

BRIDGING GENERATIONAL GAPS IN MENTAL HEALTH DISCUSSIONS

INTRODUCTION:

We may think that people don't want to talk about mental health, but that has been changing over the years. Most people understand that it is a health issue, and many believe that suicide can be prevented. More than half of adults (62%) are comfortable talking openly in public with others about mental health and 9 out of 10 people now believe suicide can be prevented.¹ That doesn't mean some people won't still be reluctant to talk about mental health on a jobsite, but these are hopeful indicators that we can start seeing mental health as part of physical safety.

WHAT YOU CAN DO

- Check in with your crew members when you notice something concerning. Don't get discouraged if someone doesn't want to talk at first.
- Listen for other words besides "mental health". Maybe someone feels like they're in a rut, or just in a bad mood – still check in.
- Talking about mental health and getting support is a sign of strength, not weakness. It's healthy to pay attention to mental health even when feeling good.
- Mental health is just like physical health; we all have it, and it matters everyday.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. If someone opens up to you about mental health, how would you respond?
2. If your work partner seemed off for a few days, what would you do?

THE BOTTOM LINE

While there may be different approaches across generations, we all want the same thing, to support our colleagues. Being open to talking about mental health across generational differences can lead to shared learning, team unity, and safety built on common ground.

¹ Suicide Prevention Now. (2024). *Executive summary: Public perceptions of mental health and suicide* (Harris Poll).
<https://suicidepreventionnow.org/documents/executive-summary-2024.pdf>



CERRAR LAS BRECHAS GENERACIONALES EN LAS CONVERSACIONES SOBRE SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN:

Podemos pensar que a la gente no le agrada hablar de salud mental, pero eso ha estado cambiando con los años. La mayoría de las personas entienden que es un problema de salud y muchas creen que el suicidio puede prevenirse. Más de la mitad de los adultos (62 %) se sienten cómodos al hablar abiertamente en público con otras personas sobre salud mental y 9 de cada 10 personas ahora consideran que el suicidio puede prevenirse¹. Eso no significa que algunas personas dejarán de mostrarse reacias a hablar sobre salud mental en el lugar de trabajo, pero estos son indicadores esperanzadores de que podemos comenzar a ver la salud mental como parte de la seguridad física.

QUÉ PUEDES HACER

- Consulta con los miembros de tu equipo cuando notes algo preocupante. No te desanimes si alguien no quiere hablar al principio.
- Escucha otras palabras diferentes a “salud mental”. Quizá alguien sienta que está atascado o simplemente de mal humor; de todos modos, sigue consultando cómo está.
- Hablar sobre la salud mental y obtener apoyo es una señal de fortaleza, no de debilidad. Es saludable prestar atención a la salud mental incluso cuando te sientes bien.
- La salud mental es igual que la salud física; todos la tenemos y es importante todos los días.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. Si alguien se abre contigo sobre su salud mental, ¿cómo responderías?
2. Si tu compañero de trabajo pareciera estar raro durante unos días, ¿qué harías?

EN RESUMEN

Aunque puede haber diferentes enfoques entre generaciones, todos queremos lo mismo: apoyar a nuestros compañeros. Mantener la disposición a hablar sobre la salud mental ante las diferencias generacionales puede conducir a un aprendizaje compartido, unidad del equipo y seguridad consolidada sobre puntos en común.

¹ Suicide Prevention Now. (2024). *Executive summary: Public perceptions of mental health and suicide* (Harris Poll). <https://suicidepreventionnow.org/documents/executive-summary-2024.pdf>



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.