**Social Media Guide / Guía para las Redes Sociales**

**Twitter**

|  |  |
| --- | --- |
| **ENGLISH** | **SPANISH** |
| Pain isn’t always obvious, but most suicidal people show some signs that they are thinking about suicide. The signs may appear in conversations, through their actions, or in social media posts. Learn the warning signs here: [www.SuicideIsPreventable.org](http://www.SuicideIsPreventable.org) #SuicidePreventionWeek2020 | El sufrimiento no siempre se nota, pero la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando. Las señales se pueden observar o notar por medio de conversaciones, en su manera de actuar o en sus comentarios en las redes sociales. Aprende a reconocer las señales de advertencia aquí: <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>  #PrevenciónDelSuicidio #SemanaDePrevenciónDelSuicidio2020 |
| The challenges we have experienced so far in 2020 have tested our resiliency and at times dampened our hope. Now more than ever we need inspiration and a clear vision of hope, recovery and resiliency to unite us and move us forward. Learn more: [www.eachmindmatters.org/SPW2020/](http://www.eachmindmatters.org/SPW2020/) | Los retos que hemos enfrentado hasta ahora en el año 2020 han puesto a prueba nuestra resiliencia y esperanza. Ahora más que nunca, necesitamos inspiración y una visión clara de esperanza, recuperación y resiliencia para unirnos y permitir que salgamos adelante. Para más información, visite <https://www.eachmindmatters.org/SPW2020/>. |
| You are not alone in helping someone in crisis. There are many resources available to assess, treat and intervene. If you are worried about a friend or loved one, the Lifeline network is available 24/7 by calling 1-800-273-8255. #SuicidePreventionWeek2020 | No estás solo en el momento de ayudar a alguien que esté pasando por una crisis. Existen muchos recursos disponibles que nos ayudan a evaluar, tratar e intervenir antes de que sea demasiado tarde. Si estás preocupado por un amigo o ser querido, la Red Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos las 24 horas al día, siete días a la semana, llamando al número 1-888-628-9454.  #PrevenciónDelSuicidio #SemanaDePrevenciónDelSuicidio2020 |
| #SuicidePreventionWeek2020 is Sept. 6-12. This year’s theme is “Hope, Resiliency & Recovery.” Visit [www.eachmindmatters.org/SPW2020/](http://www.eachmindmatters.org/SPW2020/) to view and download activities and resources. | La Semana de Prevención del Suicidio este año es del 6 al 12 de septiembre. El tema de este año 2020 es “La esperanza, resiliencia, y la recuperación.” Para descargar actividades y recursos, visite [www.eachmindmatters.org/SPW2020/](http://www.eachmindmatters.org/SPW2020/).  #PrevenciónDelSuicidio #SemanaDePrevenciónDelSuicidio2020 |
| On September 10th, every year, World Suicide Prevention Day provides the opportunity for people, across the globe, to raise awareness of suicide and suicide prevention. Visit <https://www.iasp.info/wspd2020/> to learn more about suggested activities, facts and other resources. #WSPD2020 | Cada año, en el 10 de septiembre, se celebra el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, el cual alienta personas a través del mundo a crear concienciación sobre el suicidio y su prevención. Para más información incluso actividades sugeridas, hechos u otros recursos, visite <https://www.iasp.info/wspd2020/>.  #PrevenciónDelSuicidio #DíaMundialDeLaPrevenciónDelSuicidio |

**Facebook or Instagram**

|  |  |
| --- | --- |
| **ENGLISH** | **SPANISH** |
| Pain isn’t always obvious, but most suicidal people show some signs that they are thinking about suicide. The signs may appear in conversations, through their actions, or in social media posts. Visit [www.SuicideIsPreventable.org](http://www.SuicideIsPreventable.org) to learn the warning signs for suicide and how to start the conversation. #EachMindMatters #SuicidePreventionWeek2020 | El sufrimiento no siempre se nota, pero la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando. Las señales se pueden observar o notar por medio de conversaciones, en su manera de actuar o en sus comentarios en las redes sociales. Para aprender a reconocer las señales de advertencia y como comenzar una conversación sobre este tema, visite <https://www.elsuicidioesprevenible.org/>. #SanaMente  #PrevenciónDelSuicidio |
| Did you know that Suicide Prevention Month and Recovery Month are both observed in September? The challenges we have experienced so far in 2020 have tested our resiliency and at times dampened our hope. However, throughout difficult times, we have also seen that when we work together, we are more powerful than when we act alone. Now more than ever we need inspiration and a clear vision of hope, recovery and resiliency to unite us and move us forward. Visit [www.eachmindmatters.org/SPW2020/](http://www.eachmindmatters.org/SPW2020/) for resources and activities to support you this September. | ¿Sabías que en septiembre se celebran ambos el Mes de Prevención del Suicidio y el Mes de la Recuperación? Los retos que hemos enfrentado hasta ahora en el 2020 han puesto a prueba nuestra resiliencia y esperanza. Sin embargo, también hemos visto que cuando trabajamos juntos durante tiempos difíciles, somos más poderosos que cuando actuamos solos. Ahora más que nunca, necesitamos inspiración y una visión clara de esperanza, recuperación y resiliencia para unirnos y permitir que salgamos adelante. Para recursos y actividades, visite <https://www.eachmindmatters.org/SPW2020/>. |
| You are not alone in helping someone in crisis. There are many resources available to assess, treat and intervene. If you’re thinking about suicide, or are worried about a friend or loved one, the Lifeline network is available 24/7 across the United States by calling 1-800-273-8255. #EachMindMatters #SuicidePreventionWeek2020 | No estás solo en el momento de ayudar a alguien que esté pasando por una crisis. Existen muchos recursos disponibles que nos ayudan a evaluar, tratar e intervenir antes de que sea demasiado tarde. Si estás pensando en el suicidio o estás preocupado por un amigo o ser querido, la Red Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos los 24/7 al número 1-888-628-9454.  #SanaMente # PrevenciónDelSuicidio |
| #SuicidePreventionWeek2020 is September 6-12 and this year’s theme is “Hope, Resiliency & Recovery.” Hope is the catalyst of the recovery process and although we cannot always prevent or remove suffering and pain, we can cultivate hope by sharing the message that recovery is possible! Visit [www.eachmindmatters.org/SPW2020/](http://www.eachmindmatters.org/SPW2020/) to view and download activities and resources. | La Semana de Prevención del Suicidio de 2020 es del 6 a 12 de septiembre y el tema de este año es “La esperanza, resiliencia, y la recuperación.” La esperanza es la motivación en el proceso de recuperación y aunque no siempre podemos evitar o eliminar el sufrimiento y dolor, ¡si podemos cultivar la esperanza a través de compartir el mensaje que la recuperación es posible! Para explorar y descargar actividades y recursos, visite [www.eachmindmatters.org/SPW2020/](http://www.eachmindmatters.org/SPW2020/). |
| Observed on September 10th, every year, World Suicide Prevention Day (WSPD) provides the opportunity for people, across the globe, to raise awareness of suicide and suicide prevention. This year the International Association for Suicide Prevention (IASP) is preparing “World Suicide Prevention Day Light a Candle Near a Window at 8 PM” e-cards in various languages so supporters can send reminders to friends, colleagues and loved ones. Visit <https://www.iasp.info/wspd2020/> to download the e-cards and learn more about other activities like Cycling Around the Globe, and additional resources. #WSPD2020 | El Día Mundial de Prevención del Suicidio se celebra cada año el 10 de septiembre, el cual alienta personas a través del mundo a crear concienciación sobre el suicidio y la prevención del suicidio. Este año, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP) está preparando tarjetas electrónicas “Día Mundial de Prevención del Suicidio Enciende una Vela a las 8 PM” en diferentes idiomas para que los partidarios puedan mandar recordatorios a amigos, colegas y ser queridos. Para descargar las tarjetas electrónicas y encontrar otras actividades como “Pedaleando el Mundo”, y otros recursos, visite <https://www.iasp.info/wspd2020/>.  #PrevenciónDelSuicidio |