

Mes de la prevención del suicidio de el condado de Riverside Guía de actividades 2025

Este Mes de la Prevención del Suicidio, tómate un minuto para pensar qué tipo de apoyo te funciona. ¿Te sientes más cómodo escribiendo a un amigo? ¿Hablando con un amigo? ¿O llamando a un terapeuta? Cada persona necesita algo diferente, y eso está bien.

Este septiembre podemos marcar una gran diferencia en nuestra comunidad simplemente contactando. Este calendario, guía y kits de herramientas te ayudarán a explorar cómo puede ser el apoyo según cómo te sientas, para qué estés preparado y qué te resulte más cómodo a ti o a un ser querido.

Las investigaciones muestran que 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 la resiliencia es importante en todas las edades y las estrategias se pueden adaptar dependiendo de lo que sea agradable o accesible a su edad.

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

Este mes honramos el Mes Nacional de la Recuperación, la Semana de la Prevención del Suicidio y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. Durante el Mes de la Prevención del Suicidio en septiembre, queremos cuidar especialmente a nuestros amigos, familiares, seres queridos y otras personas en nuestras vidas que puedan estar luchando contra el alcohol u otras sustancias.

Hay muchas opciones para promover el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio, muchas de las cuales se pueden hacer desde casa o en línea. Le proporcionamos sugerencias sobre cómo planificar sus actividades de septiembre semana a semana, o puede elegir sus favoritas.

Te invitamos a compartir conocimientos y recursos sobre la prevención del suicidio con tu red social este mes y durante todo el año. Recuerde, todos podemos desempeñar un papel en la prevención del suicidio.

Únase a nuestras actividades y comparte su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2025** y **#RUHSRecoveryHappens2025**. (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a públicas para ayudar a correr la voz)

¡Juntos podemos ayudar a prevenir el suicidio en el condado de Riverside con el poder del amor y la conexión



Semana uno (septiembre 1-6)

¡Todos juegan un papel en la prevención del suicidio! ¡Fórmate!

El cambio empieza con nosotros. En cuanto a la prevención del suicidio en nuestra comunidad, ninguna acción es demasiado pequeña. Si te interesa marcar la diferencia, ¡inscríbete en una capacitación sobre prevención del suicidio! Visita <https://www.rivcospc.org/get-trained>, donde hemos preparado diversos talleres y capacitaciones para ayudarte a saber cuándo alguien puede estar en riesgo de suicidio y cómo ayudar.

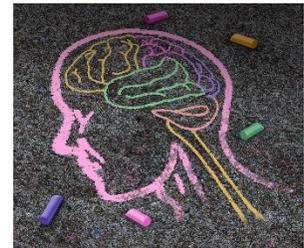


¡Tome 5 pasos para salvar vidas!

Tome 5 minutos a todos a completar varios pasos de acción bajo 5 temas importantes: APRENDER, SABER, HACER, HABLAR y COMPARTIR. Visita: <https://www.take5tosavelives.org/take-5-steps> para empezar a seguir los 5 pasos y ayudar a alguien que pueda estar pensando en el suicidio.

Salud mental 101

Esta capacitación se enfoca en comprender la salud mental versus la enfermedad mental, el espectro de la salud mental, espectro de la salud mental, la reducción del estigma, los factores protectores y de riesgo, así como los recursos disponibles. *Disponible en inglés* el miércoles 3 de septiembre de 2:00 p. m. a 4:00 p. m. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>



Regístrese con un ser querido



Hablar con un ser querido o alguien que te importa puede marcar una gran diferencia en su vida, especialmente si está pasando por un momento difícil. Al acercarte, demuestras que te importa y que estás ahí para escuchar, lo que puede ayudarle a sentirse menos solo y más comprendido. Esto puede ser un salvavidas en momentos difíciles, reduciendo los pensamientos negativos y fomentando la comunicación sobre emociones difíciles. El simple hecho de estar ahí puede ofrecerles el apoyo que necesitan para ver un futuro mejor. ¡Ayúdate a ti mismo y a alguien más a elegir el amor por encima de la soledad hoy mismo!

Actividad de marcapáginas del diario Hope

El Aprendizaje Socioemocional (ASE) es el proceso mediante el cual niños y adultos adquieren y aplican eficazmente los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender y gestionar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Una actividad divertida y sencilla que fomenta el Aprendizaje Socioemocional con niños, adolescentes y jóvenes es escribir un diario. Esto se puede hacer en grupo o individualmente. Se ha comprobado que escribir un diario estimula la atención plena y la autoconciencia, reduce el estrés y puede ser un mecanismo útil de afrontamiento, ya que permite a las personas procesar sus pensamientos y emociones. Para realizar esta actividad, visite: Hoja de consejos para [la actividad del Diario Hope](#) (inglés).



¡Juega un papel activo en la prevención del suicidio!

