**Fecha de envío:** miércoles, 9 de septiembre, 2020

**Asunto del correo electrónico:** “Semana de Prevención del Suicidio de 2020: Celebrando la recuperación”

Más allá de la Semana Nacional de Prevención del Suicidio y del Dia Mundial de la Prevención del Suicidio, en septiembre, también se celebra el Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación). El Mes de la Recuperación procura aumentar la conciencia y la compresión de los trastornos mentales y del consumo de sustancias. Además, durante el mes se celebra a las personas que viven en recuperación, y se manda el mensaje que personas puedan vivir vidas saludables y gratificantes en la recuperación.

SAMHSA define la **recuperación** como “un proceso de cambio en el cual la gente mejora su salud y bienestar, viven una vida en autonomía y se esfuerzan para alcanzar su potencial máximo. La recuperación no es solamente posible, se realiza.”

La investigación encuentra que incluso cuando personas tienen lo que se considera trastornos graves y persistentes de salud mental, como la esquizofrenia, todavía existe la posibilidad de recuperación parcial y/o completa. Millones de personas a través del mundo están creando una vida saludable y valiosa hoy en la recuperación. Al celebrar la recuperación, podemos enviar el mensaje a las personas enfrentando desafíos de salud mental y trastornos por el uso de sustancias, que la resiliencia y la recuperación puede ser realidad. Así como las personas que viven en la recuperación están inspirados a compartir sus historias, también las personas buscando a lograr sus metas de recuperación pueden estar inspirados a compartir sus experiencias.

Únete a las voces de la recuperación hoy:

* Ofrece un entrenamiento o presentación para la prevención del suicidio a los sectores de salud mental, centros de tratamiento de alcohol u otras drogas (AOD) o a los restaurantes.
* Comunícate directamente con tu asociación de restaurantes o restaurantes locales para compartir información sobre la campaña de Reconozca Las Señales, incluyendo [la actividad de las mangas para vasos de café y los posavasos.](https://emmresourcecenter.org/resources/coaster-and-coffee-sleeve-activity-spanish)
* Comparte testimonios de recuperación e información de salud mental y recursos de AOD. Puedes encontrar testimonios a nivel estatal aquí: [Testimonios de SanaMente](https://www.sanamente.org/testimonios/).
* Organiza una mesa redonda en persona o en plataforma virtual, donde personas en recuperación pueden compartir sus testimonios.

Encuentra más actividades en la [Caja de Herramienta de la Semana de Prevención de SanaMente 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).