













Septiembre es el Mes de la Concientización sobre la Prevención del Suicidio en el Condado de Riverside

Calendario de actividades 2022

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado		
<p>Este septiembre nos enfocamos en Prosperar a Todas las Edades al explorar formas en las que podemos fortalecer nuestro bienestar físico y emocional en diferentes etapas de la vida. Juntos podemos tomar medidas 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). Unase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando #PEISEPT2022.</p>								
Semana 1: Bienestar físico			1	2	3			
	<p>Encuentre descripciones completas de las actividades en el Guía de actividades de PEI. (Inglés) (Español)</p> <p>Para buscar apoyo en línea, visite Takemyhand.co (Disponible 7 días a la semana de 8AM a 5PM)</p>				<p>Búsqueda de Tesoros Embárguese en una búsqueda del tesoro de salud mental utilizando esta guía.</p> <p>Presentación de Enfrentando el Estigma 10:30am-11:00am</p>	<p>Hacer un movimiento hacia el Bienestar Haga un plan para reconstruir su salud física al incorporando un nuevo rutina de ejercicios</p>	<p>Toma un respiro Programa un descanso para respirar. La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo.</p>	
Semana 2: Bienestar Emocional		5	6	7	8	9	10	
	<p>Actitud de Gratitud ¡Empieza una taza de gratitud! Escriba mensajes de lo que está agradecido y planea compartirlo con otros al final de la semana.</p>	<p>Mejorar tu estado de ánimo Haz una lista de reproducción: canciones que te levanten el ánimo o te tranquilicen.</p>		<p>Aprende más Familiarízate con un recurso de prevención del suicidio.</p>	<p>Exprésate ¡Crear! Colorea, dibuja, haz una canción o crea un baile que represente tu resistencia</p>	<p>Afirmaciones de Adivino Haz un adivino de origami con afirmaciones positivas.</p>	<p>Día Mundial de la Prevención del Suicidio Enciende una vela a las 8:00 p.m. y tóme un momento de silencio para recordar las vidas que se han perdido por suicidio.</p>	
Semana 3: Bienestar Mental		12	13	14	15	16	17	
	<p>Dirigiendo el cambio Usa el arte, la escritura, la música o el cine para describir lo que te mantiene anclado durante los momentos difíciles.</p>		<p>Encuentra las palabras (cruzadas) Descarga este crucigrama e intenta resolver todas las pistas.</p>	<p>Capacitación Reconozca Las Señales 2:00-3:30PM Únase a nosotros para aprender las señales de advertencia de suicidio,</p>	<p>Comparte tu Secreto En una tarjeta postal crea un mensaje de empoderamiento de tu recuperación.</p> <p>Apoyo de pares para la pérdida por suicidio 6:00-7:30 PM</p>		<p>Querido yo Escribe una carta a tu yo futuro (futureme.org).</p>	<p>'THE S WORD' Este documental está disponible en la plataforma de streaming Documentary Plus</p>
Semana 4: Bienestar Social		19	20	21	22	23	24	
	<p>Taza de Gratitud Indicación/Reflexión: Reconoce a aquellos en tu vida; por quién estás agradecido y por qué.</p>		<p>Taza de Gratitud Revise su taza de gratitud con su familia y amigos. Comuníquese con aquellos por los que está agradecido y hágalos saber.</p>	<p>Reconéctate con Tus Objetivos Genere esperanza al establecer algunas metas a corto, medio y largo plazo: compártalas con los demás.</p>	<p>Conectar con otros Conéctate con 3 personas (carta, correo electrónico, etc.) Si eres contactado, conecta con otras 3 personas.</p>	<p>Prosperando en la Escuela Descargue y use el kit de desarrollo de salud mental y visite la página de Up2Riverside para ver actividades que ayuden a fortalecer a los estudiantes.</p>	<p>Apoye a su comunidad Encuentre oportunidades de servir como voluntario</p>	
Semana 5: Bienestar Espiritual		26	27	28	29	30		
	<p>Haz un Corazón Cree una "Instalación de corazón" en su ventana, o una exhibición de pared en su lugar de trabajo, con declaraciones alentadoras para generar esperanza.</p>	<p>Reconstruir Espiritualmente Tómese 10 minutos para meditar para cuidar y reconstruir su bienestar mental.</p> <p>Hablar Salva Vidas 5:00—6:00PM</p>	<p>Actividad de Marcador de Diario Esperanza Decora un diario o una hoja de papel.</p>		<p>Noche de película Inspírate viendo películas con mensajes de recuperación y esperanza</p>		<p>Reconstruir la Esperanza Comparte un artículo de esperanza o una cita con familiares, amigos o compañeros de trabajo. Comparte en tus redes sociales.</p>	
La ayuda está al alcance:		Línea Local de Crisis de Suicidio (951) 686-HELP		Línea Nacional para la Prevención del Suicidio (800)273-TALK		Línea de Acceso de RUHS-BH (1800)706-7500		

#PEISEPT2022