

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Mes de La Prevención del Suicidio en el Condado de Riverside Guía de actividades 2022

El Mes Nacional de la Prevención y la Recuperación del Suicidio de este año se centra en prosperar a todas las etapas de la vida. Las investigaciones muestran que las personas de todas las edades se benefician al participar en actividades que fortalecen su autocuidado y bienestar. Estas actividades pueden verse diferentes a lo largo de la vida a medida que crecemos y evolucionamos. Desarrollar resiliencia es importante en todas las edades, y las estrategias se pueden adaptar según lo que sea agradable o accesible a su edad.

Debido al impacto prolongado de la pandemia y muchos problemas sociales que enfrentan nuestras comunidades, muchas personas continúan experimentando problemas de salud mental como trauma, agotamiento y fatiga. ¡Nuestra esperanza es que las actividades, capacitaciones y eventos organizados este mes ayuden a nuestra comunidad a pasar de un lugar de supervivencia a un lugar de prosperidad!

Ahora, más que nunca, es vital que reconozcamos la importancia de fortalecer la resiliencia, los factores de protección y el bienestar físico y emocional a lo largo de la vida y en las diferentes etapas de la vida. Centrarse en las formas en que podemos mejorar nuestro bienestar personal puede ayudar a reducir el estrés, mejorar nuestras relaciones y reducir el riesgo de suicidio.

Lo invitamos a compartir conocimientos y recursos sobre la prevención del suicidio en sus redes sociales este mes y durante todo el año. Recuerde, todos podemos desempeñar un papel en la prevención del suicidio.

¡Juntos podemos ayudar a prevenir el suicidio en el Condado de Riverside!

Hay muchas opciones para promover la concientización sobre la Prevención del Suicidio y el Mes Nacional de la Recuperación, todo lo cual se puede hacer desde casa o en línea mientras se practica el distanciamiento físico. Hemos proporcionado sugerencias sobre cómo planificar sus actividades de septiembre semana a semana, o puede elegir sus favoritas.

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Primera Semana (septiembre 1-3) – Physical Wellness



Búsqueda de Tesoros

Es importante encontrar formas divertidas y creativas de cuidar nuestra salud física. ¡Una idea es probar una búsqueda del tesoro! Esto puede ayudar a aliviar el estrés al hacer que nuestros cuerpos se muevan mientras enfocamos nuestra atención en el momento presente. Descargue [aquí](#) la búsqueda del tesoro de Toma Acción por la Salud Mental. Disponible en inglés y español. Comparta esta idea con otros publicando algunas fotos o videos de su búsqueda del tesoro. No olvides usar el hashtag #PEISEPT2022 cuando compartas en tus redes sociales.

Presentación de Enfrentando el Estigma

Inspírese al escuchar a otros compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con la enfermedad mental. Disponible en inglés el jueves 1 de septiembre de 10:30 a. m. a 11:30 a. m. a través de zoom. Se proporcionará interpretación de ASL y español. Utilice este enlace [Zoom](#) para acceder a la presentación.



Dar Un Paso Hacia el Bienestar

El ejercicio mejora la salud mental reduciendo la ansiedad, depresión, mal humor y mejorando la autoestima y la función cognoscitiva. También se ha descubierto que el ejercicio alivia síntomas como el autoestima bajo y el alejamiento social. Treinta minutos de ejercicios de intensidad moderada, como caminar energéticamente por tres días a la semana, es suficiente para obtener estos beneficios de salud. Haz un plan para reconstruir tu salud física esta semana incorporando una nueva rutina de ejercicio.

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Haz Una Pausa Para Respirar

Respirar profundo es una de las mejores formas de disminuir el estrés en el cuerpo. Esto es porque al respirar profundamente el cerebro recibe una señal de calma y relajación. Entonces el cerebro manda un mensaje de relajación a tu cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son una estupenda manera para relajarse, reducir la tensión y aliviar el estrés. Agenda toda esta semana un *pequeño descanso* para respirar profundamente.



