**Fecha de envío:** viernes, 11 de septiembre, 2020

**Asunto del correo electrónico:** “Semana de Prevención del Suicidio de 2020: Tiempo para la reflexión”

Inicialmente, el año de 2020 se presentaba como un año de inspiración ya que su numeración corresponde a tener una visión “20/20,” el cual es una visión perfecta con gran nitidez y claridad. Sin embargo, los retos que hemos enfrentado hasta ahora han puesto a prueba nuestra resiliencia y esperanza. Esto puede ser especialmente cierto para los que ya estaban luchando con trastornos del comportamiento. Sin embargo, a través del tiempo hemos aprendido que cuando trabajamos juntos somos más fuertes que cuando actuamos solos. Ahora más que nunca, necesitamos inspiración y una visión clara de **esperanza, recuperación y resiliencia** que nos une y nos permite salir adelante.

Al entrar en los últimos días de la Semana de Prevención del Suicidio de 2020, te animamos a mantener la energía. ¿Cómo continuarás a enviar el mensaje que el suicidio se puede prevenir y la recuperación es posible en los meses que faltan del 2020? Toma tiempo para reflexionar sobre los principios en los que hemos enfocado este año y encuentra maneras en las cuales te puedes seguir inspirando a ti mismo como a los demás, para lograrlos.

Mientras reflexiones sobre esta última semana, te animamos a divertirte. Involúcrate con las actividades a continuación:

* Organiza un juego de [Loteria](https://emmresourcecenter.org/resources/reconozca-las-senales-loteria) o de [SanaMente](https://emmresourcecenter.org/resources/each-mind-matters-trivia-game) en plataforma virtual (o en persona). SanaMente ofrece todo lo que necesitas para organizar y jugar, haz clic en los enlaces para más información.
* Haz una nueva conexión y júntate con un restaurante u organización local para promover la semana de prevención del suicidio.
* Comparte fotos de las actividades de esta última semana en las redes sociales o por correo electrónico y asegúrate de etiquetar @SanaMente.

Encuentra aún más actividades en [la Caja de Herramienta de la Semana de Prevención de 2020 aquí](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).