

BALANCING WORK AND FAMILY PRESSURES



John is a drywall finisher on a big commercial job. He leaves the house at 5:30 AM and doesn't get home until after 6:00 PM. His wife works evenings, so they barely see each other, and he's missing his daughter's softball games. Lately, John has been more on edge—he forgot the lunch he had packed twice last week, got into a shouting match over a missing tape measure that he left in his truck, and has been sleeping poorly. It's not the work—he likes the crew. But juggling job and home responsibilities is wearing him thin. He hasn't told anyone, but it's starting to affect his performance—and his mental health.

In construction, the pressure doesn't stop when you leave the job site. Long hours, commutes, inconsistent schedules, and financial stress can take a toll on workers and their families. When personal life is strained, it shows up at work—through fatigue, distraction, or burnout. Balancing work and family isn't easy, but supporting each other through these pressures can make the job safer and life “off the clock” a little more manageable.

WHAT YOU CAN DO

Supervisors can Acknowledge the Strain and Lead With Empathy: A simple comment like, “I know everyone's juggling a lot at home and here” can go a long way. Recognizing that the struggle is real—without judgement-- makes it feel safer for workers to speak up if they're overwhelmed.

Watch for Signs that Someone Might Be Feeling Stretched Too Thin: If a coworker is distracted, irritable, or forgetful, consider that personal stress may be a factor. Checking in with them by saying “You need a hand today?” can open the door to support without getting too personal.

Encourage Conversations: Normalize talking about family commitments just like we do about job deadlines. This helps create a team culture that values life outside of work. People do better when they know that everyone juggles personal, family and work stress.

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

1. What are some ways that we can support coworkers who might be feeling overwhelmed by the demands of both work and home life?
2. What small changes can supervisors or crew members make to show empathy and support for each other during busy or stressful times?

THE BOTTOM LINE

Construction is demanding, and we bring our whole selves to the jobsite. Personal matters like health and family are important, just like our work is. When workers feel they're forced to choose between their family and their paycheck, mental health can suffer. Supporting balance isn't just kind—it improves performance and retention. When we treat our teams as people first, we build trust and morale. Family and work don't have to compete—we can help them support each other.

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.

EQUILIBRAR LAS PRESIONES LABORALES Y FAMILIARES



American
Foundation
for Suicide
Prevention

John es un instalador de paneles de yeso en un gran proyecto comercial. Sale de la casa a las 5:30 a. m. y no llega a casa hasta después de las 6:00 p. m. Su esposa trabaja por las noches, por lo que apenas se ven y se pierde los juegos de softball de su hija. Últimamente, John ha estado más nervioso: olvidó el almuerzo que había preparado para llevar dos veces la semana pasada, se metió en una discusión por una cinta métrica que dejó en su camión y ha estado durmiendo mal. No es el trabajo, le gusta la cuadrilla. Pero hacer malabares con las responsabilidades laborales y familiares lo está desgastando. No le ha dicho a nadie, pero está comenzando a afectar su desempeño y su salud mental.

En la construcción, la presión no se detiene cuando se abandona el lugar de trabajo. Las largas jornadas laborales, los traslados, los horarios irregulares y el estrés financiero pueden afectar negativamente a los trabajadores y a sus familias. Cuando la vida personal está tensa, se refleja en el trabajo, a través de la fatiga, la distracción o el agotamiento. Equilibrar el trabajo y la familia no es fácil, pero apoyarse mutuamente para atravesar estas presiones puede hacer que el trabajo sea más seguro y la vida fuera del trabajo, un poco más manejable.

QUÉ PUEDES HACER

Los supervisores pueden reconocer la tensión y liderar con empatía: Un simple comentario como: “Sé que todos hacen malabares en casa y aquí” puede ser muy útil. Reconocer que la lucha es real, sin juzgar, hace que sea más seguro para los trabajadores hablar si están abrumados.

Prestar atención a las señales de que alguien podría estar sintiéndose sobrecargado: Si un compañero de trabajo está distraído, irritable u olvidadizo, considera que el estrés personal puede ser un factor. Acercarse y preguntar: “¿Necesitas una mano hoy?” puede abrir la puerta para brindar apoyo sin ser demasiado personal.

Fomentar las conversaciones: Normaliza hablar de compromisos familiares al igual que lo hacemos con los plazos de trabajo. Esto ayuda a crear una cultura de equipo que valora la vida fuera del trabajo. Las personas se desempeñan mejor cuando saben que todos hacen malabares con el estrés personal, familiar y laboral.

INICIADORES DE DISCUSION EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. ¿De qué manera podemos apoyar a los compañeros de trabajo que podrían sentirse abrumados por las demandas de la vida laboral y familiar?
2. ¿Qué pequeños cambios pueden hacer los supervisores o los miembros de la cuadrilla para mostrar empatía y apoyo mutuo durante los momentos de mucho trabajo o estrés?

EN RESUMEN

La construcción es exigente y llevamos todo nuestro ser al lugar de trabajo. Los asuntos personales como la salud y la familia son importantes, al igual que nuestro trabajo. Cuando los trabajadores sienten que se ven obligados a elegir entre su familia y su cheque de pago, la salud mental puede sufrir. Apoyar el equilibrio no es solo amable, sino que mejora el desempeño y la retención. Cuando tratamos a nuestros equipos como personas primero, generamos confianza y moral. La familia y el trabajo no tienen que competir; podemos hacer que el apoyo sea mutuo.

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.