Segunda Semana (septiembre 5-10) – Bienestar Emocional

Actitud de Gratitud

Se han realizado varios estudios sobre el vínculo entre la gratitud y el bienestar. Estudios confirman que la gratitud efectivamente aumenta la felicidad y reduce la depresión. Trabajando en cambiar nuestra mentalidad a una de gratitud podemos mejorar nuestro bienestar. Junto a tu familia y amigos, empieza la semana con una jarra de gratitud. Cada día de la semana escribe algo por lo cual te sientes agradecido, unas palabras de esperanza y ánimo. Al final de la semana, en la cena con la familia o en una junta virtual con familia y amigos repasen sus jarros de gratitud juntos. Dejándole saber a los demás que siente gratitud hacia ellos y lo que significan para ti ayuda a formar unidad, conexión y un sistema de apoyo.



Mejorando el humor

Se ha encontrado que la música es otra salida para mejorar el humor. De hecho, algunos estudios han comprobado que la gente que escucha música es más consciente de sus actos, relaciones sociales e incrementan maneras de regular el humor. Has una lista de canciones que te ayuden a sentirte mejor o que te ayuden a tranquilizarte. Comparte tu lista de canciones con otros usando **#PEISEPT2022**.

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

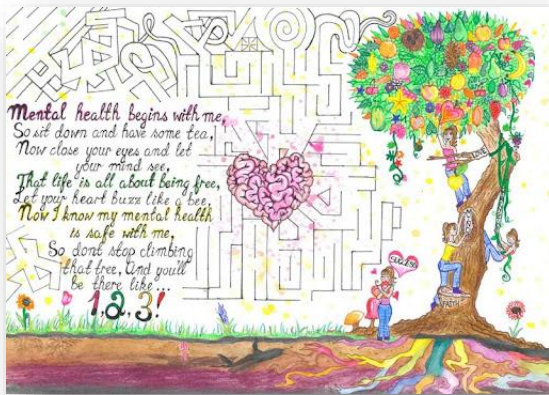
¡Hacerles saber a otros!

El suicidio es prevenible, familiarízate con recursos de prevención al suicidio visitando el sitio web [Know the Signs](#). Encontrarás muchos recursos locales para ti o para cualquier persona que tenga dificultades y necesite apoyo. Comparte acerca de los recursos disponibles. Visita [Up2Riverside](#) para encontrar historias de recuperación e inspiración y aprende acerca de estos recursos.



Exprésate

El arte de colorear es más que tomarse un descanso divertido del estrés y la vida cotidiana, tiene muchos beneficios para nuestra salud mental y emocional. Tomate un tiempo para colorear y utiliza lo que tengas disponible como lápices de colores, crayones, marcadores para crear una obra de arte que represente tu habilidad de superar la adversidad. ¡Utiliza tu creatividad ¡escribe una canción, crea unos pasos de baile, o escribe un poema. Comparte en redes sociales como pudiste mejorar tu humor por medio del arte o música usando **#PEISEPT2022**.



Afirmaciones positivas para futuro

Crea afirmaciones para el futuro. Afirmaciones son declaraciones positivas que aumenta la autoestima y reducen el estrés. Fortalece tus pensamientos positivos con afirmaciones positivas para el futuro. Encuentra como hacer origami (figuras de papel) [aquí](#) para escribir en ellas tus afirmaciones positivas para el futuro. Para ideas de afirmaciones positivas para el futuro haz clic [aquí](#).



Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 65), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Día mundial de la prevención al suicidio

Enciende una vela cerca de tu ventana el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, el 10 de septiembre a las 8:00 PM para apoyar a la prevención del suicidio, para recordar a los seres queridos que perdieron la vida a causa del suicidio y para los que sobrevivieron el suicidio. Ayuda y comparte el mensaje de prevención del suicidio con otros.



Tercera Semana (September 12-17) –Bienestar Mental

Directing Change

Los jóvenes pueden tomar medidas para la prevención del suicidio enviando obras de arte y películas al concurso de arte y cine Esperanza y Justicia del programa Dirigiendo el Cambio. Para el mes de septiembre se les pide a los jóvenes que piensen cuál es su ancla cuando están pasando por un momento difícil. ¿Cómo les recuerda que deben mantener la esperanza? Luego exprésala a través del arte, la escritura, la música o el cine. **¡Gana hasta \$300!** Las presentaciones deben ser enviadas antes del 30 de septiembre.

