

HELPING EVERYONE FEEL INCLUDED ON THE JOBSITE

INTRODUCTION:

Financial stress can feel overwhelming, especially when work slows down, the next job is uncertain, or unexpected expenses come up.

During these times, people may stop taking care of themselves, push too hard, or make decisions they normally wouldn't. Worrying about money can also lead to distraction, frustration, and increased safety risks on the job.

Remember, support is available. Taking care of yourself mentally and physically is an important part of staying focused and working safely.

WHAT YOU CAN DO

- If you are dealing with financial stress, ask for support from people you trust. That could mean asking for advice, job leads, or help figuring out your next step.
- Check whether your company, union, or benefits program offers support such as an Employee Assistance Program, a Member Assistance Program through your union, financial resources, or help with continuing benefits between jobs.
- Stay connected with people who support you and make your sleep and overall health a priority as much as you can. These steps may not solve the financial problem right away, but they can help you get through a tough time because your brain will be better at problem solving and coping with stress.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. Has anything helped you get through a financially stressful time — such as budgeting, consolidating debt, planning ahead, or staying connected to supportive people? Sometimes people start to tie their self-worth to money or work.
2. How can we help ourselves and each other feel supported and valued during difficult financial times?

THE BOTTOM LINE

Financial stress can feel overwhelming and lead to distraction, poor decisions, and safety risks on the job. Financial hardship is real, and asking for support is a sign of strength. Reaching out and taking care of yourself are important steps during difficult times. If financial stress is leading to hopelessness or thoughts of suicide, get help right away. Call or text 988 to connect with a trained counselor and local support resources.



IDENTIFICAR SEÑALES DE ALERTA DE ESTRÉS FINANCIERO

INTRODUCCIÓN:

El estrés financiero puede ser abrumador, especialmente cuando el trabajo se ralentiza, no hay certeza sobre el próximo trabajo o surgen gastos imprevistos.

Durante estos momentos, es posible que las personas descuiden su cuidado personal, se esfuercen demasiado o tomen decisiones que normalmente no tomarían. Preocuparse por el dinero también puede provocar distracción, frustración y mayores riesgos de seguridad en el trabajo.

Recuerda, cuentas con apoyo. Cuidar tu salud mental y física es crucial para mantener tu concentración y trabajar de forma segura.

QUÉ PUEDES HACER

- Si estás afrontando una situación de estrés financiero, pide apoyo a las personas en las que confías. Puedes hacerlo al pedir un consejo, oportunidades de trabajo o ayuda para determinar tu próximo paso.
- Verifica si tu empresa, sindicato o programa de beneficios ofrece algún apoyo, como un programa de asistencia para empleados, un programa de asistencia para miembros a través de tu sindicato, recursos financieros o ayuda para mantener los beneficios entre empleos.
- Mantente conectado con las personas que te apoyan y haz que tu sueño y tu salud general sean una prioridad, en la medida de lo posible. Es posible que estas acciones no resuelvan el problema financiero de inmediato, pero pueden ayudarte a superar un momento difícil porque tu cerebro funcionará mejor para resolver problemas y lidiar con el estrés.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. ¿Hay algo que te haya ayudado a superar un momento de estrés financiero, como elaborar un presupuesto, consolidar deudas, planificar con anticipación o mantenerte conectado con personas que te apoyan? A veces, las personas comienzan a vincular su autoestima con el dinero o el trabajo.
2. ¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a sentirnos apoyados y valorados durante momentos difíciles de estrés financiero?

EN RESUMEN

El estrés financiero puede ser abrumador y generar distracciones, malas decisiones y riesgos de seguridad en el trabajo. Las dificultades financieras son reales, y pedir apoyo es una señal de fortaleza. Comunicarte y cuidarte son pasos importantes en momentos difíciles. Si el estrés financiero te está provocando desesperanza o pensamientos de suicidio, busca ayuda de inmediato. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un consejero capacitado y recursos de apoyo locales.

