



GRIEF & LOSS ON THE JOBSITE

DUELO Y PÉRDIDA EN EL LUGAR DE TRABAJO

IT'S OKAY TO NOT BE OKAY.

ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN.

— **YOU ARE NOT ALONE.** —
NO ESTÁS SOLO.

1 GRIEF CAN AFFECT SAFETY

EL DUELO PUEDE AFECTAR TU SEGURIDAD



It can impact your focus, judgment, and reactions.

Puede afectar tu concentración, juicio y reacciones.

2 SPEAK UP IF YOU'RE STRUGGLING

HABLA SI ESTÁS PASANDO POR DIFICULTADES



Tell your supervisor if you're distracted or overwhelmed.

Habla con tu supervisor si estás distraído o abrumado.

3 SUPPORT YOUR CREW

APOYA A TU EQUIPO



Check in. Listen. Offer help.

Pregunta cómo están. Escucha. Ofrece ayuda.

4 ASK FOR HELP IS A SIGN OF STRENGTH

PEDIR AYUDA ES UNA SEÑAL DE FORTALEZA



Use resources. Talk to someone you trust.

Usa los recursos. Habla con alguien en quien confíes.

HELP IS ALWAYS AVAILABLE
SIEMPRE HAY AYUDA DISPONIBLE



FREE
24/7
CONFIDENTIAL

GRATIS
24/7
CONFIDENTIAL



YOU MATTER.
YOUR WELL-BEING MATTERS.
OUR CREW MATTERS.
TÚ IMPORTAS.
TU BIENESTAR IMPORTA.
NUESTRO EQUIPO IMPORTA.



CALL OR TEXT
988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

LLAMA O ENVÍA UN TEXTO AL 988
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS



BE PATIENT
TEN PACIENCIA.

BE ALERT
MANTENTE ALERTA.

BE THERE
ESTEMOS AHÍ EL UNO PARA EL OTRO.

