

Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.



COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Depression and Suicide

Depression is a serious illness that can contribute to suicide when left untreated. According to the Centers for Disease Control and Prevention 18.8 million American adults (9.5 percent of the adult population) will suffer from a depressive illness in a given year.

If you or someone in your family is struggling with depression, get help. See if you have access to a Member Assistance Program (MAP). Your health and welfare fund may also provide benefits.

Each year, more than 41,000 Americans die by suicide and almost half a million receive medical care for suicide attempts. Combined medical and lost work costs associated with suicide are estimated at \$51 billion. More people die by suicide than car crashes, but because of the stigma associated with these deaths, the public is unaware of just how common suicide is. This makes prevention difficult.

Suicide crosses all age, cultural, economic and professional brackets, but some groups are more susceptible than others. Sally Spencer-Thomas, Co-Founder of the Carson J. Spencer Foundation, said the construction industry is vulnerable because it has a "tough-guy culture."

"This tough exterior can prevent workers from reaching out and getting much needed support and treatment," Spencer-Thomas said.

Timely professional treatment can often prevent someone considering suicide to act. It is crucial that family, friends and co-workers are aware of suicide's warning signs and seek help immediately.

Warning signs that someone may be considering suicide include:

- Talking about wanting to die
- Talking about feeling hopeless or having no purpose
- Talking about feeling trapped or in unbearable pain
- Talking about being a burden to others
- Increasing use of alcohol or drugs
- Acting anxious, agitated or reckless
- Sleeping too little or too much
- Withdrawing or feeling isolated
- Showing rage or talking about seeking revenge
- Displaying extreme mood swings

If you or someone you know is thinking about suicide:

- The National Suicide Prevention Lifeline, a toll-free, confidential hotline, provides 24/7 assistance to anyone in crisis or emotional distress.
- 1-800-273-TALK (8255) connects you to the crisis center nearest you. These centers provide counseling and mental health referrals.
- Call 911 if someone has made a suicide attempt or is actively talking about committing suicide. If you are with them, stay there until help arrives.

Anyone who talks about killing themselves should be taken seriously. If you think someone is considering this but they deny it, seek assistance anyway. Time is of the essence when preventing a suicide and there is no such thing as an overreaction.

[Janet Lubman Rathner]

<http://www.lhsfna.org/index.cfm/lifelines/april-2016/a-blueprint-for-suicide-prevention-in-the-construction-industry/>

TRAINING NEWS



ISSUE NO. 81 - 2016

Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Training News

The following is an excerpt from an article written by Karen Massie of the California High Speed Rail Authority:

Faces of High Speed Rail: Pre-Apprenticeship Training Student Lands Job on High-Speed Rail

Prospective construction workers continue to flock to classes designed to lead to jobs in California's high speed rail project and other infrastructure projects. Two years ago, Yovani Moreno joined students taking Pre-Apprenticeship Training classes at the Construction and General Laborers' Local 294 union hall in Fresno.

Pre-Apprenticeship courses train students in several areas – electrical, plumbing, concrete, math, rigging and more. Moreno was eager to learn. "I learned the basic fundamentals of construction, from how to build a building from the ground up to letting it stand tall," he said. After the six week session, Moreno took several tests and following an interview, he joined the Laborers' Union. It wasn't long before he started working as a laborers' apprentice on the high speed rail project. He's done a variety of jobs – from digging and setting up forms to laying concrete and moving beams. The starting pay was about \$17.50 an hour. Accumulating hours on the job has allowed him to move up in rank and pay.

Currently, he is doing traffic control for Associated Traffic Safety, a woman owned Disadvantaged Business Enterprise (DBE) that has a contract with high speed rail's Construction Package 1 in Fresno. "I'm making \$23.95 an hour right now," Moreno explained. "So, I'm at the top as an apprentice and I plan to graduate to being a journeyman. "My pay, to my amazement, will go to \$28 an hour."

For Moreno, this couldn't come at a better time. The 34 year old has a fiancée and a 5-year-old son and 8-year-old daughter at home. "This job is such a blessing," he declared. "I come home tired but loving it. I can pay my bills on time. And it really feels good to know that when my daughter's birthday comes up, I can throw her a birthday party and buy her a nice gift." Moreno says that he encourages others to take the apprenticeship training. He's really pushing one friend in particular. Meanwhile, he thinks he may go to school and keep pushing till he becomes a job superintendent or foreman. He's even thought he could eventually own his own business. "It really doesn't stop here," he said. "I'm looking at so many different things. It's hard but I know if I just keep going. There will be a big payoff in the long run. Best of all, my family will get the benefits."

