**Semana de prevención del suicidio, correo electrónico 5: Cuidar de sí mismo (el autocuidado)**

Mientras trabajamos juntos para prevenir el suicidio, debemos recordar que lo más valioso que tenemos somos nosotros mismos. Para poder dar lo mejor de nosotros mismos, es esencial cuidar de nuestra propia salud mental primero, con el autocuidado, antes de ayudar a los demás. El correo electrónico de hoy incluye algunos recursos y herramientas para compartir con los empleados y miembros de la comunidad para que ellos también se pueden cuidar.

El autocuidado incluye actividades y estrategias que podemos practicar regularmente para reducir el estrés y mantener y mejorar el bienestar y salud a corto y largo plazo. El autocuidado es esencial para nuestra salud y necesario para el éxito de nuestros compromisos personales y profesionales.

[La Caja de Herramientas Para la Prevención del Suicidio del 2019](https://www.eachmindmatters.org/spw2019/) incluye una variedad de herramientas del autocuidado que se pueden usar para evaluar lo que estamos haciendo para cuidar de nosotros mismos.

* Cuelga este [cartel del autocuidado](https://emmresourcecenter.org/system/files/2019-08/Self%20CAre%20flyer.card%20Spanish_Final.pdf) por tu escritorio y compártelo con los demás.
* Comparte estos [mensajes de inspiración para las redes sociales](https://www.eachmindmatters.org/spw2019/) con los demás.
* Desarrolla un plan del autocuidado personal. Este sitio web del [autocuidado de la Universidad de Buffalo](http://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html) tiene un paquete de inicio del autocuidado con recursos y herramientas (solo en inglés).

Dedicando el tiempo y cuidando de sí mismo – cuerpo, mente y espíritu – nos mantendrá con energía y en un estado mental saludable. Esto es especialmente importante para los que se dediquen a ayudar y cuidar a los demás. La mejor manera de practicar el autocuidado es crear un plan específicamente diseñado para ti. Todos somos diferentes en lo que necesitamos para sentirnos descansados y con energía. Lo importante es incluir actividades que contribuyen a la salud completa y que contienen rutinas para el mantenimiento de salud como estrategias que nos ayudará en momentos de crisis.

Comparte tus actividades para la prevención del suicidio usando las etiquetas #PrevenciónDelSuicidio y #SanaMente.