

## Prevención del suicidio

---

Nombre de la Empresa \_\_\_\_\_

Presentador \_\_\_\_\_

Ubicación \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

---

*Las tasas de suicidio están aumentando en los Estados Unidos, con un promedio de uno cada 12 minutos. Todos necesitamos conocer las señales y los recursos para combatir esta crisis.*

---

Los CDC clasificaron la construcción como la industria con las tasas de suicidio masculino más altas.

- El 20% de todos los suicidios masculinos se produjeron en la construcción.
- Según una nueva investigación de la Universidad Estatal de Florida, el 40% de todos los trabajadores de la construcción han pensado en el suicidio en algún momento de su carrera.

### Señales de advertencia de suicidio

Hablando sobre:

- Querer morir.
- Sentir culpa o vergüenza.
- Ser una carga para los demás.

Cambio de comportamiento, como por ejemplo:

- Retirarse de amigos, despedirse, regalar artículos importantes o hacer testamento.
- Tomar riesgos peligrosos como conducir extremadamente rápido.
- Cambios de humor extremos.
- Usar drogas o alcohol con más frecuencia o de manera abusiva.
- Planificar o investigar formas de morir.

Si estas señales de advertencia se aplican a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente. Todos pasamos por momentos difíciles, es normal y en ocasiones es necesario obtener ayuda para evitar que se repitan y desenlaces catastróficos.

## Recursos

- Atención médica proporcionada por la empresa - Programa de asistencia al empleado - EAP
- La Alianza de la Industria de la Construcción para la Prevención del Suicidio (CIASP) | [www.preventconstructionsuicide.com](http://www.preventconstructionsuicide.com)
- Prevención del suicidio en la construcción | [www.construccionprevencionsuicida.com](http://www.construccionprevencionsuicida.com)
- Mentes trabajadoras de la construcción | [www.constructionworkingminds.org](http://www.constructionworkingminds.org)
- Línea de texto de crisis | Envíe un mensaje de texto con la palabra "INICIO" al 741741
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio | 1.800.273.TALK
- Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) | [www.osha.gov/preventingsuicides](http://www.osha.gov/preventingsuicides)
- Línea de vida 988 para casos de suicidio y crisis | [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)