**Tony Castillo
Workforce Development**

Apprenticeship News

Hello Apprentices –

It's looking like this summer is shaping up to be a very good one for construction workers. You may find yourself working a lot of overtime over the next few months which will translate into bigger paychecks. As you start to make good money, please be smart with it. I've seen many apprentices go out and buy new trucks and boats over the years based on a few good months only to lose them six months later when things slow down.

If you haven't learned it already, let me tell you that the construction industry is unpredictable at best. The economy has its ups and downs and weather is always a factor. Did you know that one in four construction workers has some type of wage garnishment? Money management is not just important, it's vital to your overall financial well-being.

My message to you this quarter is not meant to be a lesson in banking, but rather a "heads-up" as to what some of the pitfalls may be if you don't take money management seriously. If you find yourself working 60 hours a week this summer, put some away if you can. Pay down debt with a portion of it and keep your bills paid on time. Having good credit can save you a lot of money down the road in the form of lower interest payments. It will also greatly enhance your ability to one day purchase your own home. Start thinking long term. The habits you have now will most likely stick with you for the rest of your life.

So, back to that new truck or boat you want to buy. My advice to you is to give it some time. Go ahead and make that purchase when you know you're ready. But remember, think long term. You will be better off for it.

**Jeff Armstrong
Director of Apprenticeship**

TRAINING NEWS

Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE



Depresión y suicidio

La depresión es una enfermedad grave que puede contribuir al suicidio cuando no se tratan. De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de 18, millones de adultos (9.5 por ciento de la población adulta) van a sufrir de una enfermedad depresiva en un año determinado. Si usted o alguien en su familia está luchando con la depresión, busque ayuda. Vea si usted tiene acceso a un Programa de Asistencia de miembros (MAP). Su fondo de salud y el bienestar también pueden proporcionar beneficios.

Cada año, más de 41,000 Americanos mueren por suicidio y casi medio millón reciben atención médica para los intentos de suicidio. Combinados costos médicos y de trabajo perdidos asociados con el suicidio se estiman en \$ 51 mil millones. Más personas mueren por suicidio que los accidentes de coche, pero debido al estigma asociado con estas muertes, el público no es consciente de qué tan común es el suicidio. Esto hace que la prevención difícil.

El suicidio cruza todas las edades entre paréntesis, culturales, económicos y profesionales, pero algunos grupos son más susceptibles que otros. A Sally Spencer-Thomas, co-fundador de la Fundación J. Carson Spencer, dijo que la industria de la construcción es vulnerable porque tiene una "cultura de tipo duro."

"Esto exterior resistente puede evitar que los trabajadores lleguen a salir y conseguir todo el apoyo y el tratamiento necesario", dijo Spencer-Thomas.

Tratamiento profesional oportuno a menudo puede evitar que alguien que está considerando el suicidio de actuar. Es crucial que la familia, amigos y compañeros de trabajo son conscientes de las señales de advertencia de suicidio y buscar ayuda inmediatamente.

Las señales de advertencia de que alguien puede estar considerando el suicidio incluyen:

- Hablar sobre el deseo de morir
- Hablar sobre sentimientos de desesperanza o que carece de objeto
- Hablando de sentirse atrapado o con dolor insoportable
- Hablar acerca de ser una carga para los demás
- Aumento del uso de alcohol o drogas
- Actuar ansiedad, agitación o imprudente
- Dormir muy poco o demasiado
- La liberación o la sensación de aislamiento
- Mostrando la rabia o hablando en busca de venganza
- Visualización de cambios de humor extremos

Si usted o alguien que conoce está pensando en el suicidio:

- El Nacional de Prevención del Suicidio, una línea telefónica gratuita y confidencial, ofrece asistencia 24/7 a cualquier persona en crisis o angustia emocional.
- 1-800-273-TALK (8255) que conecta con el centro de crisis más cercano. Estos centros proporcionan asesoramiento y salud mental referencias.
- Llame al 911 si alguien ha hecho un intento de suicidio o está hablando activamente en suicidarse. Si estás con ellos, permanecer allí hasta que llegue la ayuda.

Cualquier persona que habla de quitarse la vida debe ser tomado en serio. Si cree que alguien está considerando esto, pero lo niegan, solicitar la asistencia de todos modos. El tiempo es la esencia de la hora de prevenir un suicidio y no hay tal cosa como una reacción exagerada.

[Janet Lubman Rathner]

<http://www.lhsfna.org/index.cfm/lifelines/april-2016/a-blueprint-for-suicide-prevention-in-the-construction-industry/>

TRAINING NEWS



Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Training News

El siguiente es un extracto de un artículo escrito por Karen Massie, California High Speed Rail Authority:

Estudiante de Pre-Aprendizaje logra empleo en la construcción del Tren de Alta Velocidad:

Los futuros trabajadores de la construcción siguen acudiendo a las clases, diseñadas para obtener puestos de trabajo en el proyecto del tren de alta velocidad de California y otros proyectos de infraestructura. Hace dos años, Yovani Moreno se unió a los estudiantes que tomaban clases de pre-aprendizaje en el Local 294 del Sindicato de Los Obreros en Fresno.

