

Semana de Prevención del Suicidio: Cinco Charlas de Seguridad

Cómo Usar Estas Charlas

Este paquete contiene cinco charlas de seguridad, una para cada día de la Semana de Prevención del Suicidio en la Construcción, del 14 al 18 de septiembre de 2026. Cada charla dura unos cinco minutos. Son gratuitas, se pueden copiar e imprimir para cualquier proyecto, y no se necesita ningún programa para darlas.

No se requiere capacitación ni certificación para presentarlas. A la persona que da la charla no se le pide que aconseje a nadie. El propósito es hablar del tema en voz alta, frente al equipo, para que deje de ser algo que no se menciona en la obra.

- **Preséntelas en persona:** Estas charlas funcionan cuando un superintendente o un capataz las da cara a cara. Un mensaje en el teléfono no tiene el mismo peso.
- **Lea el contenido como está escrito:** Las palabras en los puntos delicados se escogieron a propósito. Improvisar alrededor de ellas suele suavizar justo lo que más importa.
- **Deje tiempo al final:** No cierre la reunión apenas termine la charla. Las conversaciones útiles casi siempre empiezan después de que el que habla se calla.
- **Prepare antes los datos de su empresa:** Dos charlas requieren los datos de su Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Búsquelos antes de presentar, no los adivine.

988, Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora. O mande AYUDA al 988.

Crisis Text Line. Mande la palabra HOLA al 741741.

Escrito por Nyfty.ai. Libre de copiar, imprimir y usar en cualquier proyecto. Los temas siguen las líneas de la biblioteca de charlas de seguridad de la Construction Suicide Prevention Partnership, que tiene 19 temas en inglés y español en construction suicideprevention.com. Las cifras provienen de NIOSH y los CDC, Suicides Among Construction Workers in the United States, 2021, y del Censo de Lesiones Ocupacionales Mortales de la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos, 2021.

Día 1. Prevención del Suicidio: Por Qué Es Tema de una Charla de Seguridad

La Cifra Detrás de Esta Charla

En 2021, 5,213 trabajadores de la construcción en Estados Unidos murieron por suicidio. Eso es más de cinco veces el número de trabajadores de la construcción que murieron por lesiones en el trabajo ese mismo año.

La tasa de suicidio en la construcción fue de 46.06 por cada 100,000 trabajadores, frente a 19.47 en todas las industrias. La construcción representa el 7.4 por ciento de la fuerza laboral y el 17.9 por ciento de todas las muertes por suicidio entre trabajadores. Estas cifras las publican NIOSH y los CDC.

Todo proyecto tiene un sistema para la segunda cifra. Inspecciones previas al uso, barricadas, planes de tarea, investigaciones de incidentes, acciones correctivas. Para la primera cifra, en la mayoría de las obras solo hay un cartel. Esta semana se trata de cerrar esa diferencia con cinco minutos al día.

Por Qué Esta Industria Carga Más con Esto

Las condiciones que señalan los estudios son normales en una obra, no excepcionales:

- **Trabajo Intermitente:** Los trabajos empiezan y terminan, y el ingreso termina con ellos. No saber cuándo empieza el siguiente es algo constante para buena parte de la fuerza laboral.
- **Tiempo Lejos de Casa:** Seguir el trabajo significa largas temporadas lejos de la familia, de la rutina y de la gente que normalmente notaría un cambio.
- **Dolor Crónico:** El trabajo físico produce lesiones, y las lesiones traen manejo del dolor a largo plazo, con los riesgos que eso conlleva.
- **La Costumbre de No Decir:** La respuesta que se espera a cómo va todo ha sido bien, sin importar lo que de verdad esté pasando. Esa costumbre se aprende en la obra y se refuerza todos los días.

El riesgo no está repartido por igual entre los oficios. Entre los trabajadores hombres de la construcción en 2021, los montadores de acero estuvieron en 117.89 por cada 100,000 y los soldadores en 87.03, frente a un promedio de 46.06 en la construcción. Los trabajadores de 55 a 64 años también estuvieron por encima del promedio de la industria, lo cual contradice la idea de que esto solo afecta a los jóvenes.

Para Conversar

No insista en que le contesten el primer día. Ponga el tema sobre la mesa y déjelo ahí. Si el equipo no dice nada, vale la pena nombrar eso mismo antes de seguir adelante.

Puntos Clave

Esto Es un Tema de Seguridad

Mueren más trabajadores de la construcción por suicidio que por lesiones en el trabajo. Le corresponde el mismo lugar que la protección contra caídas o la inspección de equipo.

Las Condiciones Son Normales

El trabajo intermitente, el tiempo lejos de casa y el dolor crónico son parte normal de esta industria, y el riesgo que viene con ellos también.

Hay Ayuda Disponible Ahora

Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora del día o de la noche. O mande la palabra AYUDA al 988.

988, Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora. O mande AYUDA al 988.

