**Fecha de envío:** martes, 8 de septiembre, 2020

**Asunto del correo electrónico:** “Caja de herramienta de activación para la Semana de Prevención del Suicidio de SanaMente: Promoviendo la resiliencia”

La **resiliencia** se define en varias maneras e incluye: la capacidad de recuperar con rapidez después de los desafíos, la capacidad de un sustancia u objeto a regresar rápido a su forma original, o la capacidad de recuperar o ajustar fácilmente a la adversidad o cambio. La resiliencia es un fuerte protector contra el suicidio porque fortaleza nuestra habilidad de resistir o recuperar de los retos.

Este año, la caja de herramienta de activación para la Semana de Prevención del Suicidio, pone atención especial en promover la resiliencia por medios del aprendizaje social y emocional. El aprendizaje social y emocional (SEL) es el proceso mediante el cual los niños y los adultos adquieren los conocimientos, actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, establecer y lograr metas positivas, demostrar interés y preocupación por los demás, formar buenas relaciones, y tomar decisiones responsablemente. Se ha demostrado que las habilidades y estrategias que se logran con el SEL aumentan los factores protectores y reducen los factores de riesgo asociados con el suicidio. Puedes aprender más del aprendizaje social y emocional [aquí](https://emmresourcecenter.org/children-and-suicide-prevention).

Fortalece tu comunidad hoy promoviendo la resiliencia con los que te rodean:

* Comparte el articulo para promover el autocuidado para padres.
* Toma tiempo durante el día para practicar la auto reflexión y conciencia escribiendo en un diario. Puedes compartir la [Actividad de Marcador de Diario de la esperanza de SanaMente](https://emmresourcecenter.org/resources/hope-journal-bookmark-activity) para animar a los jóvenes o adultos jóvenes a hacer lo mismo.
* Promueve y comparte videos cortos de [Directing Change](https://www.directingchangeca.org/films/) creados por jóvenes sobre la salud mental y la prevención del suicidio. Comparte en las redes sociales u organiza una presentación virtual y con un panel para discusión.
* Promueve diferentes maneras para que los padres y educadores puedan incorporar el aprendizaje social y emocional en la familia, escuela, club, incluyendo el aprendizaje a distancia, y otras actividades.
* Trabaja con un compañero para ofrecer clases virtuales de arte o pintura para familias.

Encuentra más actividades en la [Caja de Herramienta para la Semana de Prevención del Suicidio](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).