**Semana de prevención del suicidio, correo electrónico 4: Ayudando a los demás**

El correo electrónico de hoy refleja el poder del propósito que podemos alcanzar ayudando a los demás y a través de la conexión con otros.

Los primeros respondedores, las personas empleadas por los servicios médicos de emergencia como los bomberos y policía, ayudan profesionalmente a sus comunidades, y casi diario están en la primera línea de situaciones desafiantes y potencialmente mortales.

No es difícil imaginar la cantidad de estrés y tensión en estos trabajos, y el impacto de los incidentes traumáticos se acumulan. Los primeros respondedores se caracterizan por tener varios factores protectores que pueden proteger contra el riesgo del suicidio. Aunque el trabajo puede ser difícil, también ofrece varias ventajas y un fuerte sentido de propósito en la vida. Los primeros respondedores frecuentemente tienen fuertes conexiones con sus compañeros, se tratan como una familia, y se cuidan el uno al otro.

Esta semana, considera contactar a los primeros respondedores en tu comunidad para ofrecer apoyo y agradecimiento por sus servicios. Si conoces a un bombero, policía, o técnico de emergencias médicas, agradézcalos por todos sus esfuerzos. Para ellos, el cuidarse a sí mismo y su salud mental a lo mejor no es siempre una prioridad. Recuérdelos que la comunidad se preocupa por ellos igual como ellos se preocupan por la gente de la comunidad a quienes protejan.

[La Caja de Herramientas Para la Prevención del Suicidio](https://www.eachmindmatters.org/spw2019/) incluye información y recursos que puede compartir con los primeros respondedores en tu comunidad. Aunque no seas un primero respondedor, todavía puedes hacer cosas para crear comunidad.

* Si conoces alguien quien está batallando, visítalos o llámalos. Si viven lejos, mándales una nota.
* Comparte lo que sabes sobra la salud mental y la prevención del suicidio con los demás. Lo que parece simple u obvio, puede ser algo nuevo para otra persona.
* ¡Ofrécete de voluntario! Ayudando a los demás nos ayuda a nosotros mismos para sentirnos conectados con otros y que pertenecemos a algo más grande.