

# CHARLA INFORMATIVA

## CÓMO BUSCAR AYUDA

Si tus pensamientos de autolesión son constantes, admitir que necesitas ayuda no es una señal de derrota. De hecho, buscar ayuda es un paso en la dirección hacia una vida feliz y saludable. Al saber cuándo obtener ayuda, los profesionales de la industria de la construcción se comprometen con la seguridad y el bienestar en todos los aspectos de la vida.

### POR LOS NÚMEROS

- En 2020, solo el 20% de los adultos recibió algún tratamiento de salud mental en el último año, lo que incluyó al 10 % que recibió asesoramiento o terapia de un profesional.
- La tasa de muerte por suicidio entre los hombre en 2020 fué cuatro veces mayor que la tasa entre las mujeres. En una industria predominantemente masculina, es importante cuidarse a sí mismo y a sus compañeros.

### POR QUÉ ES IMPORTANTE

Saber cuándo es el momento de buscar ayuda para sus problemas de salud mental significa comprender las señales. Si experimenta retraimiento social, cambios dramáticos en el sueño o la alimentación, fuertes sentimientos de ira, una incapacidad creciente para hacer frente a los problemas diarios o pensamientos suicidas, debe buscar ayuda.

### BUENO SABER

- Hay muchos enfoques para buscar ayuda. Esto podría ser abrirse a un amigo de confianza para recibir apoyo, obtener una referencia para un profesional de salud mental de un médico de familia o un centro de crisis o incluso unirse a un grupo de apoyo.
- Su compañía de seguros puede proporcionarle una lista de proveedores que están en su plan.
- No tiene por qué costarte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen recursos gratuitos y confidenciales para ayudarlo a encontrar el mejor camino para superar sus desafíos de salud mental.

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para la  
Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

Encuentre recursos en:

[ConstructionSuicidePrevention.com](https://www.construction-suicide-prevention.com)