

CHARLAS DE HERRAMIENTAS SOBRE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Las siguientes charlas informativas fueron creadas por la American Foundation for Suicide Prevention (AFSP) en asociación con profesionales de construcción para complementar y reforzar el contenido proporcionado en el programa Talk Saves Lives (Hablar salva vidas): Construcción de la AFSP.

Cada charla está cuidadosamente elaborada para llevar conversaciones vitales sobre salud mental y prevención del suicidio a la cultura de los lugares de trabajo de construcción. Al traer estas presentaciones a lo largo del tiempo, nuestro objetivo es crear un diálogo continuo, reducir el estigma la salud mental y fomentar un motivar de apoyo en el que buscar ayuda se considere un signo de fortaleza.

CÓMO USAR UNA CHARLA INFORMATIVA

Cada charla informativa está hecha para que los profesionales de la construcción la usen con sus equipos; **no se necesita formación en salud mental para presentar una charla informativa.**

Recuerda: Estas charlas no pretenden resolver todo: se trata de abrir la puerta a conversaciones honestas y significativas. Acércate a ellos con empatía, mantente presente y escucha verdaderamente.

Prepararse con anticipación. Lee la charla informativa antes de la reunión. Familiarízate con el mensaje principal, la historia y las sugerencias para el debate. Familiarízate con los recursos de salud mental disponibles en tu lugar de trabajo y el Plan de asistencia al empleado (Employee Assistance Plan, EAP) de tu empresa. Asegúrate de tener copias de los folletos informativos o volantes disponibles.

Establecer el tono. Deja en claro a tu equipo que la salud mental y la prevención del suicidio son componentes esenciales de la seguridad y el bienestar general en el lugar de trabajo.

Compartir el escenario. Lee la historia inicial en voz alta. Las investigaciones demuestran que estos escenarios son útiles para el proceso de aprendizaje.

Leer las viñetas. Comenta cada viñeta una por una, ya que contienen información importante.

Analizar ejemplos de lugares de trabajo. Haz las preguntas de debate proporcionadas o preguntas similares para adaptarte a las necesidades de tu lugar de trabajo. Asegúrate de hacer una pausa e invitar al debate después de cada pregunta.

Compartir 'En resumen'. Lee la sección final con propósito: es la conclusión clave. Recuerda a todos que la salud mental es importante y que nadie está solo.

Mantener la conversación en marcha. Hazle saber al equipo dónde se puede obtener ayuda (EAP, 988, defensores de pares, etc.) y que el apoyo siempre está disponible, haciendo hincapié en que nos apoyamos mutuamente. Cada charla informativa debe terminar con un recordatorio de los recursos del lugar de trabajo o de la empresa. Hay una plantilla disponible para crear una lista de recursos para tu empresa o sitio de trabajo.

Documentar y hacer un seguimiento. Registra quién asistió a la sesión según la política de tu empresa. Si surge alguna inquietud grave, responde con cuidado y sigue los procedimientos del centro.

¡Conéctate con nosotros! Comparte tus pensamientos, ideas y sugerencias para otros temas con nosotros o programa una presentación Talk Saves Lives (Hablar salva vidas): Construcción para tu sitio en construction@afsp.org.

Obtén más información en **HardHatCourage.com**.