Obtenga más información en:

www.hopeandjustice.directingchange.org o

<https://directingchange.ca.org/riversidecounty/>



Para el tema de septiembre, el programa Directing Change se inspiró en la organización sin fines de lucro [Find Your Anchor](#). Solicite una caja de "Encuentra tu ancla" para usted o su salón de clases enviando un correo electrónico con el asunto "Dirigiendo el cambio" a findyouranchor@gmail.com.

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Encuentra un crucigrama de palabras

Los crucigramas son una manera divertida de aprender nuevas palabras y términos. Desafía tu inteligencia y tu conocimiento acerca de la prevención del suicidio y [descarga](#) estos crucigramas para que los resuelvas. Comparte esta divertida actividad con un grupo de amigos y con tu familia.



Aprende acerca de la Prevención al Suicidio

Una de las más grandes barreras en la prevención al suicidio es el estigma, que detiene a las personas a buscar ayuda. Por esa razón es importante conocer los factores de riesgo e incrementar los esfuerzos para mejorar la prevención. Es importante que todos nos eduquemos acerca de la prevención al suicidio, las barreras y conocer métodos efectivos de prevención. El suicidio se puede prevenir, conociendo los factores de riesgos y las señales podemos salvar una vida. Tenemos muchos temas por explorar en este mes. **Regístrate para participar en clases virtuales gratuitas "Conociendo las Señales"**

Muchas veces el dolor no es obvio, pero podemos aprender herramientas para como ofrecer ayuda a alguien que pueda necesitar apoyo durante una crisis. Regístrate para esta clase gratuita de 2 horas para reconocer las señales y encontrar las palabras correctas para ofrecer ayuda. Esta clase está disponible (virtual) en español el **14 de septiembre, 2022 de 2:00-4:30 PM.** ([Regístrate aquí](#))

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org

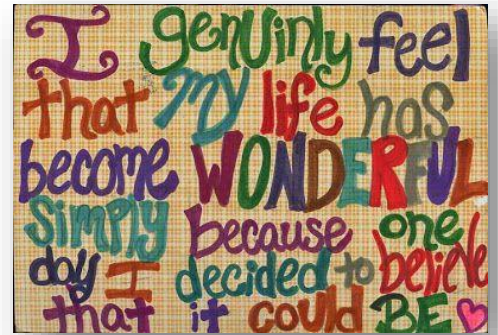


Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Comparte tu Secreto

En una tarjeta postal crea un mensaje de empoderamiento de tu recuperación. El secreto de la tarjeta postal servirá de empoderamiento tanto como para el que la escribió como para el que la valla a leer. Estas tarjetas postales tienen el poder de sanación para quien las escribe e empodera e inspira a otros cuando las leen, da esperanza a las personas que se identifican con el mensaje y pueden crear que las personas pueda ser aceptadas dentro de la comunidad de una manera anónima. Usa tu creatividad y no olvides etiquetarnos usando **#PEISEPT2022**.



La importancia del apoyo de pares para la pérdida por suicidio

Perder a alguien por suicidio puede ser una experiencia muy aislante. Hablar con otra persona que ha perdido a un ser querido por suicidio, que sabe lo que se siente y que está más avanzada en la recuperación de su pérdida, puede ser tremendamente útil. Healing Conversations es el programa de apoyo entre pares dirigido por voluntarios de la AFSP (Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio); Obtenga más información sobre lo que ofrece este programa y cómo participar. Disponible en inglés el 15 de septiembre de 6:00 a 7:30 p. m. [Regístrese aquí](#)



Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)



Querido Yo

Pensar y escribir sobre el futuro – su futuro – es un ejercicio poderoso. Tome tiempo para reflexionar en lo que piensa – lo que quiere – que el futuro le traiga ¿en un año, cinco años, diez años... más? Puede usar este sistema para construir sus sueños, recordarse a sí mismo de sus logros (por pequeños que sean) y como una buena manera de enviarle al usted del futuro una plática motivacional recordándose sobre su resiliencia y recuperación. Escribe una carta alentadora [aquí](#). ¡Es seguro y gratis!

