



Toolbox Talk: TRAIN – Como Hablar con Alguien en Riesgo de Suicidio

Si usted esta en un sitio de trabajo de construcción, es seguro que usted ha participado en la capacitación en seguridad. Dependiendo de su oficio, es posible que sepa sobre como trabajar alrededor de excavaciones, usar protección contra caídas, seguridad en el uso de electricidad y muchos otros temas de seguridad física. Todos esto es importantes para mantenerlo a usted y a sus compañeros de trabajo a salvo de danos y lesiones físicas cada día.

¿Alguna vez has pensado en lo que harías o en cómo manejarías la situación si pensaras que alguien estaba en riesgo de suicidarse? Una buena noticia es que hay entrenamiento disponible para eso. Estos son los conceptos básicos del modelo TASC del entrenamiento de Prevención del Suicidio de LivingWorks:

T – “Tune In” Este Alerta– preste atención a lo siguiente, ¿ha cambiado su comportamiento? ¿No son tan platicadores o sociables como lo son normalmente? ¿Dicen cosas como "sería mejor si no estuviera aquí" o "ojalá pudiera morir"? ¿Están teniendo mucho más incidentes sin lesiones o simplemente no están atentos como lo hacen normalmente? Todos estos pueden ser signos que se tienen que tomar en cuenta.

A – “Ask” Pregunte – Claramente y sin juzgar "¿Estás pensando en el suicidio?" o "¿Estás pensando en suicidarte?" Estas son preguntas difíciles de hacer, pero son muy importantes. No digas "¿no estás pensando en hacer algo estúpido?" o cualquier cosa que los haga sentir peor y no los anime a hablar.

S – “State” Hable – decirles "El suicidio es grave y no tiene regreso. Sus problemas no son tan grandes como para que valga la pena morir por ellos". Hágales saber que usted se preocupa por ellos y su familia, y que todos en su vida necesitan que esté aquí.

C – Conectar – ayúdeles a obtener la ayuda que necesitan. Usted no tiene que ser el que resuelva sus problemas, pero puede asegurarse de que acepten la ayuda y se que se mantengan a salvo mientras reciben la apoyo. Comience con su EAP, la línea telefónica de vida de prevención del suicidio o la línea de texto para ayuda en crisis.

Para estas conversaciones se necesita mucho valor para iniciar las, pero podrían salvar una vida!

