



# Practical Steps to Support Mental Health

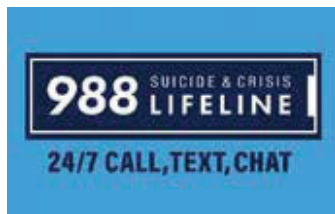
**MENTAL HEALTH IS A** critical aspect of overall well-being, yet it often goes unaddressed. In the aggregates industry, workers face unique challenges, including long hours, physically demanding tasks, and isolation, all of which can take a toll on mental health. Taking proactive steps to support mental well-being is not just compassionate—it’s essential for maintaining a safe and productive workforce.

## **BOOST MENTAL HEALTH WITH THESE TIPS:**

- **Regularly discuss mental health** to normalize the topic; include mental health topics in safety meetings and encourage workers to share.
- **Train your supervisors and managers** to recognize signs of mental health struggles, including stress, anxiety, and depression. Training should include how to approach conversations sensitively and provide appropriate support or referrals.
- **Consider a Workplace Peers support program** at your site where workers can confidentially discuss mental health with trained colleagues.
- **Promote work-life balance** by encouraging employees to take their full breaks and use vacation time.
- **Physical health equals mental health.** Encourage physical activity to boost mental health.
- **Make resources easily accessible and increase awareness** about available mental health resources, like Employee Assistance Programs (EAPs), hotlines, and local mental health services. ■

## **ACTION ITEMS—TAKE IT TO THE FIELD**

- Include a session on mental health awareness during your next safety meeting. Consider bringing in a mental health professional to lead the discussion.
- Organize a group activity like a walk or fitness challenge with prizes.
- Listen to NSSGA’s Safety Shorts podcast—“Developing a Workplace Peers Program with Kyle Zimmer” to learn more about building a Peers program.



- Hang 988 Suicide & Crisis Lifeline posters at your facility; 988 is like 911 but for mental health.





# Pasos prácticos para apoyar la salud mental

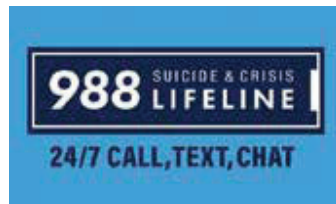
**LA SALUD MENTAL ES** un elemento crítico del bienestar en general, pero a menudo pasa sin recibir atención. En la industria de los áridos, los trabajadores enfrentan retos excepcionales, incluyendo largas horas, tareas físicamente exigentes y aislamiento, todo lo cual puede impactar la salud mental. Tomar pasos proactivos para apoyar el bienestar mental no solo es compasivo—es esencial para conservar una fuerza laboral segura y productiva.

## ELEVEN LA SALUD MENTAL CON ESTOS CONSEJOS:

- **Regularmente conversen sobre salud mental** para normalizar el asunto; incluyan temas de salud mental en sus reuniones de seguridad e inviten a los trabajadores a compartir.
- **Capaciten a los supervisores y gerentes** para que reconozcan señales de luchas de salud mental, incluyendo estrés, ansiedad y depresión. La capacitación debería incluir cómo iniciar conversaciones delicadas y brindar apoyo apropiado o referencias.
- **Consideren un programa de apoyo entre compañeros** en su lugar de trabajo donde los trabajadores puedan conversar sobre salud mental con colegas entrenados.
- **Fomente el equilibrio entre vida laboral/familiar** instando a los trabajadores a tomar todas sus pausas y a aprovechar sus vacaciones.
- **Salud física equivale a salud mental.** Fomente la actividad física para elevar el nivel de salud mental.
- **Ponga recursos al alcance simple y sensibilice más** sobre los recursos disponibles para salud mental, como los Programas de Asistencia a Empleados (Employee Assistance Programs - EAP), línea telefónica de atención/ayuda y servicios locales de salud mental. ■

## PUNTOS DE ACCIÓN—VAMOS AL CAMPO

- Incluyan una sesión de sensibilización sobre salud mental en su próxima reunión de seguridad. Consideren invitar a un profesional en salud mental para que guíe la conversación.
- Organicen una actividad en grupo, como una caminata o un concurso de acondicionamiento físico, con premios.
- Escuchen el podcast Safety Shorts de NSSGA—“Developing a Workplace Peers Program with Kyle Zimmer” para aprender más sobre la creación de un programa de Compañeros.



- Coloquen afiches de la Línea 988 de Crisis y Suicidio en sus instalaciones; el 988 es como el 911 pero para salud mental.



**NSSGA** NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