La palabra que comienza con letra S (The S Word)

Una persona que es sobreviviente del suicidio tiene como misión encontrar a otros sobrevivientes y documentar sus historias de valor, coraje, visión y humor. “*En el camino, descubre un movimiento nacional en ascenso que transforma las luchas personales en acciones.*” Este es un documental que está disponible en [Documentary Plus](#) en plataforma de streaming.



Cuarta Semana (septiembre 19-24) – Bienestar Social



Reflexión de Gratitud: Reconéctate y reconstruye con tus seres queridos con gratitud. Reconoce aquellos en tu vida por los cual te sientes agradecido escribiéndoles una nota de gratitud diciéndoles porque y agréguelo a tu jarro de gratitud. Lee estos mensajes al final de la semana y descubre como un pequeño *Gracias* llega lejos.

Actividad en Grupo Jarra de Gratitud: Ahora que a colectado estos mensajes significativos toda la semana, es hora de leerlos y compartir la alegría. Reúnase con su familia y amigos y lea los mensajes de gratitud de su jarra.

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Reconéctate con tus metas personales

Todos necesitamos una meta por cumplir. Planea con mucha esperanza una meta para cumplirla a corto, mediano o largo plazo. ¡Crea un plan! Y compártelo con alguien que te apoye para cumplirlo.



Reconéctate con otros:

Esta semana el tema es Reconéctate. Después de un año y medio en casa sin poder estar con nuestros seres queridos, ya es tiempo de reconectarnos y buscar a las personas que queremos y por las cuales nos preocupamos. Toma tiempo para conectarte con tres personas que nos has tenido tiempo de hablar con ellas. ¡Usa tu creatividad! envíale una tarjeta postal, un mensaje o correo electrónico significativo, o llamada telefónica. Déjalas saber que estás ahí para lo que necesiten o que te preocupas por su bienestar.

Prosperando en la Escuela

El termino de regreso a la escuela toma un significado totalmente nuevo este año, y con el vienen desafíos adicionales y estresores para nuestros jóvenes. Además de re-encajarse en las tareas usuales que las escuelas típicamente proveen, tendrán que demostrar un mayor esfuerzo en la vigilancia en la salud mental de los jóvenes. celebra el bienestar y promueve habilidades de afrontamiento saludables para jóvenes con actividades fácil de entender para mejorar habilidades básicas para el bienestar social emocional. Comparte la libreta electrónicamente o [descarga](#) las páginas individuales. Visita la página [Up2Riverside](#) para encontrar actividades que ayudaran a los estudiantes tener un año escolar exitoso.



Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 03), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Conéctate con tu comunidad

Somos seres sociales y no fuimos creados para vivir en aislamiento. Nuestra comunidad es indispensable para progresar, especialmente para alguien con salud mental que está experimentando los síntomas comunes de soledad y aislamiento. La comunidad nos provee muchos elementos que son esenciales para nuestra salud mental. Unos de los elementos más importantes es el de sentirse pertenecido, proporcionar apoyo para aquellos que lo están necesitando y para darle sentido a nuestra vida. Busca oportunidades que formen

parte de tus intereses, valores y creencias. No importa si tu comunidad es pequeña o grande, encontrar personas con las que te puedas conectar es vital para tu salud mental. Y recuerda, están importante que tu busques dentro de tu comunidad como es tan importante que otros te encuentren a ti dentro de la comunidad. **Nos necesitamos unos a otros.**



Quinta Semana (septiembre 26-30) –Bienestar Espiritual

Construyendo un Corazón

La semana de prevención al suicidio y el mes de la recuperación promueven la oportunidad para individuos, organizaciones, y comunidades de reunir sus voces y difundir el mensaje de que el suicidio se puede prevenir y la recuperación es posible. Una manera divertida, significativa y crear conciencia es escribiendo mensajes de apoyo en forma de corazón. Puedes crear una pared de corazones en tu casa, comunidad o en la oficina. Una manera divertida para demostrar apoyo y esperanza es pegando corazones en tu ventana con mensajes de estímulo y aliento.