Crisis Text Line. Mande la palabra HOLA al 741741.

Día 2. Las Palabras Que Usamos

Las Palabras Deciden Si Alguien Habla

Se oye decir que alguien cometió suicidio. Esa palabra viene del lenguaje del delito: se comete un robo, se comete un crimen. Los organismos clínicos y de salud pública hoy dicen murió por suicidio, y la razón importa en la obra.

Un trabajador que cree que lo que siente lo convierte en un criminal o en un cobarde no va a decir nada. Un trabajador que entiende que es algo que le pasa a la gente, y que tiene respuesta, tiene motivo para hablar. Cambiar la palabra no cuesta nada y cambia quién se anima a hablar.

Redefinir Lo Que Es Ser Fuerte

En el oficio, ser fuerte ha querido decir aguantarse en silencio y seguir trabajando. Aplicada al trabajo físico, esa idea le ha servido bien a la industria. Aplicada a esto, le ha costado gente. Una definición más útil para un equipo:

- **Fuerte Es El Que Lo Dice Primero:** El trabajador que le dice a su equipo que no está bien hace algo más difícil que levantar una carga pesada, y se arriesga socialmente al hacerlo.
- **Fuerte Es El Que Pregunta:** Sacar el tema con un compañero es incómodo y existe el riesgo de decirlo mal. También es lo que más probabilidad tiene de cambiar el resultado.
- **Fuerte Es El Que Se Queda:** Acompañar a alguien en una conversación difícil, sin tratar de resolverla, es más duro que dar consejos y sirve mucho más.

Para Conversar

Pregunte al equipo si alguna vez le han dicho a alguien en el trabajo que la estaban pasando mal, y qué respuesta recibieron. Si nadie contesta, dígalos con claridad y siga adelante. El silencio ante esa pregunta es justamente el punto de la charla.

Puntos Clave

Diga Murió Por Suicidio

Cometió viene del lenguaje del delito. La palabra decide si un trabajador siente que puede sacar el tema.

Redefina Ser Fuerte en la Obra

Fuerte es el que lo dice primero, el que pregunta y el que se queda a escuchar la respuesta.

Hay Ayuda Disponible Ahora

Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora. O mande la palabra AYUDA al 988.

988, Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora. O mande AYUDA al 988.

Crisis Text Line. Mande la palabra HOLA al 741741.

Día 3. Cómo Preguntar

El Obstáculo No Es la Falta de Interés

La mayoría de los trabajadores dice que intervendría si creyera que un compañero está en problemas. La mayoría no lo hace. La razón que dan es siempre la misma: no saber qué decir y tener miedo de empeorar las cosas.

Lo que sigue no requiere ninguna capacitación. Son cuatro pasos y cualquier miembro del equipo los puede usar.

Las Cuatro Frases

- **Diga Lo Que Notó:** Describa lo que vio, no la conclusión a la que llegó. No has sido el mismo estas últimas semanas, en lugar de qué te pasa.
- **Pregunte Directo:** ¿Estás pensando en suicidarte? Preguntarle a alguien de forma directa no le mete la idea en la cabeza. Esa creencia es un mito y es la razón más común por la que la pregunta nunca se hace. Lo que suele provocar es alivio.
- **Escuche Sin Arreglar:** No llene el silencio, no ofrezca soluciones y no lleve la conversación a su propia experiencia. Deje que sea tan grave como la persona dice que es.
- **Dé Algo Concreto:** El número 988, el número del EAP, un aventón a una cita, o tiempo fuera de la herramienta. Un siguiente paso concreto vale más que decir que puede hablar cuando quiera.

Si la Respuesta Es Sí

No deje sola a la persona, y no dé la conversación por terminada solo porque fue difícil.

- **Quédese Con Ella:** Permanezca con la persona mientras se hacen los arreglos. Lo que hay que evitar es que se quede sola justo después de haberlo dicho.
- **Hagan la Llamada Juntos:** Llame o mande mensaje al 988 con ella, en lugar de darle un número y retirarse.
- **Escale el Mismo Día:** Avise a su supervisor o al encargado de seguridad para que el apoyo siga después de que termine el turno. Esto es entregar la responsabilidad, no traicionar una confianza.

Para Conversar

Pida al equipo que piense a quién de esta obra acudiría si notara que alguien se está apagando. No hace falta que lo digan en voz alta, pero deben irse con un nombre en la cabeza.

Puntos Clave

Haga la Pregunta Directa

Preguntar no siembra la idea. Lo que mantiene callada a la gente es que nadie pregunte.

Escuche y Luego Dé un Paso Concreto

No lo resuelva usted. Entregue algo específico: un número, un aventón, tiempo fuera de la herramienta.

Nunca Deje Sola a la Persona

Si la respuesta es sí, quédese con ella, llamen juntos al 988 y escale el mismo día.

988, Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora. O mande AYUDA al 988.

Crisis Text Line. Mande la palabra HOLA al 741741.

