



Charla diaria de seguridad: mente sana, cuerpo sano **4 de mayo de 2021**

Estar seguro significa prestar atención tanto a la mente como al cuerpo. Va más allá de usar cascos y lentes de seguridad. Significa reconocer lo importante que es la salud mental para la seguridad general de todos. Desde el suicidio hasta las distracciones que resultan en accidentes devastadores, es importante que todos reconozcamos la importancia del bienestar total. Cuando los trabajadores están física y mentalmente seguros todos ganan.

Hoy, más que nunca, la industria de la construcción está dando prioridad al bienestar de la salud mental. A menudo conocida como "la epidemia silenciosa", la industria de la construcción tiene la segunda tasa de suicidio más alta por profesión en los Estados Unidos. Para hacer frente a esta epidemia silenciosa, primero debemos entender cuál es la causa y continuar trabajando juntos para superarla.

Nuestra industria es a menudo catalogada como una cultura de la "vieja escuela" o "dura", pero debemos darnos cuenta de que esto está cambiando. Para los compañeros de trabajo que enfrentan una enfermedad mental, esto puede ser una barrera para buscar ayuda. La adopción de la cultura de cuidado que está propagándose en nuestra industria crea una red de apoyo en el lugar de trabajo que es fundamental para los trabajadores que la necesitan. Trabajar lejos del hogar y por muchas horas significa que a menudo pasamos más tiempo con nuestros compañeros de trabajo que con nuestra familia. Expresar un genuino interés en el bienestar de los miembros de tu equipo puede ser nuestra mejor herramienta para superar las enfermedades mentales. Aprende a reconocer las señales de advertencia, tales como cambios importantes de humor, aislamiento, tardanzas y abuso de sustancias. Detente, toma la iniciativa e involúcrate. Es posible que seas la persona adecuada para ayudar o incluso salvar una vida.

Muchos empleadores también han adoptado un programa de asistencia al empleado o un servicio de terapia a través del diálogo o intercambio de textos directo. Promueve el uso de estas herramientas y recuerda que siempre puedes pedir ayuda.

Las personas son, de hecho, el activo más valioso que tenemos, y para preservar la longevidad de nuestro personal, debemos asumir un papel activo en el cuidado de nuestra salud física. El trabajo manual arduo, muchas horas de trabajo, y la falta de descanso pueden tener un efecto nocivo sobre el cuerpo. El envejecimiento de la fuerza laboral nos indica que el enfoque debe centrarse en opciones de estilo de vida saludable. Participar en estiramientos y flexiones diarias, así como levantar peso con las técnicas adecuadas, ha demostrado tener un impacto significativo en las lesiones de los tejidos blandos. Dormir bien y una dieta saludable desempeñan una función esencial sobre tu salud general. Intenta dormir ocho horas en la noche, mantener una dieta saludable y equilibrada, y mantenerte hidratado todo el día. Recuerda que pequeños cambios cada día pueden tener, con el tiempo, un gran impacto en tu bienestar físico.

Al esforzarte para tener una mente sana y un cuerpo sano significa que eres una pieza del rompecabezas para construir un futuro más saludable para nuestra industria. Juntos podemos marcar la diferencia.



Discutir estas preguntas con tu cuadrilla. Las posibles respuestas se encuentran debajo de cada pregunta.

1. **¿Cómo puedes ayudar a alguien que parece estar luchando contra problemas de salud mental?**
 - a. *Escucha lo que esa persona está diciendo, demuestra comprensión*
 - b. *Habla sobre el bienestar y haz preguntas abiertas*
 - c. *No intentes diagnosticar un problema ni adivinar cómo se siente la persona*
 - d. *Ofrece buscar apoyo profesional y presenta maneras de hacer esto*
2. **¿Qué recursos están disponibles para mantener una mente sana?**
 - a. *La familia y los amigos cercanos*
 - b. *Compañeros de trabajo de confianza*
 - c. *Tu médico o profesional de la salud mental*
 - d. *Programas de asistencia al empleado*
 - e. *Línea nacional de prevención del suicidio – 1-800-273-TALK (8255)*
3. **¿Qué ajustes puedes hacer a tu rutina diaria para mantener un cuerpo sano?**
 - a. *Eliminar los hábitos nocivos como el consumo excesivo de alcohol, fumar o adicciones a otras sustancias*
 - b. *Participar en una rutina diaria de estiramiento y flexión - escucha a tu cuerpo*
 - c. *Mantener una dieta bien balanceada y beber mucha agua*
 - d. *Intenta dormir 8 horas cada noche*
4. **Fomenta el compartir experiencias y la narración de historias:**
 - a. *¿Qué consejo le darías a un empleado más joven?*
 - b. *¿Qué ideas tienes para mejorar tu lugar de trabajo?*
 - c. *¿Alguna vez te ha afectado a ti o a un compañero de trabajo un problema de salud mental o física?*

Firmas de la cuadrilla:

