

From: Jana Sczersputowski <jana@yoursocialmarketer.com>
Sent: Monday, April 06, 2020 9:38 AM
Subject: EMM TA Email #3: Music Can Boost Your Mental Health

Dear Each Mind Matters Colleagues,

One thing you can do to practice self-care is incorporate more music into your days, as listening to music can boost your mental health and trigger measurable stress-reducing effects. There are a number of organizations and artists now offering free music and performances through live streaming services as well as on their social media platforms.

The Metropolitan Opera is hosting '[Nightly Met Opera Streams](#)' and the [Seattle Symphony](#) is broadcasting daily performances. The [Tiny Desk Series](#), [Live Nation](#) and [Social Distancing Festival](#) are all offering video concerts and performances from top musicians and artists from around the world. The psychological effects of music can be a powerful self-care tool, take a moment out of your day and tune in!

If you need someone to turn to but are having difficulty connecting with someone in your support network, online or phone support is available through:

- [SAMHSA's Disaster Distress Line](#) (24/7): Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746 to connect with a trained crisis counselor.
- [The Peer-Run Warm Line](#): (24/7): Call 1-855-845-7415 for peer-run non-emergency emotional support.
- [The National Suicide Prevention Lifeline](#) (24/7): Call 1-800-273-8255.

Sincerely,
The Each Mind Matters Team

Estimados Colegas de SanaMente,

Una cosa simple que puedes hacer para practicar el autocuidado es incorporar más música durante el día, ya que escuchar música puede mejorar tu salud mental y resulta en la reducción del estrés. Hay varias organizaciones y artistas que están ofreciendo música y actuaciones gratuitas a través de servicios de transmisión en vivo, así como en sus plataformas de redes sociales. Por ejemplo, la Opera Metropolitana ofrece '[Nightly Met Opera Streams](#)' y la [Sinfonía de Seattle](#) está transmitiendo actuaciones diarias. El [Tiny Desk Series](#), [Live Nation](#), y [Social Distancing Festival](#) ofrecen presentaciones y conciertos en video de los mejores músicos y artistas del mundo. Los efectos psicológicos de la música pueden ser una herramienta poderosa de autocuidado. Toma un momento durante el día y sintonízalo.

Si necesitas a alguien a quien recurrir, pero tienes dificultades para conectarte con alguien en tu red de apoyo, puedes obtener ayuda en línea o por teléfono a través de:

- [SAMHSA's Disaster Distress Line](#) (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-800-985-5990 y oprima el número 2 o envíe un mensaje de texto "TalkWithUs" al 66746 para conectarte con un consejero de crisis capacitado.
- [The Peer-Run Warm Line](#) (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-855-845-7415 para recibir apoyo emocional de consejeros que no sea de emergencia.
- [Red Nacional de Prevención del Suicidio](#) (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-888-628-9454.

Sinceramente,
El Equipo de SanaMente

Jana Sczersputowski | Each Mind Matters Resource Navigator

She/Her/Hers

858.740.4381

President -Your Social Marketer, Inc

Pain Isn't Always Obvious



Suicide Is Preventable



California's Mental Health Movement

www.eachmindmatters.org

www.suicideispreventable.org