



Estamos todos juntos en esto.

Y juntos, podemos eliminar el estigma en la salud mental.

ESTÉ PENDIENTE DE LAS SIGUIENTES SEÑALES DE ADVERTENCIA:

- Aumento de impuntualidad y ausentismo
- Disminución de productividad
- Disminución de autoestima
- Aislamiento de los compañeros
- Agitación y aumento de conflicto con compañeros de trabajo
- Disminución en la capacidad de resolver problemas
- Abuso de sustancias legales e ilícitas
- Apunto de accidentarse, tener incidentes y sufrir lesiones
- Aumento de sentimientos de agobio

Estadísticamente los trabajadores de construcción tienen más riesgo de tener problemas de salud mental que cualquier otra profesión. Si usted o alguien que usted conoce se siente deprimido o tiene comportamientos suicidas, ustedes no están solos. Hay otras personas en nuestra industria que se sienten igual, y lo que es más importante, hay otras personas que lo pueden ayudar. Si necesita ayuda urgente, por favor contacte inmediatamente la **National Suicide Prevention Lifeline** (Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio).

CONSTRUYENDO UNA INDUSTRIA CON CERO SUICIDIOS.

ALIADOS EN LA LUCHA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL.



www.cfma.org/suicideprevention



www.constructionworkingminds.org



www.iuoe302.org



www.mantherapy.org

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)
suicidepreventionlifeline.org



BAC
MAP
Help Hotline for Hope Healing
Member Assistance Program
UNITED STATES and CANADA
1-888-880-8222