**Martes 11 de septiembre: Evitando la pereza de los lunes toda la semana**

Ayer marcó el comienzo de la Semana de Prevención del Suicidio. Durante esta semana, personas y organizaciones de todo el país unen sus voces para transmitir el mensaje de que el suicidio puede prevenirse y se intenta alcanzar al mayor número de personas posible con las herramientas y los recursos necesarios para apoyar a sí mismos y a quienes los rodean. Para obtener más información, visita: [www.eachmindmatters.org/SPW2018](http://www.eachmindmatters.org/SPW2018)

COLOQUE EVENTOS LOCALES AQUÍ

**Esta semana, utilice al menos uno de estos consejos:**

Regresar al trabajo después de un par de días libres puede ser difícil. Sin embargo, puede ser una oportunidad para un nuevo comienzo. A continuación, te damos algunos consejos para evitar "la pereza de los lunes" cualquier día de la semana. **Para comenzar la semana, te alentamos a que creas un ambiente de apoyo donde sea que trabajes, vivas o juegues.** Ambientes de apoyo facilita decisiones saludables.

**Consejo 1:** **Practique el pensamiento positivo**: [La investigación](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156028/) sugiere que hay poder en el pensamiento positivo. Los pensamientos negativos producen emociones negativas, lo que reduce tu sentido de las posibilidades. Los pensamientos y emociones positivos hacen lo contrario: abren tu sentido de las posibilidades. El pensamiento positivo puede conducir mejores experiencias, elecciones y acciones. A continuación, compartimos tres consejos para aumentar el pensamiento positivo:

• Medita – en un sitio silencioso, cierra los ojos y respira tranquilamente en un espacio tranquilo durante 10 minutos, más tiempo si puedes. Hay disponibles apps gratuitas para ayudar con la meditación.

• Escribir – mientras tomas tu bebida matutina, tome un momento para escribir una experiencia intensamente positiva. Lo que escribes puede ser corto o largo, incluye los detalles para renacer lo que sentías.

• Jugar – comienza tu día con algo puramente placentero y divertido. Si no puedes encontrar tiempo al principio del día, ahorre media hora o una hora durante el día para algo que inspire alegría y despreocupación.

**Consejo 2:** **Encuentra tu propósito**: dado el número de horas que la mayoría de nosotros trabajamos, la relación que tenemos con nuestro trabajo tiene una gran influencia sobre nuestro bienestar. ¿Cuáles son los objetivos fundamentales de tu trabajo? ¿Ayudas a otros, creas un ambiente seguro, mejoras la forma en que las personas experimentan su comunidad, o suministras comida o ropa, etc. El conectarte con estos objetivos puede mejorar tu sentido de propósito.

**Consejo 3:** **Cuida tu cuerpo y mente**: Comience el día o la semana con una actividad física–caminar, andar en bicicleta, ir al gimnasio o hacer yoga. Antes de comenzar la semana, planifica y prepara algunas opciones de desayuno rápidas y saludables que puedes comer antes de salir de casa.

**Consejo 4: Mantente enfocado:** Puede ser fácil volver a los viejos hábitos y dejar de lado las cosas elevadas. Cada hábito, bueno o malo, requiere tiempo y esfuerzo para formarse. Encuentre maneras de reenfocarte esta semana. Coloca notas de motivación en tu área de trabajo, configura alertas en tu teléfono o establece metas con un amigo.

**Disfrute** **de tu semana** y visita [www.elsuicidioesprevenible.org](https://www.elsuicidioesprevenible.org/) y familiarízate con las señales de advertencia del suicidio y cómo ofrecer apoyo a un ser querido.