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

**Twitter**

|  |  |
| --- | --- |
| **ENGLISH** | **SPANISH** |
| Help yourself to help others! Take time to care for your whole self – body, mind and soul. Find more #SelfCare tips here <https://bit.ly/313DMRv>  #EachMindMatters | ¿Listo para iniciar una conversación con alguien quien te preocupa? Prepárate con nuestra hoja informativa titulada #DiEstoPeroNoDigasEsto <https://bit.ly/2FbE9yb> #PrevenciónDelSuicidio |
| You can learn to recognize the warning signs of suicide. Visit [www.SuicideIsPreventable.org](http://www.SuicideIsPreventable.org) to learn more. #KnowTheSigns | Puedes aprender a reconocer las señales del suicidio. Infórmate más visitando ElSuicidioEsPrevenible.org. #ReconozcaLasSeñales #PrevenciónDelSuicidio |
| We can all do our part during #SuicidePreventionWeek2019. Learn to recognize the signs of suicide & help in prevention now by visiting [www.SuicideIsPreventable.org](http://www.SuicideIsPreventable.org) | Todos podemos ayudar durante la semana de Prevención del Suicidio. Aprende a reconocer las señales del suicidio y ayuda con la prevención. Infórmate más visitando elSuicidioEsPrevenible.org. #PrevenciónDelSuicidio |
| Sept. 10 is #WorldSuicidePreventionDay. Visit [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd) to learn more. | El 10 de septiembre es #DiaInternacionaldePrevencióndelSuicidio. Visita[www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd) (sólo en inglés) para informarte. #PrevenciónDelSuicidio |

**Facebook or Instagram**

|  |  |
| --- | --- |
| **ENGLISH** | **SPANISH** |
| Pain isn’t always obvious. Most people thinking about suicide show some signs that they need help. We can all do our part during #SuicidePreventionWeek2019. If you see even one warning sign, step in or speak up. Take the time to learn what to do now so you’re ready to be there for a friend or loved one when it matters most. Learn more: [www.SuicideIsPreventable.org](http://www.SuicideIsPreventable.org) | El sufrimiento no siempre se nota. La mayoría de las personas pensando en suicidarse muestran algunas señales de lo que están pensando. Si observas, aunque sea una de estas señales, actúa o di algo inmediatamente. Haz tiempo ahora para informarte de lo que tendrías que hacer y así estar preparado para ayudar a un amigo o ser querido en un momento crucial como este. Infórmate más en [www.ElSuicidioEsPrevenible.org](http://www.ElSuicidioEsPrevenible.org). #PrevenciónDelSuicidio |
| Self-care is not an elective pastime in our free time, but rather should be a priority along with other important elements of our life. Taking the time and intentionally caring for our whole self – body, mind and soul – will keep us energized and mentally well.  The best way to practice self-care is to develop a self-care plan specifically designed and tailored just for you. Find #SelfCare resources here: <https://bit.ly/313DMRv> #EachMindMatters | El cuidado de uno mismo no debe de ser un pasatiempo, sino más bien, debe de ser una prioridad como las otras responsabilidades en nuestras vidas. Tomando el tiempo para el cuidado de uno mismo – cuerpo, mente y espíritu, promueve una mejor calidad de vida y proteja nuestra salud mental.  La mejor forma de practicar el cuidado de uno mismo es crear un plan específicamente diseñado para ti. Encuentra recursos aquí:  <https://www.eachmindmatters.org/SPW2019/>  #PrevenciónDelSuicidio |
| Did you know crisis lines are also available for helpers? If you are concerned about a loved one and don’t know what to do, the National Suicide Prevention Lifeline can help. Call them at (800) 273-8255. | ¿Sabías que las líneas de crisis también están disponibles para las personas que ayudan? Si estás preocupado por un ser querido y no sabes qué hacer, la Red Nacional de Prevención del Suicidio te puede ayudar. Llama al 1-888-628-9454.  #PrevenciónDelSuicidio |
| #SuicidePreventionWeek2019 is Sept. 8-14. This year’s theme is “Finding Purpose: Taking Care of Ourselves and Others.” Visit <https://www.eachmindmatters.org/SPW2019/> to view and download the toolkit. | La Semana de Prevención del Suicidio es del 9 al 15 de septiembre del 2019. Este año el tema es “Encontrando propósito: Cuidando de nosotros mismos y de los demás.” Descarga la caja de herramientas visitando [www.eachmindmatters.org/SPW2019](http://www.eachmindmatters.org/SPW2019).  #PrevenciónDelSuicidio |
| Tuesday, Sept. 10 is World Suicide Prevention Day. Visit [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd) to learn more and how to get involved. | El martes, 10 de septiembre es el Día Internacional de Prevención del Suicidio. Visita [www.iasp.info/wspd](http://www.iasp.info/wspd) (sólo en inglés) para informarte más y ver cómo puedes involucrarte.  #PrevenciónDelSuicidio |