

SELF-CARE STRATEGIES FOR THE CONSTRUCTION WORKFORCE



Today, Michelle attended the mandatory safety meeting. This meeting included a guest speaker—a wellness expert talking about mental health. The guest said, "Your mind is your most important tool" and shared steps to take to take care of her mind and body. That night, Michele moved her phone charger to the living room, to avoid the temptation of scrolling before bed, and packed a healthy lunch so she could avoid another trip for fast food tomorrow. In the coming weeks, Michelle did other things to take care of herself, like getting ready for bed early so she could sleep well and cutting back on alcohol. After a month or so, she felt steadier on the scaffold, quicker with calculations, and more patient with her colleagues.

WHAT YOU CAN DO

Make Time for Micro-Breaks: A quick breather, even just five minutes, can help reset your mindset. These moments can reduce stress and restore focus. Take a few moments to breathe deeply or just notice the sights and sounds around you – both ways to ground yourself. They also signal to others that it's okay to pause and recharge.

Fuel and Rest Your Body: Skipping meals, relying on caffeine, and getting poor sleep add up fast. These habits can weaken your ability to get through tough times and increase risk of burnout. Taking care of your basic needs is essential for safety and performance.

Set Boundaries Off the Clock: Work-life balance starts with drawing lines at the end of the day. Avoid taking work stress home by building routines that help you unwind in healthy ways. Protecting your personal time helps preserve your mental clarity.

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

1. What are some opportunities in your daily work routine where a micro break would fit in?
2. Have you found any mindfulness techniques like breathing or listening to music helpful?
3. Are there ways that leadership on this jobsite can help make sure everyone can eat regular meals at work?
4. What are some ways that can help you decompress after work?

THE BOTTOM LINE

Self-care isn't about being soft—it's about being intentional. Construction work demands a lot, but giving 100% every day starts with having 100% to give. If we don't protect our energy and mindset, the quality of our work and our safety suffers. Leaders and coworkers can model behaviors that support long-term health. When we normalize self-care on the jobsite, everyone benefits.

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.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LA FUERZA LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN



Hoy, Michelle asistió a la reunión obligatoria de seguridad. Esta reunión incluyó a una oradora invitada, una experta en bienestar que hablaba sobre salud mental. La invitada dijo: “Tu mente es tu herramienta más importante” y compartió los pasos que sigue para cuidar su mente y su cuerpo. Esa noche, Michele llevó el cargador del teléfono al salón para evitar la tentación de navegar por Internet antes de acostarse, y preparó un almuerzo saludable para no tener que volver a salir a comprar comida rápida al día siguiente. En las semanas siguientes, Michelle hizo otras cosas para cuidarse, como prepararse para acostarse temprano para poder dormir bien y reducir el consumo de alcohol. Después de aproximadamente un mes, se sintió más estable en el andamio, más rápida con los cálculos y más paciente con sus colegas.

QUÉ PUEDES HACER

Hacer tiempo para pequeños descansos: Un breve descanso, aunque solo sea de cinco minutos, puede ayudarte a reiniciar tu mente. Estos momentos pueden reducir el estrés y restaurar el enfoque. Tómame un momento para respirar profundamente o simplemente presta atención a la vista y a los sonidos a tu alrededor, ambas son maneras de conectarse a tierra. También indican a los demás que está bien hacer una pausa y recargar energías.

Alimentar y descansar el cuerpo: Omitir comidas, depender de la cafeína y dormir mal son cosas que se acumulan rápidamente. Estos hábitos pueden debilitar tu capacidad para superar tiempos difíciles y aumentar el riesgo de agotamiento. Cuidar tus necesidades básicas es esencial para la seguridad y el desempeño.

Establecer límites fuera del horario laboral: El equilibrio entre el trabajo y la vida personal comienza con trazar líneas al final del día. Evita llevarte el estrés laboral a casa, para esto, crea rutinas que te ayuden a relajarte de manera saludable. Proteger tu tiempo personal ayuda a preservar tu claridad mental.

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. ¿Qué oportunidades hay en tu rutina de trabajo diaria para incluir un pequeño descanso?
2. ¿Te ha resultado útil alguna técnica de atención plena (mindfulness), como respirar o escuchar música?
3. ¿Existen formas en que el liderazgo en este lugar de trabajo puede ayudar a garantizar que todos puedan comer con regularidad en el trabajo?
4. ¿De qué manera puedes relajarte después del trabajo?

EN RESUMEN

El cuidado personal no se trata de ser flexible, se trata de ser intencional. El trabajo de construcción exige mucho, pero dar el 100 % todos los días comienza con tener el 100 % para dar. Si no protegemos nuestra energía y mente, la calidad de nuestro trabajo y nuestra seguridad se ven afectadas. Los líderes y compañeros de trabajo pueden demostrar comportamientos que respalden la salud a largo plazo. Cuando normalizamos el autocuidado en el lugar de trabajo, todos se benefician.

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.