

PROMOTING HEALTHY SLEEP HABITS



Marcus always showed up on time and worked with precision and was the kind of worker you could count on to get the job done. But lately, he seemed to be a step behind. He forgot his lunch, misplaced tools, and almost nodded off during a safety briefing. One day, when a coworker joked about him looking like a zombie, Marcus admitted he'd only been sleeping a few hours a night. The long shifts and off-hours were catching up with him. That opened up a team conversation—and made everyone rethink how important rest is to jobsite safety.

WHAT YOU CAN DO

Recognize Signs of Sleep Deprivation: Slower reaction time, irritability, and small mistakes may be more than just a bad day. They might be signs of sleep deprivation. These early warnings are easy to miss—and dangerous to ignore.

Support Healthier Routines: Encourage habits like regular sleep schedules, cutting back on caffeine, powering down screens and avoiding alcohol before bed. These changes might seem small, but they can make a huge difference.

Seek Medical Advice: Sleep problems impact as many as 70 million adults in the U.S and seeing a doctor to discuss evaluation and treatment options can be an important step.

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

1. Does anyone have experience with techniques for getting better sleep? to help fall asleep?
2. What are some other tips that have helped you improve your sleep?

THE BOTTOM LINE

Sleep often gets overlooked in construction, but it's a critical part of health and performance. Chronic sleep loss can increase the risk of injury, heighten emotional stress, and weaken decision-making. By encouraging better sleep habits, we protect more than just physical energy—we safeguard mental resilience too. Rested workers are less likely to get hurt and more likely to help others stay safe. When we treat lack of sleep like the serious safety issue it is, we protect lives.

Lastly, if you or someone you know is in crisis, please call, text or chat with the Suicide and Crisis Lifeline by calling or texting the number 988.

Don't forget to mention your company's mental health resources or local service options.

PROMOVER HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES



Marcus siempre se presentó a tiempo y trabajó con precisión, y era el tipo de trabajador con el que podías contar para hacer el trabajo. Pero últimamente, parecía estar un paso atrás. Olvidó su almuerzo, extravió las herramientas y casi se quedó dormido durante una reunión informativa de seguridad. Un día, cuando un compañero de trabajo bromeó sobre él como un zombi, Marcus admitió que solo había estado durmiendo unas horas por noche. Los largos turnos y las horas extras le estaban pasando factura. Eso abrió una conversación de equipo e hizo que todos reconsideraran lo importante que es el descanso para la seguridad en el lugar de trabajo.

QUÉ PUEDES HACER

Reconocer los signos de falta de sueño: Un tiempo de reacción más lento, irritabilidad y pequeños errores pueden ser más que un mal día. Pueden ser signos de falta de sueño. Estas señales de alerta tempranas son fáciles de pasar por alto, y peligrosas de ignorar.

Apoyar rutinas más saludables: Fomenta hábitos como horarios regulares de sueño, reducir la cafeína, apagar las pantallas y evitar el alcohol antes de acostarte. Estos cambios pueden parecer pequeños, pero pueden marcar una gran diferencia.

Buscar asesoramiento médico: Los problemas para dormir afectan a unos 70 millones de adultos en los EE. UU. y consultar a un médico para analizar las opciones de evaluación y tratamiento puede ser un paso importante.

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. ¿Alguien tiene experiencia con técnicas para dormir mejor, para ayudar a conciliar el sueño?
2. ¿Qué otros consejos te han ayudado a mejorar el sueño?

EN RESUMEN

El sueño a menudo se pasa por alto en la construcción, pero es una parte fundamental de la salud y el desempeño. La pérdida crónica de sueño puede aumentar el riesgo de lesiones, aumentar el estrés emocional y debilitar la toma de decisiones. Al fomentar mejores hábitos de sueño, protegemos más que solo la energía física: también cuidamos la resiliencia mental. Los trabajadores descansados tienen menos probabilidades de lesionarse y más probabilidades de ayudar a los demás a mantenerse seguros. Cuando tratamos la falta de sueño como el grave problema de seguridad que es, protegemos vidas.

Por último, si tú o alguien que conoces está en crisis, llama, envía un mensaje de texto o chatea con la línea de ayuda para casos de crisis y suicidios llamando o enviando un mensaje de texto al número 988

No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.