

CONTINUING EDUCATION AND TRAINING TO STRENGTHEN RESILIENCE

INTRODUCTION:

Just like we do safety training courses and recertifications, continuing education on mental health can help keep each other safe on the worksite and helps prevent suicide. Using that training in a mental health crisis might still feel hard; we might be afraid to say something wrong, but training builds our awareness and confidence regarding steps we can take to support someone who may be struggling. The goal of training about mental health and suicide prevention is not to turn everyone into mental health professionals. Instead, the goal is to equip each person in the organization to support our coworkers and keep them safe.

WHAT CAN YOU DO

Starting with general awareness trainings on mental health and suicide prevention can help everyone--co-workers, family, and friends. If your company or union offers these types of trainings, make sure they occur at least annually to ensure everyone is up to date, and be a role model by participating in them yourself. If you don't currently offer mental health or suicide prevention training, advocate for your workplace to add training on suicide prevention and mental health, such as *Talk Saves Lives: Construction*. From there, use routine safety meetings and safety briefings to remind your fellow crew of things you learned in training, or simply check in with them to pay attention to any warning signs of a mental health crisis among the workforce. *Hard Hat Courage Toolbox Talks* are a great way to keep the conversation going.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. What are some safety, mental health, or suicide prevention topics you want more training on?
2. Can you think of a time when any of your training, whether on physical safety, or mental health training, came in handy?

THE BOTTOM LINE

Mental health and suicide prevention trainings aren't just boxes to check; they're ongoing commitments that grow with a crew's experience and challenges. You don't have to become a mental health expert to support people in your life and at work. Even though these situations might feel intimidating, having a step-by-step guide can help you take action. Continued conversations, check-ins, and suicide prevention toolbox talks are great ways to continue the conversation and make it a normal part of safety at work.



EDUCACIÓN CONTINUA Y CAPACITACIÓN PARA REFORZAR LA RESILIENCIA

INTRODUCCIÓN:

Al igual que los cursos de capacitación en seguridad y recertificaciones, la formación continua en salud mental puede ayudarnos a protegernos mutuamente en el lugar de trabajo y contribuye a prevenir el suicidio. Poner en práctica dicha formación durante una crisis de salud mental puede resultar difícil; es posible que temamos decir algo equivocado, pero la capacitación fomenta nuestra concienciación y confianza a las medidas que podemos adoptar para apoyar a alguien que esté pasando por dificultades. El objetivo de la formación sobre salud mental y prevención del suicidio no es convertir a todos en profesionales de la salud mental. En cambio, el objetivo es dotar a cada persona de la organización de las herramientas necesarias para apoyar a sus compañeros de trabajo y mantenerlos seguros.

QUÉ PUEDES HACER

Comenzar con capacitaciones generales de conscientización sobre salud mental y prevención del suicidio puede ayudar a todos: compañeros de trabajo, familiares y amigos. Si su empresa o sindicato ofrece este tipo de capacitaciones, asegúrese de que se realicen al menos una vez al año para garantizar que todos mantengan actualizados, y dé el ejemplo participando usted mismo en ellas. Si actualmente no ofrecen capacitaciones sobre salud mental o prevención del suicidio, promueva que en su lugar de trabajo se incorporen programas de capacitación sobre prevención del suicidio y salud mental, como *Talk Saves Lives: Construcción*. A partir de ahí, utiliza las reuniones de seguridad de rutina y las sesiones informativas de seguridad para recordarles a tus compañeros de trabajo las cosas que aprendiste en la capacitación, o simplemente habla con ellos y presta atención a cualquier señal de alerta de una crisis de salud mental entre los trabajadores. Las *charlas informativas Hard Hat Courage* son una excelente manera de seguir hablando del tema.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. ¿Sobre qué temas de seguridad, salud mental o prevención del suicidio deseas más capacitación?
2. ¿Se te ocurre alguna ocasión en la que alguna de tus capacitaciones, ya sea de seguridad física o de salud mental, te haya resultado útil?

EN RESUMEN

Las capacitaciones sobre salud mental y prevención del suicidio no son solo casillas para marcar; son compromisos continuos que crecen con la experiencia y los desafíos de un equipo. No tienes que convertirte en un experto en salud mental para apoyar a las personas en tu vida y en el trabajo. Aunque estas situaciones puedan resultar intimidantes, tener una guía paso a paso puede ayudarte a actuar. Las conversaciones continuas, acercarse a las personas y las charlas informativas sobre prevención del suicidio son excelentes formas de continuar la conversación y convertirla en una parte normal de la seguridad en el trabajo.