Día 4. A Dónde Mandar a Alguien

Aprenda los Números Antes de Necesitarlos

La charla anterior trató de cómo sacar el tema. Esta trata de a dónde dirigir a la persona después, para que la conversación no se detenga justo donde más importa.

Antes de dar esta charla, escriba los números de crisis y el número de su propio Programa de Asistencia al Empleado en el pizarrón de la obra, y déjelos ahí de forma permanente.

Apoyo en Crisis

- **988, Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:** Llame al 988 desde cualquier parte de Estados Unidos, a cualquier hora del día o de la noche, y oprima 2 para hablar en español. Es gratis. Contesta un consejero capacitado y conversa sobre la situación. También la puede usar quien esté preocupado por otra persona y no sepa qué hacer.
- **Mensaje de Texto en Español:** Mande la palabra AYUDA al 988 para tener la misma conversación por mensaje de texto, en español, para quien no quiera hacer una llamada.
- **Crisis Text Line:** Mande la palabra HOLA al 741741 para apoyo por mensaje de texto en español, de otro servicio.

Su Programa de Asistencia al Empleado

La mayoría de los trabajadores en la mayoría de las obras no sabe cuál es el número de su Programa de Asistencia al Empleado. Eso es una falla de comunicación del empleador, no de los trabajadores, y esta charla es la oportunidad de corregirlo.

Datos de su empresa: diga en voz alta el proveedor y el número de teléfono de su EAP, cuántas sesiones están cubiertas sin costo, y lo que dice por escrito su política sobre privacidad. Lea la política tal como está escrita, no la resuma.

Datos de su empresa: si su organización está dispuesta a sostenerlo, diga claramente que buscar ayuda no afecta el puesto de un trabajador aquí.

Para Conversar

Pida al equipo que guarde el 988 en su teléfono antes de que se disuelva la reunión. Espérese mientras lo hacen. Un número guardado antes de necesitarlo es justamente el punto de esta charla.

Puntos Clave

988 Es el Número

Llame al 988 y oprima 2 para español, o mande AYUDA al 988. Sirve para usted o para alguien que le preocupe.

Ponga el Número del EAP en el Pizarrón

Diga el proveedor, el número y la política de privacidad por escrito. Después déjelo puesto de forma permanente.

Guárdelo Antes de Necesitarlo

Que el equipo ponga el 988 en su teléfono durante la reunión, no después.

988, Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora. O mande AYUDA al 988.

Crisis Text Line. Mande la palabra HOLA al 741741.

Día 5. El Dinero y la Salud Mental

La Presión Económica Es un Tema de Seguridad

Cuando se le pregunta a los trabajadores qué los trae preocupados, el dinero sale antes que casi cualquier otra cosa. No las horas ni el trabajo en sí. La renta, el pago de la troca, un recibo que llegó, la manutención de los hijos, o un hueco entre trabajos que duró más de lo planeado.

La presión económica quita el sueño. Un trabajador que no está durmiendo llega al día siguiente con el juicio disminuido, reacciones más lentas y menos atención a los peligros de la obra. Solo por eso, este tema va en la misma lista que todo lo demás que se trata en una charla de seguridad.

Los trabajadores de este oficio hablan de casi cualquier cosa antes de decir que este mes no les alcanzó. La vergüenza que se le pone encima es desproporcionada, y en la mayoría de los casos la causa no fue nada que el trabajador hiciera.

Qué Hacer

- **Use el EAP Temprano:** Los Programas de Asistencia al Empleado por lo general cubren asesoría financiera además del apoyo de salud mental, en el mismo número. Están hechos para usarse antes de que la situación se vuelva una crisis.
- **Hable Con la Oficina:** Errores en la nómina, horas mal contadas y pagos atrasados son problemas que tienen arreglo y que los trabajadores suelen aguantarse en silencio. Sáquelos en lugar de cargarlos.
- **Fíjese en el Callado:** Un trabajador que viene callado en el camino no necesariamente viene callado por el trabajo. Vale la pena notar los cambios de ánimo, que se aparte del equipo o que ande irritable sin ser su costumbre.

Para Conversar

Cierre la semana aquí. Confirme al equipo que estas charlas van a seguir por lo menos una vez al mes, no solo hasta que termine septiembre, y que los números se quedan en el pizarrón.

Puntos Clave

El Dinero Afecta la Seguridad en la Obra

La presión económica le quita el sueño a la gente, y un trabajador cansado toma peores decisiones cerca de un peligro activo.

El EAP Cubre Asesoría Financiera

Es el mismo número que para salud mental. Está hecho para usarse temprano, no como último recurso.

Siga Después de Septiembre

Una charla al mes vale más que cinco en una semana. Deje los números de crisis puestos de forma permanente.

988, Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Llame al 988 y oprima 2 para español, a cualquier hora. O mande AYUDA al 988.

Crisis Text Line. Mande la palabra HOLA al 741741.