

September

Suicide Prevention Month

“Love over Loneliness”

We all have a role in preventing loneliness in our communities for people of every age. Even people who have not had mental health issues may experience suicidal thoughts and actions due to loneliness. Here are practical activities and events for you and people who may be lonely to foster social connections at each life stage. Together, we can help prevent suicide with the power of love and connection.



2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Do something kind today!	2 Reflect on your feelings.	3 Have lunch away from your desk or with a friend!	4 Mental Health 101 2 -4 PM	5 Call, text or chat with someone today!	6 Pause and take a breath.	7 3rd Annual Suicide Awareness/Community Candlelight Vigil
8 Rebuild spiritually.	9 Know the Signs 9 - 10:30 AM Make someone smile today.	10 safeTALK 9 AM -12:30 PM ASIST (Day 1) 8:30 AM - 4:30 PM World Suicide Prevention Day	11 <u>Crossword puzzle</u> ASIST (Day 2) 8:30 AM - 4:30 PM	12 Self Care & Wellness 9-11 am	13 Join a subcommittee! Play an active role in Suicide Prevention! 	14 Improve your mood with music.
15 Visit a shared social setting.	16 Join a social media group.	17 <u>Do a prevention word search</u>	18 <u>Watch some of these award winning 60-second PSAs from Riverside County.</u>	19 Building Resiliency & Understanding Trauma 2 -4 PM Adult Mental Health First Aid 8 AM - 5:30 PM	20 Reconnect with nature.	21 Self Care Saturday
22 Create a vision board.	23 <u>Play Wellness</u> Know the Signs 9 - 11 AM	24 Visit someone you care for.	25 5-Minute Yoga safeTALK 9 AM - 12:30 PM	26 Doodle your feelings.	27 Make time for yourself.	28 Riverside Out of Darkness Walk
29 Find a hobby.	30 Create steps for healthy behavior.	If you are struggling with thoughts of suicide or know someone who is, support is available. Visit www.rivcospc.org for more local resources. Help is within reach: National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-TALK or 988 Crisis & Suicide Helpline 951-686-HELP(4357) RUHS-Behavioral Health Access Line 1-800-499-3008				



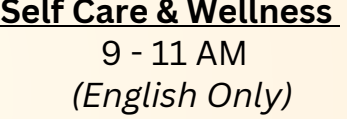
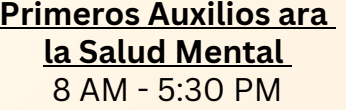
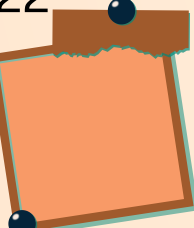
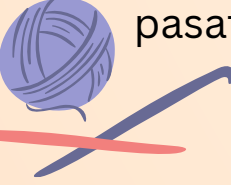
Septiembre

Mes de la prevención del suicidio

“Amor sobre la soledad”

Todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención de la soledad en nuestras comunidades para personas de todas las edades. Incluso las personas que no han tenido problemas de salud mental pueden experimentar pensamientos y acciones suicidas debido a la soledad. Aquí hay actividades y eventos prácticos para usted y las personas que pueden sentirse solas para fomentar las conexiones sociales en cada etapa de la vida. Juntos podemos ayudar a prevenir el suicidio con el poder del amor y la conexión.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1  ¡Haz algo amable hoy!	2  ? Reflexiona sobre tus sentimientos.	3  ¡Almuerza lejos de tu escritorio o con un amigo!	4  Salud Mental 101 2 - 4 PM (English Only)	5  ¡Llama, envía mensajes de texto o chatea con alguien hoy!	6  Pausa y toma un respiro.	7  Tercera Vigilia Anual de Concientización sobre el Suicidio / Vigilia Comunitaria a la Luz de las Velas
8  Reconstruir espiritualmente.	9  Conozca las señales 9 - 10:30 AM (English Only) ¡Haz sonreír a alguien!	10  safeTALK 9 AM - 12:30 PM ASIST (Day 1) 8:30 AM - 4:30 PM (English Only) <i>Día Internacional de Prevención del suicidio</i>	11  Crucigrama ASIST (Day 2) 8:30 AM - 4:30 PM (English Only)	12  Self Care & Wellness 9 - 11 AM (English Only)	13  Únase a un subcomité ¡Juegue un papel activo en la prevención del suicidio!	14  Mejora tu estado de ánimo con Música.
15  ¡Visite un entorno social compartido!	16  Únase a una red social Grupo de medios!	17  Hacer un <u>búsqueda de palabras</u> .	18  Mire algunos de estos <u>anuncios de servicio público de 60 segundos</u> <u>galardonados del condado de Riverside</u>	19  Desarrollar resiliencia y comprender el trauma 2 - 4 PM Primeros Auxilios ara la Salud Mental 8 AM - 5:30 PM	20  Reconectarse con la naturaleza.	21  Sábado de auto-cuidado.
22  Crear un tablero de visión.	23  Jugar al bingo del bienestar Conozca las señales 9 - 11 AM (English Only)	24  Visita a alguien importante en tu vida.	25  safeTALK 9 AM - 12:30 PM (English Only) Yoga de 5 minutos	26  Dibuja tus sentimientos.	27  Haz tiempo para ti mismo.	28  Riverside Caminata fuera de la oscuridad
29  Encuentra un pasatiempo.	30  Crear Pasos para un comportamiento saludable.	Si tiene pensamientos suicidas o conoce a alguien que los tenga, hay apoyo disponible. Visite www.rivcospc.org para obtener más recursos locales.				



#PEI2024

Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio
1-800-273-TALK o 988

La ayuda está a nuestro alcance:
Línea de Ayuda para Crisis y Suicidio
951-686-AYUDA(4357)

RUHS - Línea de acceso a salud conductual
1-800-499-3008

Para obtener más información y registrarse para una capacitación, escanee el código QR o visite: <https://bit.ly/SPCMonth2024>