Los cursos de Pre-Aprendizaje preparan a los estudiantes en varias áreas- electricidad, fontanería, hormigón, matemáticas y más. Moreno estaba ansioso por aprender. "Aprendí los fundamentos básicos de la construcción, desde cómo construir un edificio de principio a fin", dijo. Después de la sesión de seis semanas, Moreno tomó varias pruebas y después de una entrevista, se unió a la Unión de los Obreros. No pasó mucho tiempo antes de que él comenzó a trabajar como aprendiz en el proyecto del tren de alta velocidad. Moreno ha hecho una variedad de puestos de trabajo: de la excavación y la creación de formas de colocación de hormigón y vigas en movimiento. El salario inicial fue de aproximadamente \$ 17.50 por hora. La acumulación de horas en el trabajo le ha permitido subir de nivel y retribución.

Actualmente, el está haciendo control de tráfico para la compañía Asociados de Seguridad del Tráfico, una empresa perteneciente a una mujer Empresas en Desventaja (DBE) que tiene un contrato con el conjunto de la construcción del tren de alta velocidad en Fresno. "Estoy ganando \$23,95 por hora en este momento", explicó Moreno. "Por lo tanto, estoy en la parte superior como aprendiz y tengo la intención de pasar a ser un oficial. "Mi sueldo, para mi asombro, se destinará a \$28 la hora."

Para Moreno, esto no podría llegar en un mejor momento de su vida, ya que tiene 34 años de edad y tiene novia con un hijo de 5 años de edad y una hija de 8 años de edad en su casa. "Este trabajo es una bendición", declaró. "Vuelvo a casa cansado, pero me encanta. Puedo pagar mis facturas a tiempo. Y realmente se siente bien saber que cuando el cumpleaños de mi hija aparezca, podemos tener una fiesta de cumpleaños para ella y comprarle un buen regalo ". Moreno dice que anima a otros a tomar la formación de aprendices. Realmente está empujando a un amigo en particular. Mientras tanto, él cree que puede continuar en la escuela y seguir presionando hasta que se convierta en un supervisor de la obra o capataz. Incluso, él cree que podría llegar a tener su propio negocio. "Realmente no se detiene aquí," dijo. "Estoy mirando muchas cosas diferentes. Es difícil, pero sé que si sigo estudiando. Habrá una gran recompensa en el largo plazo. Lo mejor de todo, mi familia va a recibir los beneficios."

Tony Castillo
Workforce Development

Apprenticeship News

Hola Aprendices:

Este verano se perfila a ser un muy buen año para trabajadores de la construcción. Usted podría encontrarse trabajando muchas horas extras en los próximos meses, lo que se traducirá en cheques más grandes. A medida que comience a hacer buen dinero, por favor, sea inteligente como lo gasta; a través de los años, he visto a muchos aprendices salir a comprar autos o camiones nuevos y hasta barcos basados de unos buenos meses sólo para perderlos seis meses más tarde, cuando el trabajo se reduce.

Si usted todavía no ha aprendido, déjenme decírselos que la industria de la construcción es generalmente impredecible. La economía tuvo sus altas y bajas y el tiempo es siempre un factor. ¿Usted sabía que uno de cada cuatro trabajadores de la construcción tiene algún tipo de embargo de salario? La administración del dinero no es sólo importante, es vital para su bienestar financiero global.

Mi mensaje para que este trimestre no está destinado a ser una lección bancaria, sino más bien una plática "mano a mano" en cuanto a algunas de las trampas puede haber si no se toma en serio la administración del dinero. Si usted se encuentra trabajando 60 horas a la semana este verano, haga lo posible por ahorrar un poco de dinero si se puede. Pague deudas con una parte de su sueldo y procure pagar sus facturas a tiempo. Tener buen crédito le puede ahorrar mucho dinero a largo plazo en forma de pago de intereses más bajos. También mejorará en gran medida su capacidad a un día de comprar su propia casa. Empieza a pensar a largo plazo. Los hábitos financieros que tiene ahora es probable se queden con usted durante el resto de su vida.

Así que, de nuevo con ese nuevo auto, camión o barco que desea comprar. Mi consejo para usted es para darle algo de tiempo. Siga adelante y haga la compra cuando sepa que está listo. Pero recuerde, piense a largo plazo, será lo mejor para usted.

Jeff Armstrong
Director de Aprendizaje

TRAINING NEWS