

CREATING A “CHECK-IN” CULTURE

INTRODUCTION:

As a site lead or supervisor, what if you started each jobsite safety meeting with “How’s everyone doing, physically and mentally?”

Leaders on a site can have a huge impact and set the tone. Checking in creates a culture where it’s ok to talk about mental health. Making a habit of checking on each other and sharing how you’re feeling can help lead by example and make it easier for others to speak up when they’re having trouble, or are concerned about someone else.

WHAT CAN YOU DO

Check in during the daily stretch and flex or Job Safety Plan meeting. Beyond the usual safety items, ask: ‘how is everyone doing?’, or ‘how does everyone feel this morning?’ If the team feels more comfortable talking in smaller groups, ask people to speak with the person next to them. It is important to remind crew members that if they feel stressed or down, it’s ok, and even helpful to talk about it with a supervisor or someone else they trust.

As a leader, you know your crew are already looking for one another’s safety on the job. Take the extra steps and ensure your crews are checking in with each other emotionally and mentally. Remind your crew that mental health safety is an important part of being safe on the job site. If you are comfortable, sharing a bit about yourself can help create a more comfortable and open conversation.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. How can you build in mental health-focused “check-ins” to your daily or weekly safety meetings?
2. What is one thing you can do to create a check-in culture with fellow crewmates?
3. Share one-time that a “check-in” has helped you feel better either physically or mentally.

THE BOTTOM LINE

Regular check ins create space for connection, helping people feel seen, supported, and valued beyond their to do lists. By making “check-ins” routine, you create peer-to-peer support, detect any warning signs that someone might be struggling, and unify your crew. You also reinforce the message that mental health safety is a key part of overall safety on the job site.



CREAR UNA CULTURA DE “CHEQUEAR CÓMO ESTÁN LOS DEMÁS”

INTRODUCCIÓN:

Como responsable de obra o supervisor del sitio, ¿qué pasaría si comenzaras cada reunión de seguridad del lugar de trabajo preguntando: “¿Cómo se encuentra, física y mentalmente?”?

Los líderes en una obra pueden tener un gran impacto y marcar la pauta. Chequear cómo están los demás crea una cultura en la que resulta aceptable hablar sobre la salud mental. Hacerse el hábito de interesarse mutuamente y compartir cómo se sienten puede ayudar a liderar con el ejemplo y facilitar que los demás hablen sin reservas cuando atraviesan dificultades o estén preocupados por otra persona.

QUÉ PUEDES HACER

Chequea cómo están los demás durante la sesión diaria de estiramiento y flexibilidad o la reunión del Plan de Seguridad Laboral. Además de hablar de los elementos de seguridad habituales, pregunta cómo están todos o cómo se sienten esa mañana. Si el equipo se siente más cómodo hablando en grupos más pequeños, pídeles que hablen con la persona que tienen a su lado. Es importante recordar a los miembros del equipo que, si se sienten estresados o deprimidos, está bien e incluso es útil hablar de ello con un supervisor u otra persona en la que confíen.

Como líder, sabes que tu equipo ya está cuidando la seguridad de los demás en el trabajo. Toma medidas adicionales y asegúrate de que tu equipo se esté comunicando para chequear el estado emocional y mental de los demás. Recuerda a tu equipo que la seguridad de la salud mental es una parte importante de estar seguro en el lugar de trabajo. Si te sientes cómodo, comparte un poco sobre ti para entablar una conversación más cómoda y abierta.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. ¿Cómo puedes incorporar a tus reuniones de seguridad diarias o semanales el hábito de “chequear cómo están los demás” en cuanto a la salud mental?
2. ¿Qué puedes hacer para crear una cultura de “chequear cómo están los demás” con tus compañeros de equipo?
3. Comparte una ocasión en la que un “chequear cómo están los demás” te haya ayudado a sentirte mejor, ya sea física o mentalmente.

EN RESUMEN

Chequear cómo están los demás regularmente crea un espacio para la conexión y ayuda a las personas a sentirse vistas, apoyadas y valoradas más allá de sus listas de tareas pendientes. Al “chequear cómo están los demás” como parte de la rutina, creas apoyo entre compañeros, detectas cualquier señal de alerta de que alguien podría estar teniendo problemas y unes a tu equipo. También refuerzas el mensaje de que la seguridad de la salud mental es una parte clave de la seguridad general en el lugar de trabajo.

