

LOOKING OUT FOR YOUR CREW WITH ACTIVE LISTENING

INTRODUCTION:

If a co-worker seems off, quieter, more frustrated, or not themselves, take a minute to check in. Everyone has off days, but a simple “You good”? can go a long way.

If someone is distracted or overwhelmed, it can increase their personal risk along with safety for everyone on the jobsite. Asking and listening carefully shows you care and have got their back. Let them know you’re not judging them, just looking out. This can help them feel more comfortable opening up.

Remember, you don’t have to have the answers to support someone. Just being there shows you care.

Warning Signs to Watch For

- Sudden anger or isolation
- Missing work or showing up distracted
- Talking about feeling trapped or hopeless
- Increased risky behavior
- Giving away belongings or saying goodbye

WHAT YOU CAN DO

- Pull them aside for a 1-on-1 conversation, don’t do it in front of the crew. Ask a few simple questions and really listen.
- Don’t jump in with advice to fix things. Just let them talk and feel heard.
- Let them know you care about them, share your concerns, and let them know you’re not going to judge them.
- Ask open-ended questions like “What’s going on?” or “How can I help?”
- Give them your full attention, make eye contact, and use their name to show that you care.
- If you think they may be in serious distress, ask directly. It’s okay to ask if they are thinking about suicide. If they are in crisis, or have a plan for how they might try to end their life, call or text 988.
- Check back in with them later.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. When you’re having a 1-on-1 conversation, what has made you feel heard or supported?
2. Where and when could you have a 1-on-1 (private and supportive) conversation on your job site?

THE BOTTOM LINE

Sometimes the most important safety conversation you’ll have isn’t about a hazard – it’s about a person. Active listening and compassionate communication can create better teamwork, help people feel heard, and is a key step in suicide prevention. Checking in could save a life.



CUIDAR A TU EQUIPO CON ESCUCHA ACTIVA

INTRODUCCIÓN:

Si un compañero de trabajo parece raro, más callado, más frustrado o no es él mismo, tómate un minuto para consultar cómo está. Todo el mundo tiene días malos, pero un simple “¿Estás bien?” puede ser de mucha ayuda.

Si alguien está distraído o abrumado, puede aumentar su riesgo personal, así como el riesgo para la seguridad de todos en el lugar de trabajo. Preguntar y escuchar atentamente demuestra que te importa su situación y que cuenta con tu apoyo. Hazles saber que no los estás juzgando, solo estás pendiente de su situación. Esto puede ayudarles a sentirse más cómodos para expresar sus sentimientos.

Recuerda que no tienes que tener las respuestas para apoyar a alguien. El simple hecho de estar ahí demuestra que te importa.

Señales de alerta para tener en cuenta

- Enojo o aislamiento repentinos
- Faltar al trabajo o presentarse distraído
- Hablar de sentirse atrapado o desesperanzado
- Aumento de comportamiento arriesgado
- Regalar pertenencias o decir adiós

QUÉ PUEDES HACER

- Llama a la persona aparte para sostener una conversación individual, no lo hagas delante del equipo. Haz algunas preguntas sencillas y escucha con atención.
- No intervengas con consejos para arreglar las cosas. Simplemente permite que la persona hable y se sienta escuchada.
- Hazle saber que te preocupas por ella, comparte tus inquietudes y hazle saber que no la vas a juzgar.
- Haz preguntas abiertas como “¿Qué está pasando?” o “¿Cómo puedo ayudar?”
- Bríndale toda tu atención, haz contacto visual y usa su nombre para demostrarle que te importa su situación.
- Si consideras que la persona puede estar pasando por una angustia considerable, pregúntale directamente. Está bien preguntar si está pensando en suicidarse. Si está en una crisis, o tiene un plan sobre cómo podría intentar terminar con su vida, llama o envía un mensaje de texto al 988.
- Vuelve a consultar cómo está la persona más tarde.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. En aquellas ocasiones en que has tenido una conversación individual, ¿qué te ha hecho sentir escuchado o apoyado?
2. ¿Dónde y cuándo podrías tener una conversación individual (privada y de apoyo) en tu lugar de trabajo?

EN RESUMEN

A veces, la conversación de seguridad más importante que tendrás no será sobre un peligro, sino sobre una persona. La escucha activa y la comunicación empática pueden crear un mejor trabajo en equipo, ayudar a las personas a sentirse escuchadas y son un paso clave en la prevención del suicidio. Consultar cómo está alguien podría salvar una vida.



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.