

Toolbox Talk:

Suicide Prevention

Resumen

- La industria de la construcción tiene la segunda tasa de suicidios más alta entre las principales industrias. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informan que 53 de cada 100,000 trabajadores de la construcción mueren por suicidio.
- En un mundo donde se valora la fortaleza, buscar apoyo, especialmente para pensamientos de suicidio u otros desafíos relacionados con la salud mental, puede ser percibido como una debilidad.
- La prevención del suicidio no es una conversación de una sola vez. Hablar de ello regularmente ayuda a normalizarlo y permite a los empleados identificar estrategias saludables de afrontamiento.
- Esta charla de herramientas incluye:
 - Por qué es importante hablar sobre la prevención del suicidio.
 - Preguntas para facilitar una discusión sobre la prevención del suicidio.
 - Información sobre el programa de salud Youturn y cómo acceder a él.



Puntos de Discusión

Por qué estamos hablando sobre el suicidio

- Ignorar la depresión o los pensamientos suicidas no es una opción. No mejorarán por sí solos. De hecho, podrían empeorar y causar riesgos adicionales para tu salud física y seguridad.
- Hablar sobre la salud mental y la prevención del suicidio ayuda a romper el estigma que impide que las personas busquen ayuda.

Lo que necesitas saber sobre la prevención del suicidio

- Hay varios factores de riesgo que aumentan el riesgo de suicidio:
 - Ser hombre
 - Avanzar en edad (entre 45 y 54 años es el riesgo más alto)
 - Ser de raza blanca
 - Vivir solo
 - Tener acceso a medios letales
 - Conocer a alguien que haya completado un suicidio



- Puede ser difícil reconocer las señales de advertencia de que alguien está luchando con pensamientos de suicidio. Algunos indicadores a tener en cuenta son:
 - Hablar sobre el suicidio y/o sentir desesperanza
 - Participar en autolesiones
 - Aislarse socialmente
 - Retirarse de actividades que solían disfrutar
 - Regalar posesiones
- Cualquiera puede apoyar a alguien que lucha con pensamientos de suicidio. No es necesario ser un profesional de la salud mental.
- El suicidio es prevenible. Hablar sobre ello, la terapia, los medicamentos y los planes de seguridad ayudan a reducir la probabilidad de que alguien lleve a cabo planes de suicidio.
- No hay evidencia de que hablar con alguien que está luchando con pensamientos de suicidio aumente la posibilidad de que lo lleven a cabo. De hecho, puede aumentar la posibilidad de que busquen ayuda.
- Las personas que luchan con pensamientos de suicidio están sufriendo y necesitan apoyo.
- Hablar con alguien sobre el suicidio es tan simple como esto: Pregúntales si están teniendo pensamientos de suicidio y escúchalos sin juzgar. Déjales saber que te importan.
 - Si el riesgo de suicidio es alto, retira cualquier cosa que puedan usar para quitarse la vida (por ejemplo, armas, pastillas) y llama al 911 o llévalos a la sala de emergencias.
 - Hable con ellos a solas en un lugar privado.
 - Está bien no tener todas las respuestas.
 - No prometas mantener en secreto sus luchas con el suicidio.
 - Anímalos a obtener apoyo:
 - Llama/envía un mensaje de texto al 988
 - Contacta a Recursos Humanos, a un profesional de la salud mental, a Youturn Health
 - Utiliza los servicios del Programa de Asistencia al Empleado
 - Si dices que volverás a comprobar cómo están, asegúrate de hacerlo.



Preguntas importantes: Hablemos sobre la prevención del suicidio

Nota para el facilitador: Estas preguntas están destinadas a facilitar una discusión con el objetivo de hacer saber a las personas que está bien hablar sobre sentirse estresado y agotado.

- ¿Por qué crees que temas como el suicidio, la depresión y la salud mental son difíciles de hablar?
- ¿Cuáles son algunas señales de que alguien podría estar luchando con pensamientos suicidas?
- ¿Qué acciones puedes tomar si crees que alguien está teniendo pensamientos de suicidio?

Youturn Health: Ayuda para el consumo de sustancias

- Nuestra empresa se ha asociado con la AGC y Youturn Health para ofrecer apoyo para desafíos relacionados con la salud mental, como la depresión o pensamientos de suicidio.
- Youturn Health no es una línea de apoyo en crisis. Si el riesgo de suicidio tuyo o de un ser querido es alto, por favor llama al 988 Línea de Vida y Crisis por Suicidio o marca el 911 para obtener ayuda inmediata.
- Tanto tú como tus familiares pueden usar Youturn Health de forma gratuita.
- Youturn Health es un programa confidencial. Ellos no nos informan sobre quién utiliza sus servicios.
- Para obtener más información de Youturn Health sobre la depresión y la prevención del suicidio:
 - Registrarse: now.youturnhealth.com/register
 - Utilice el código de registro de su empresa

Recursos adicionales para la prevención del suicidio

Nota para el facilitador: Asegúrate de incluir también cualquier recurso adicional/herramienta/educación que ofrezca tu empresa durante esta charla de herramientas.

Ejemplos de recursos:

- Línea directa de Crisis y Suicidio 988: Llama o envía un mensaje de texto al 988 o [chatea en línea](#) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener apoyo confidencial ([también disponible en español](#).)
- EAPs: ¿Cómo puede acceder un empleado a ellos y son confidenciales?
- Seguro de salud: ¿Hay cobertura para servicios de salud mental?