Juega con tu familia a encontrar corazones escondidos. Puedes tomar fotos de los corazones que encuentras y ponerlos en tu pared. Utiliza tus redes sociales para compartir usando **#PEISEPT2021** Y **RUHSRecoveryHappens2021**. No se te olvide incluir el color verde lima para demostrar apoyo a la salud mental. Puedes encontrar Ejemplos de corazones y las paredes para pegar corazones en el sitio de recursos de Each Mind Matters en inglés y [español](#).



Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Comprensión de las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs)

Durante la presentación aprenderá más sobre las experiencias adversas en la infancia (ACEs) y el impacto que tiene en su cuerpo y cerebro. Durante la presentación aprenderá más sobre el estudio ACEs, por qué los ACEs son importantes, impacto del estrés tóxico en el cerebro, factores de protección, habilidades de afrontamiento para desarrollar resiliencia. Esta clase está disponible (virtual) en español el **27 de septiembre, 2022 de 1:00-2:00 PM**. [\(Regístrate aquí\)](#)



Hablar salva vidas

El suicidio se puede prevenir. Esta presentación cubrirá lo que sabemos sobre esta principal causa de muerte, la investigación más actualizada sobre prevención y lo que todos podemos hacer para combatir el suicidio. Los participantes aprenderán los factores de riesgo comunes del suicidio, cómo detectar las señales de advertencia en los demás y cómo mantenernos seguros a nosotros mismos, a nuestros seres queridos y a los miembros de nuestra comunidad. **Disponible en inglés el 27 de septiembre a través de zoom de 5:00 p. m. a 6:00 p. m.** Interpretación en otros idiomas disponibles a pedido. [Regístrese aquí](#)

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Actividad del Diario de esperanza

Una actividad divertida que promueve el aprendizaje social y emocional de los niños, adolescentes y adultos jóvenes es el escribir en un diario. Se ha encontrado que El escribir en un diario estimula el autocuidado, la atención, reduce el estrés y puede servir como mecanismo de ayuda para que las personas controlen sus pensamientos y emociones. Puedes encontrar El diario de esperanza y la hoja de consejos en [español](#) e inglés en Each Mind Matters, comparte tu creatividad en tus redes sociales usando #PEISEPT2022.



¡Reconstruye la Espiritualidad!

La espiritualidad influye varias decisiones que las personas toman. Anima a las personas a tener una mejor relación consigo mismo, con los demás y con lo desconocido. La espiritualidad puede ayudarle a tratar su estrés dándole una sensación de paz, propósito y perdón. A menudo se vuelve más importante en tiempos de estrés emocional o de enfermedad. Esta semana toma 10 minutos al día para rezar o meditar y reconstruye tu bienestar mental.

¡Reconstruye la Esperanza!

Envía un correo electrónico de "esperanza." Descubre y comparte artículos o citas de esperanza y envíalas a tus amigos, familia y colegas. Comparte tus mensajes, artículos y citas en las redes sociales usando el #PEISEPT2022.



Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



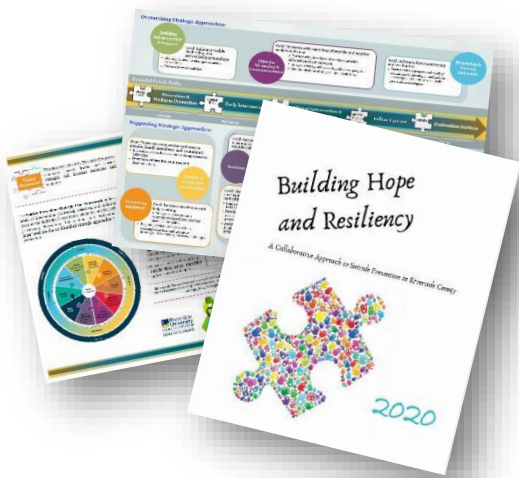
Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votación.

elsuicidio.esprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)



