **Recursos de salud mental del Consejo Regional de Carpinteros de los Estados del Centro Norte:** Escanee el código QR o visite northcountrycarpenter.org/activism/mental-health



Así como siempre nos preocupamos por la seguridad física de los demás en el trabajo, también debemos cuidar la salud mental de los demás. Hay apoyo disponible; asegúrese de saber cómo aprovecharlo. No está solo. Entre 988, el programa EAP, sus representantes comerciales y sus compañeros de trabajo, la ayuda siempre está a su alcance.

Línea de vida 988

EQUIPO 1-800-634-7710

Se pueden encontrar recursos adicionales en www.northcountrycarpenter.org/mental-health