

CREATING A CULTURE OF CARE – NORMALIZING MENTAL HEALTH ON THE JOB YEAR-ROUND

INTRODUCTION:

Mental health is just as important as physical safety on the job, and there are ways to integrate mental health into safety routines and training. We want everyone to go home in the same physical condition they arrive at work. Talking about mental health has a similar purpose; we want to equip people with the tools and resources that can help them come back to work the next day feeling supported, steady, and able to do their job.

When you think about it, mental health, stems from the brain, which, although it's important, is just another organ in the body. The brain functions as a processing and control center, where information is processed and filtered, and where thoughts, feelings and actions come from. So, the health of the brain has a lot to do with a person's ability to make sound decisions, stay agile with hand-eye coordination, and overall safety for each individual on the job. And on a community level, talking about mental health just makes the work environment a psychologically safer and more comfortable place because everyone faces challenges and can use support at times.

There are multiple suicide prevention and mental health programs available, as well as *toolbox talks* like these. Beyond formal training, you can do small things daily to remind co-workers to check in on each other.

WHAT CAN YOU DO

- Ask crew members how they are doing, listen to what they have to say.
- Participate in and require suicide prevention, overdose or substance misuse and mental health training. as part of routine safety training or onboarding.
- Use “awareness months” to start the conversation. For example, September is Suicide Prevention Month, with Construction Suicide Prevention Week also taking place in September, and May is Mental Health Awareness Month. Construction Safety Week is also an opportunity to integrate mental health and suicide prevention training into safety discussions.
- Use hard hat stickers, posters, and other signage to remind co-workers about company or union resources, as well as national resources like the 988 Suicide & Crisis Lifeline.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. What makes it hard for us to talk about mental health on the job?
2. What would make it easier?

THE BOTTOM LINE

Mental health is just as important as physical safety. Adding mental health and well-being to conversations regarding safety is one easy way to focus on the importance of mental health.



CREACIÓN DE UNA CULTURA DE CUIDADO: PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO DURANTE TODO EL AÑO

INTRODUCCIÓN:

La salud mental es tan importante como la seguridad física en la obra y hay formas de integrar la salud mental en las rutinas y la capacitación en seguridad. Queremos que todos se vayan a casa en el mismo estado físico en el que llegan al trabajo. Hablar sobre salud mental tiene un propósito similar: queremos brindar a las personas herramientas y recursos para que puedan volver al trabajo al día siguiente sintiéndose apoyadas, estables y capaces de hacer su trabajo.

Si lo pensamos bien, la salud mental proviene del cerebro, que, aunque es importante, es solo un órgano más del cuerpo. El cerebro funciona como un centro de procesamiento y control, donde se procesa y filtra la información, y de donde vienen los pensamientos, los sentimientos y las acciones. Así que, en ese sentido, la salud del cerebro tiene mucho que ver con la capacidad de una persona para tomar buenas decisiones, tener agilidad para la coordinación visomotora y la seguridad general en de cada individuo en el trabajo. Y a nivel comunitario, hablar de salud mental simplemente hace que el entorno de trabajo sea un lugar psicológicamente más seguro y cómodo porque todos se enfrentan a desafíos y pueden necesitar apoyo a veces.

Existen múltiples programas de prevención del suicidio y salud mental, así como *charlas informativas* como estas. Más allá de la capacitación formal, puedes hacer pequeñas cosas diariamente para recordar a los compañeros de trabajo que chequeen cómo están los demás.

QUÉ PUEDES HACER

- Pregunta a los miembros del equipo cómo se encuentran, escucha lo que tengan para decir.
- Participa en la formación sobre prevención del suicidio, sobredosis o uso indebido de sustancias y salud mental, y exija que sea un requisito de la formación rutinaria en seguridad o de la incorporación.
- Utiliza los “meses de concientización” para iniciar la conversación. Por ejemplo, septiembre es el Mes de la Prevención del Suicidio, y la Semana de la Prevención del Suicidio en la Construcción que también es en septiembre, y mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental. La Semana de la Seguridad en la Construcción también es una oportunidad para integrar la capacitación en salud mental y prevención del suicidio en las discusiones de seguridad.
- Utiliza pegatinas para cascos, carteles y otros letreros para recordar a los compañeros de trabajo los recursos de la compañía o del sindicato, así como recursos nacionales como la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis, 988.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. ¿Qué hace que nos resulte difícil hablar sobre salud mental en el trabajo?
2. ¿Qué haría que fuera más fácil?

EN RESUMEN

La salud mental es igual de importante como la seguridad física. Incluir la salud mental y bienestar en las conversaciones sobre seguridad es una forma fácil de enfocarse en la importancia de la salud mental.



Agradecemos sus comentarios. Por favor, escanee el código QR para completar una breve encuesta que nos ayudará a asegurar que este programa este cumpliendo sus objetivos.