**Fecha de envío:** lunes, 7 de septiembre, 2020

**Asunto del correo electrónico:** “Semana de Prevención del Suicidio de 2020: Sembrar la esperanza”

¡Bienvenidos a la Semana de Prevención del Suicidio de 2020!

Durante la Semana de Prevención del Suicidio, miles de personas, organizaciones y comunidades se unen a apoyar y crear concienciación sobre la prevención del suicidio participando en diferentes actividades como compartiendo en las redes sociales y organizando eventos. El tema del año para la caja de herramienta de prevención del suicidio es “La Esperanza, Resiliencia, y la Recuperación”. Este tema refleja la importancia de crear factores protectores, mientras se celebra la recuperación y bienestar.

Hoy nos enfocamos en **La** **Esperanza**. La esperanza se define como la creencia de que los retos se pueden superar. La esperanza y la resiliencia están conectadas ya que la esperanza fortalece la resiliencia, y la resiliencia contribuye a la esperanza. Además, la esperanza y la resiliencia son fundamentales al proceso de recuperación. Según SAMHSA, (Substance Abuse and Mental Health Services Administration en inglés) “la esperanza es la motivación del proceso de recuperación, es la creencia que las personas pueden y efectivamente superan los retos internos y externos, las barreras y obstáculos que enfrenten”. Nosotros creemos que la esperanza se puede promover a través de nuestros colegas, familiares, proveedores, aliados y la comunidad. Así como todos pueden cumplir una función esencial en la prevención del suicidio, todos también pueden cumplir una función esencial en sembrando la esperanza.

Hoy envía un mensaje de esperanza para tu hogar, organización o comunidad:

* Encuentra y comparte historias de esperanza, recuperación y otros, en la página de testimonios de SanaMente [aquí](https://www.sanamente.org/testimonios/).
* Si es posible, organiza una mesa de recursos para promover recursos a nivel local y estatal, o comparte recursos por las redes sociales.
* Implementa la actividad [La Instalación de Arte de Pared](https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-06/EMM%20Heart%20Installation%20Tip%20Sheet%20Spanish.pdf), en lugares públicos, si es apropiado, o en tu propio hogar.
* Crear un mensaje, video, foto, baile, canción – lo que puedes imaginar – que comparta o envía un mansaje de esperanza.
* Publique en cualquier canal de medios sociales con los hashtags #SanaMente #PrevenciónDelSuicidio #MesDeLaRecuperación.

Encuentra más actividades aquí en [la Caja de Herramienta de la Semana de Prevención de 2020](https://www.eachmindmatters.org/spw2020/).

Etiqueta @SanaMente y usa los hashtags #EachMindMatters #PrevenciónDelSuicidio #SemanaDePrevenciónDelSuicidio2020 #MesDeLaRecuperación #ReconozcaLasSeñales para conectarte con SanaMente y miles de personas a través del país durante la Semana de Prevención del Suicidio y el Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación).