**Semana de prevención del suicidio, correo electrónico 1: Explorando los factores protectores**

**¡Bienvenidos a la semana de prevención del suicidio de 2019!**

Durante la semana de prevención del suicidio, personas y organizaciones a través del país unen sus voces para transmitir el mensaje de que el suicidio puede prevenirse. El tema de la caja de herramientas para la prevención del suicidio de 2019 es ***Encontrando propósito: Cuidando de nosotros mismos y de los demás.*** Este tema refleja un enfoque en el poder de los factores protectores y en el papel que tenemos todos en la prevención del suicidio.

* Visite y comparte la [Caja de Herramientas Para la Prevención del Suicidio](https://www.eachmindmatters.org/spw2019/)
* [Reconozca Las Señales](https://www.elsuicidioesprevenible.org/) de advertencia del suicidio, escucha y dialogue, y buque ayuda para alguien si estas preocupado.

[Factores protectores](https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=306209&idsec=5574) son características personales y del medio ambiente que ayudan proteger contra el suicidio. Estos incluyan relaciones cercanas con la familia y la comunidad, la habilidad de solucionar y superar los problemas, el acceso al cuidado médico, y un sentido de propósito en la vida. Algunos de los factores protectores empiezan temprano en la vida y otros se introducen en otros puntos durante la vida. Es importante enfocarnos en fortalecer los factores protectores contra el suicidio para nosotros mismo y los demás, a lo largo de la vida, no solamente cuando estamos batallando con una crisis.

En recientes años, la Organización Mundial de la Salud y otras organizaciones mundiales, han medido el estado de un país utilizando la felicidad al igual que otras formas económicas más convencionales. La idea de la [Felicidad Nacional Bruta](https://www.who.int/bulletin/volumes/93/8/15-160754/es/) reconoce que varios factores holísticos contribuyen a nuestro bienestar, desde el aspecto físico y mental, hasta el sentido de pertenecer a algo y tener un propósito.

El informe Mundial de la Felicidad encontró que, a pesar de las diferencias entre países, existen elementos comunes que contribuyen a la felicidad:

* Relaciones cercanas y conexiones sociales
* Ayudar a otros
* Buen salud física y mental
* Un sentido de propósito en la vida

Como la mayoría de nosotros sabemos por experiencia personal, la felicidad no es simple. Sin embargo, retarte a ti mismo a explorar las actividades que nos dan alegría, propósito y sentido es tiempo bien alojado.

1. **Enfócate en lo que va bien.** Pasamos mucho tiempo examinando nuestros problemas - balancea el tiempo reconociendo lo que va bien. ¿Sabías que el 40% de nuestra felicidad está determinada de nuestras actividades diarias?
2. **Haz una conexión.** Pasa tiempo con un amigo/a y practica escuchando y compartiendo.
3. **Pon atención a la salud.** Sal a caminar, participe en una clase de yoga, o toma 15 minutos al día para practicar el [respirar conscientemente](https://www.sebascelis.com/respirar-conscientemente/) – un método de respiración para combatir el estrés, la ansiedad y el enojo. Si has estado posponiendo una cita de doctor, hoy es el día para completar esta tarea.
4. **Haz algo para otra persona.** Investiga oportunidades de trabajo como voluntario o explora la posibilidad de participar en programas de multi generaciones si se ofrecen en la comunidad. Si amas a los animales, considera recibir en acogida a un perro o un gato. ¿Conoces a alguien quien ha estado batallando o se siente solo? Mándalos una tarjeta, llévalos algo para comer, o simplemente has tiempo para visitarlos.
5. **Descubre lo que te inspira.** Refleja sobre lo que te hace sentir inspiración – tal vez sea una actividad, un pasatiempo, pasar tiempo con tus seres queridos, o participando en actividades de la comunidad o la iglesia. ¡Una vez que decides lo que te inspira – ve y toma el tiempo para hacerlo!
6. **Comparte un mensaje de esperanza.** ¡Echa un vistazo a nuestras redes sociales y compártelos con otros! El 10 de septiembre se celebra el Dia Mundial Para la Prevención del Suicidio. El 10 de septiembre, [enciende una vela](https://www.iasp.info/wspd2019/light-a-candle/#spanish) en frente de una ventana para mostrar tu apoyo. Haga [clic aquí](https://www.iasp.info/wspd2019/light-a-candle/#postcard) para encontrar tarjetas electrónicas o postales en 62 idiomas.