

CHARLA DE HERRAMIENTAS #9

Prevención del suicidio



Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio. Este mes está dedicado a crear conciencia sobre la salud mental y la prevención del suicidio, a romper el estigma y a asegurarnos de que todos sepamos qué señales debemos detectar y cómo ayudar. Piénselo como cualquier otro enfoque de seguridad: identificamos los peligros en el lugar de trabajo, usamos las herramientas adecuadas y nos cuidamos mutuamente. La misma mentalidad, solo que con un tipo de peligro diferente.

Septiembre de un vistazo

- Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio (Mes de Septiembre).
- Mes Nacional de la Recuperación (Mes de Septiembre).
- Semana Nacional de Prevención del Suicidio (del 7 al 13 de septiembre).
- Semana de Prevención del Suicidio en la Construcción (del 8 al 12 de septiembre).
- Día #988 (8 de septiembre).
- Día Mundial para la Prevención del Suicidio (10 de septiembre).



Por qué es importante

Todos conocemos a alguien que podría estar pasando por momentos difíciles, o tal vez nosotros mismos lo estemos. Está bien hablar de ello. Está bien pedir ayuda. No se trata solo de salud mental en general; se trata de seguridad laboral, trabajo en equipo y cuidar de tu equipo, tal como lo harías ante cualquier otro riesgo de seguridad en el lugar de trabajo.

Signos y síntomas a los que hay que prestar atención

Cada uno afronta sus dificultades de forma diferente, pero a continuación se presentan algunas señales comunes que se pueden reconocer.

Hablar sobre sentirse desesperanzado, atrapado o querer hacerse daño.

- Aislamiento de amigos, familiares o compañeros de trabajo.
- Dificultad para dormir, llegar tarde, faltar a días o no estar completamente “presente” en la tarea.
- Cambios repentinos de humor, personalidad o comportamiento.
- Aumento del comportamiento imprudente o autodestructivo.
- Disminución del rendimiento, dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Mencionar constantemente estrés crónico o dolor.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Por qué es importante guardar recursos como 988, TEAM EAP y el número de su representante comercial en su teléfono?
2. ¿Qué pueden hacer los supervisores, encargados o jefes de equipo para ayudar a que la salud mental sea una parte habitual de la cultura de seguridad en el lugar de trabajo?



CHARLA DE HERRAMIENTAS #9

Prevención del suicidio

Formas de intervenir de forma segura

No es necesario ser un profesional de la salud mental para intervenir y apoyar a alguien que pueda estar pasando por un momento difícil. A veces, simplemente observar, preocuparse y hacer las preguntas correctas puede salvar una vida. El siguiente es un enfoque fácil de recordar y poner en práctica.

1. **PREGUNTA:** **Inicia la conversación directamente.** Un simple "Me preocupas por ti, ¿cómo estás?" o "¿Estás pensando en hacerte daño?" puede marcar una gran diferencia y abrir la conversación.
2. **ESCUCHA:** **Mantente presente y sin juzgar.** Presta toda tu atención a la persona. Deja las herramientas y busca un espacio privado en el lugar de trabajo donde puedas tener una conversación tranquila sin distracciones. Evita ofrecer soluciones rápidas o juzgar; se trata de escuchar, no de resolver el problema.
3. **APOYO:** **Ayúdelos a acceder a ayuda profesional.** Infórmale que hay profesionales capacitados listos para ayudarlos. Ofrézcales ayuda para llamar al 988, al EQUIPO o a un representante comercial del Sindicato de Carpinteros si están dispuestos a hacerlo. A veces, simplemente acompañarlos hasta que contacten con apoyo puede salvarles la vida. Recuerde hacer seguimiento para ver cómo están; esto demuestra que realmente se preocupa por ellos y que no están solos.
4. **SEGURIDAD PRIMERO:** **Sepa cuándo intensificar la situación.** Si alguien está en peligro inmediato o ha planeado actuar basándose en pensamientos suicidas, llame al 911 de inmediato e informe que se trata de una crisis de salud mental. Retire cualquier medio de daño inmediato si es seguro hacerlo, como herramientas, medicamentos u otros objetos que puedan usarse para autolesionarse.

No necesitas tener todas las respuestas. El simple hecho de estar presente, mostrar interés y conectar a alguien con quien puedas ayudar puede prevenir una crisis. Tu experiencia, empatía y disposición para ayudar son precisamente lo que puede marcar la diferencia.

Acabemos juntos con el estigma

- **La salud mental es parte de la seguridad:** "¿Cómo va todo?" debería ser tan rutinario como "¿Tienes tu PPE?"
- **Normalizar la búsqueda de ayuda:** compartir contactos de apoyo entre sí.
- **Supervisores/Administradores:** Abran las reuniones o los descansos con un registro rápido; modelen el tono que desean.
- **Trate la salud mental como cualquier otro riesgo:** identifique, controle y reconozca los problemas.

Este mes es un recordatorio, pero el trabajo es todo el año. Presta atención a las señales, inicia la conversación y conecta para recibir ayuda. Así es como nos mantenemos seguros, productivos y regresamos a casa sanos. Nadie tiene que llevar esto solo.

Línea de vida 988

EQUIPO 1-800-634-7710

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

CHARLA DE HERRAMIENTAS #9

Prevención del suicidio



Recursos de salud mental

Tómate un momento para añadir los siguientes recursos de salud mental a tus contactos. Si tú o alguien que conoces tiene dificultades, estos son buenos recursos para tener a mano y acceder rápidamente.

Línea de vida 988 para casos de suicidio y crisis

La Línea de Ayuda para Suicidios y Crisis 988 entiende que los desafíos de la vida a veces pueden ser difíciles de afrontar. Ya sea que tenga problemas de salud mental, angustia emocional, problemas con el consumo de alcohol o drogas, o simplemente necesite hablar con alguien, sus consejeros están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana para brindarle apoyo gratuito y confidencial.

- Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Chat via www.988lifeline.org



EQUIPO (Programa de Asistencia al Empleado)

TEAM ofrece un enfoque único que brinda a los miembros y a sus dependientes acceso directo a un equipo experimentado de médicos y otros expertos que comprenden los desafíos de las personas trabajadoras en su vida diaria. TEAM brinda apoyo en salud conductual, defensa del paciente y coordinación de la atención, y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

- Llama al 1-800-634-7710
- Visita www.startwithteam.com



Sindicato de Carpinteros

El Sindicato de Carpinteros se dedica a apoyar el bienestar mental de sus miembros y de la industria en su conjunto. Puede encontrar recursos disponibles contactando a su representante comercial local para obtener orientación o visitando nuestra página de Recursos de Salud Mental para encontrar contactos de apoyo a nivel nacional y estatal.

- northcountrycarpenter.org/activismo/salud-mental

