



WHY IT MATTERS?

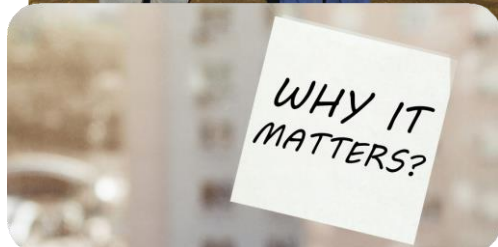
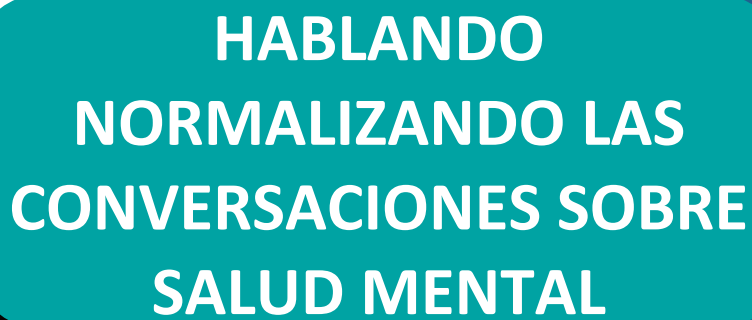
[illegible]

Let's break the silence
and build a culture
where talking out
struggles is as normal as
checking PPE.

- Observe:** Look for changes in behavior or performance.
- Ask & Actively Listen:** Ask open questions like “You doing okay?” and truly listen.
- Refer:** Mention EAP or JFC wellness programs without pressure.
- Support:** Check in later. Let them know you’re available.

Start crew huddles with mental check-ins.
Share your own coping tools as a leader.
Regularly mention available mental health resources.

By talking, really talking, we're protecting more than bodies. We're protecting lives, morale, and safety. Every conversation matters.



Solo el 18% de los trabajadores se sienten cómodos hablando de salud mental en el trabajo.



Rompamos el silencio y
construyamos una cultura en
la que hablar de las luchas
sea tan normal como revisar
el EPP.



Apoyo: Regístrese más tarde.
Hazles saber que estás
disponible.

Comience las reuniones de la tripulación con controles mentales. Comparta sus propias herramientas de afrontamiento como líder. Mencione regularmente los recursos de salud mental disponibles.

Al hablar, hablar realmente, estamos protegiendo más que cuerpos. Estamos protegiendo vidas, moral y seguridad. Cada conversación importa.