**Cuando la esperanza cuesta trabajo: La recuperación y resiliencia ante graves desafíos**

Como años anteriores, el año 2020 empezó con una nota de esperanza. El número-2020- en sí daba inspiración, sugiriendo una claridad óptima y agudeza visual. La pandemia de COVID-19 y recientes disturbios civiles han cambiado la vida diaria, poniendo a prueba nuestra resiliencia. No sabemos cómo vamos a experimentar la ‘nueva normalidad’. Durante la nueva normalidad estaremos en luto por las vidas, momentos y oportunidades perdidos. Pero ojalá, la nueva normalidad también traerá nuevo agradecimiento por la conexión, la libertad de hacer las cosas que disfrutamos, el toque humano y hasta la tecnología. Esperamos que la nueva normalidad estará llena de esperanza para la igualdad, empatía y diálogo sobre lo que nos une para superar lo que nos divide. Aunque no siempre podemos evitar o eliminar el sufrimiento y dolor, podemos practicar empatía y escuchar para entender y no para estar de acuerdo. Podemos tratar de tener conversaciones incomodos que nos conducirá al entendimiento y el amor. Podemos trabajar para encontrar nuestra propia voz y luego usarla para cultivar la esperanza y el amor.

Septiembre es un mes importante ya que dos celebraciones nacionales de la salud público se festejan. Estas celebraciones nos recuerdan todas las razones para utilizar e inspirar la esperanza, resiliencia y la recuperación. Durante la Semana de Prevención del Suicidio (6 al 12 de septiembre), miles de personas a través de nuestro estado y del mundo se unen para crear concienciación sobre el hecho que el suicidio se puede prevenir, a honrar la memoria de los que han muerto del suicidio, y para apoyar la sanación entre aquellos que han sobrevivido el impacto devastador del suicidio. Además, el Mes Nacional de la Recuperación (Mes de la Recuperación), también festejado en septiembre, celebra a millones de americanos quienes están en la recuperación de trastornos de salud mental y por el uso de sustancias. Durante este mes recordamos que el tratamiento es efectivo, y que personas pueden recuperarse y lo han hecho.

El tema de la Semana de Prevención del Suicidio de 2020 nos anima a celebrar la resiliencia que nuestras comunidades utilicen para tener la fuerza de enfrentar y recuperar del dolor, pérdida, discriminación y enfermedad mental. Al reconocer nuestros esfuerzos e historias, reconocemos que el camino hacia adelante no ocurre sin dificultades y es única. Caminar este camino vale la pena para los que están luchando con estrés de la vida, trauma, enfermedad mental, y el uso de sustancias ¡A través de estos esfuerzos reconocemos que hay esperanza!

Cuando vemos los principios que sobresalen este año, sin duda están interconectados; la esperanza inspira la resiliencia y recuperación, y la resiliencia y recuperación crea la esperanza. Aprovechemos este

mes para hacer justo eso, elevarnos los unos a los otros y dar inspiración y una visión clara de la esperanza, recuperación y resiliencia. Vamos a trabajar juntos en una manera que une a las personas, familias, y comunidades, con la salud mental, el uso de sustancias y la prevención del suicidio. Juntos podemos inspirar conversaciones y crear concienciación. Vamos a recordarnos el uno al otro que, aunque la esperanza puede ser difícil, creyendo en la recuperación y fomentando la resiliencia frente a los graves retos tiene el poder de traer cambios positivos y duraderos.

**Maneras de demostrar tu apoyo:**

* Refleja en lo que te da esperanza con la actividad [instalación de arte de pared](https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-07/EMM%20Heart%20Installation%20Tip%20Sheet%20.eversion.Spanish.pdf) en tu hogar o comunidad.
* Comparte un mensaje de esperanza al colocar una vela o luz en una ventana a las 8pm el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, el 10 de septiembre de 2020.
* Lea los [testimonios de SanaMente](https://www.sanamente.org/testimonios/) para escuchar personas de la vida real que están dedicados a mejorar su salud mental e inspírate con sus historias de recuperación.
* Comparte con padres y educadores la importancia del aprendizaje social emocional para fomentar resiliencia en los niños. Prueba [esta actividad](https://emmresourcecenter.org/resources/hope-journal-bookmark-activity) de escribir en un diario.
* Visite el sitio web de [Reconozca Las Señales](https://www.elsuicidioesprevenible.org/) para reconocer las señales de advertencia del suicidio, cómo comenzar una conversación sobre este tema y donde buscar ayuda.

Para recursos e ideas de actividades adicionales, visite [la Caja de Herramienta de la Semana de Prevención de 2020](https://www.eachmindmatters.org/spw2020/).