

Salud Mental y Preguntar Dos Veces

Unos 8 minutos para presentarla

La construcción tiene una de las tasas de suicidio más altas de cualquier industria, y toda la intervención es una persona haciendo una pregunta directa.

Esta no es una charla de peligros y no es una charla suave. La construcción tiene una de las tasas de suicidio más altas de cualquier industria del país — la mayoría de los años se lleva a mucha más gente de este oficio que las caídas.

Las razones no son ningún misterio. Jornadas largas y tiempo lejos de casa. Dolor crónico de un trabajo que desgasta el cuerpo, y las pastillas que vienen detrás. Paros por temporada y preocupación por el dinero. Y una cultura donde se espera que uno esté bien, y donde admitir que no siempre se ha sentido como admitir que no puede con el trabajo.

QUÉ BUSCAR

No un diagnóstico — un cambio en alguien que usted conoce:

- Se aparta, se queda callado, deja de venir a comer o de subirse a la troca con los demás.
- Enojo o mecha corta que no es de él.
- Llega tarde, o no llega, cuando nunca faltaba.
- Toma más, o pastillas.
- Duerme mal, se ve agotado todo el tiempo.
- Regala cosas, arregla asuntos pendientes, se despide raro.
- Dice que es una carga, que estarían mejor sin él, que ya no tiene caso.

PREGUNTE DIRECTO

Lo único que todos hacen mal es preguntar de a poquito. "¿Todo bien?" saca un "sí, todo bien" siempre — eso no es una pregunta, es un saludo.

- Pregunte dos veces. "No, en serio — ¿cómo vas?" La segunda es la que consigue respuesta.
- Si le preocupa, haga la pregunta directa: "¿Has pensado en quitarte la vida?" La gente tiene miedo de sembrarle la idea a alguien. No se la siembra. Lo que hace es decirle a esa persona que tiene permiso de decir que sí, muchas veces por primera vez.
- Y luego escuche. No lo arregle, no lo compare con lo suyo, no le diga que hay quien está peor. Escuchar es todo el trabajo.
- No lo deje solo si dice que sí. Quédese, y consiga ayuda con él, no por él.

A DÓNDE MANDAR A ALGUIEN

- 988 — la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Llamada o mensaje, las 24 horas, gratis. Atiende en español, y marcando 988 y luego la opción 2 lo pasan a la línea en español. Cualquiera la puede usar, incluido usted si está preocupado por otro.
- El programa de asistencia al empleado si lo tenemos, que es confidencial y no me lo reportan a mí.
- Un médico. La depresión tiene tratamiento y el dolor crónico también, y tratar uno normalmente ayuda con el otro.

LO QUE HACEMOS AQUÍ

Nadie pierde trabajo, horas ni posición por decir que la está pasando mal. Si alguien necesita un día, una tarea más ligera, o tiempo para ver a alguien, se arregla y no es asunto de nadie más.

Y si usted es el que anda en una mala racha — este es un cuarto lleno de gente que preferiría saberlo.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Alguien de esta cuadrilla se ha visto distinto últimamente?
- ¿La gente de aquí conoce el 988, y está en el pizarrón?
- ¿Qué haría más fácil decir que uno la está pasando mal?

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/salud-mental-y-preguntar-dos-veces>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Salud Mental y Preguntar Dos Veces

Unos 8 minutos para presentarla

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/salud-mental-y-preguntar-dos-veces>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com