Un Enfoque Colaborativo a la Prevención del Suicidio en el Condado de Riverside

El Condado de Riverside publicó su Plan Estratégico para la Prevención del Suicidio en junio del 2020. Creado en colaboración con miembros de diferentes sectores de la comunidad, abarca un enfoque colaborativo que es necesario para trabajar hacia acabar con el suicidio. Contacte PEI@ruhealth.org para su copia digital del plan o encuéntrelo en la página principal de la Semana De Prevención del Suicidio de Up2Riverside. Descubra como puede ser parte de la alianza de prevención del suicidio y ayudar al Condado de Riverside

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 67), aprobada por votación.

elsuicidioesprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Enlaces

Kit de herramientas para la prevención del suicidio de Toma Acción Para la Salud Mental:

<https://www.suicideispreventable.org/prevention-kit.php>

Kit de herramientas para la prevención del suicidio de Sana Mente:

<https://www.suicideispreventable.org/prevention-kit.php>

Presentación de Enfrentando el Estigma

<https://ruhealth.zoom.us/j/89391665874?pwd=S1ZGSjJUclJjQ3U5RWYrYmZROFlkdz09#success>

Afirmaciones positivas para el futuro:

Instrucciones para Origami

<https://www.easypeasyandfun.com/how-to-make-a-fortune-teller/>

Ideas para afirmaciones positivas:

https://www.huffpost.com/entry/affirmations_b_3527028

Find Your Anchor:

<https://findyouranchor.us/>

Enlace para registrarse a las capacitaciones virtuales:

English: <https://forms.gle/M31fLx7QvJPLQoVk9>

Spanish: <https://forms.gle/XbrDJdcJUqUm8geZ6>

Directing Change Films/Dirigiendo el cambio:

Riverside County: <http://directingchange.org/RiversideCounty/>

Concurso de septiembre de esperanza y justicia: <http://www.hopeandjustice.directingchange.org/>

Reconozca las Señales/Know the Signs Crossword

Crossword Puzzle – English

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Eng.personal.pdf

Answer Key - English

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Eng.Answer-Key.pdf

Crucigrama – Español

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Span-personal.pdf

Respuestas – Español

Toma Acción para la Prevención de Suicidio

Semana de Prevención del Suicidio: 4-10 de septiembre, 2022
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre

Prosperando En Todas Las Etapas De La Vida



Financiado por contribuciones a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 60), aprobada por votación.

elsuicidio.esprevenible.org



Este septiembre nos enfocamos en **Prosperar En Todas Las Etapas De La Vida** al explorar formas en las que podemos **fortalecer nuestro bienestar físico y emocional** en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos **Tomar Acción Para la Salud Mental** construyendo resiliencia en todas las edades. Este mes celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (4-9/10) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10/9).

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2022** (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Span-Answer-Key.pdf

Reach Out!/Hacerles Saber a Otros

Recursos disponibles

<https://www.suicideispreventable.org/>

<https://up2riverside.org/>

La importancia del apoyo de pares para la pérdida por suicidio

<https://ruhealth.zoom.us/meeting/register/tZ0rduGgrTwtEtYGTwDySEDGeT-yv3Z0wAGR>

El documental "The S Word"

<https://www.docplus.com/details/the-s-word/jigdJ0xm/>

Búsqueda de Tesoros

<https://takeaction4mh.com/may-is-mental-health-month/>

Enlace para registrarse en la capacitación Talk Saves Lives:

<https://forms.gle/XbrDJdCJUqUm8geZ6>

Actividad del Diario de Esperanza:

<https://emmresourcecenter.org/resources/hope-journal-bookmark-activity>

Construyendo un corazón/Heart Installation Wall:

English:

<https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-06/EMM%20Heart%20Installation%20Tip%20Sheet%20English.pdf>

Español:

<https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-07/EMM%20Heart%20Installation%20Tip%20Sheet%20.eversion.Spanish.pdf>

Comprensión de las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs)

English:

<https://www.eventbrite.com/e/ace-presentation-english-tickets-397360645387>

Spanish:

<https://www.eventbrite.com/e/ace-presentation-spanish-tickets-397362350487>

Prosperando en la Escuela/Thriving in School Kit

<https://www.suicideispreventable.org/back-to-school.php>

Querido Yo/Dear Me:

<https://www.futureme.org/>