¡Contribuya al excelente trabajo de nuestros subcomités! ¡Únase a un subcomité hoy mismo! Visite www.rivcospc.org para obtener una breve descripción de los objetivos de cada subcomité. Si tiene alguna pregunta adicional sobre la coalición, escríbanos a pei@ruhealth.org.

Semana dos (Septiembre 7-13)

Hablar Salva Vidas: Una introducción a la prevención del suicidio

La charla salva vidas: Introducción a la prevención del suicidio es una presentación comunitaria que abarca el alcance general del suicidio, la investigación sobre su prevención y qué se puede hacer para combatirlo. Los participantes aprenderán sobre los factores de riesgo comunes y las señales de advertencia asociadas con el suicidio, y cómo protegerse a sí mismos y a los demás. Para registrarse, visite:



[La charla Salva Vidas: Introducción a la prevención del suicidio es una presentación](#)



Día 988

El Día 988 es una iniciativa nacional dedicada a concientizar sobre la Línea de Ayuda para el Suicidio y la Crisis 988 y a enfatizar la importancia de la salud mental y la prevención del suicidio. El lema del Día 988 2025 es Ayuda Compasiva. En cualquier momento. En cualquier lugar. Para compartir este recurso, visite: <https://988lifeline.org/988-day/>



Primeros auxilios para la salud mental de Adultos

Esta capacitación está diseñada para ayudar a las personas a aprender cómo reconocer los signos de salud mental o problemas de uso de sustancias en adultos mayores de 18 años, cómo ofrecer y brindar ayuda inicial y cómo guiar a una persona hacia la atención adecuada si es necesario. Los temas cubiertos incluyen ansiedad, depresión, psicosis, uso/adicciones de sustancias, trauma y autocuidado. Disponible en inglés, presencialmente, el martes 9 de septiembre de 8:00 a. m. a 5:30 p. m. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>



safeTALK



Aprenda cómo ayudar a otros a cuidar su bienestar emocional asistiendo a esta capacitación de 3,5 horas que prepara a los participantes para identificar personas con pensamientos suicidas y conectarlas con recursos de primeros auxilios para el suicidio. Quienes asisten a esta capacitación pueden identificar mejor a las personas que tienen pensamientos suicidas y superar las tendencias comunes de omitir,

descartar o evitar el suicidio. Los participantes deben tener 15 años o más. Disponible en inglés el miércoles 10 de septiembre de 9:30 a. m. a 12:30 p. m. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>

Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Encienda una vela, cerca de una ventana, el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, el 10 de septiembre, a las 8 p.m., en apoyo a la prevención del suicidio, para recordar a un ser querido perdido por el suicidio y para los sobrevivientes del suicidio. Ayude a compartir el mensaje de prevención del suicidio con otros.



ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training)



Únase a nosotros el 10 y 11 de septiembre en este taller interactivo de dos días que enseña a los participantes a reconocer cuándo alguien puede tener pensamientos suicidas y trabajar con ellos para crear un plan que respalde su seguridad inmediata. Aunque los proveedores de atención médica utilizan ampliamente ASIST, los participantes no necesitan ninguna capacitación formal para asistir al taller; cualquier persona mayor de 16 años puede aprender y utilizar el modelo ASIST. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>

Autocuidado y bienestar

Esta capacitación se enfoca en comprender el impacto del estrés (psicológico, espiritual, interpersonal y físico) y aprender estrategias para ayudar a manejar el estrés y desarrollar la resiliencia. La capacitación guía a los participantes a través de actividades virtuales, recursos disponibles y cómo conectarse. Disponible en inglés el miércoles 11 de septiembre de 9:00 a. m. a 11:00 a. m. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>



Yoga de 5 minutos

Una sesión rápida de yoga puede hacer maravillas para su salud y bienestar mental. Al igual que la meditación, 5 minutos es todo lo que se necesita para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la atención plena. Realizar posturas suaves y concentrarse en la respiración puede liberar la tensión y ayudarlo a sentirse más centrado. Esto puede resultar especialmente útil para prevenir pensamientos suicidas, ya que proporciona un momento de calma y claridad, que puede ayudar a romper el ciclo de pensamientos negativos. Además, la actividad física libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo de forma natural.



Cuarta Vigilia Anual de Concientización sobre el Suicidio y Vigilia Comunitaria con Velas



Acompáñenos el sábado 13 de septiembre y únase a la comunidad para crear conciencia y reducir el estigma que rodea al suicidio. Su participación permite que quienes luchan con pensamientos suicidas sepan que no están solos y que hay apoyo disponible en sus momentos difíciles. Este evento también brindará un espacio para recordar y honrar a quienes se han suicidado y permitir que su memoria perdure. El evento se llevará a cabo en el Estadio Scotts en Blythe, California, de 5 p. m. a 9 p. m. #PazDelCaos

Semana tres (Septiembre 14-20)

Reconstruir espiritualmente

La espiritualidad influye en muchas decisiones que tomamos. Nos anima a tener mejores relaciones con nosotros mismos, con los demás y con lo desconocido. Puede ayudarte a lidiar con el estrés, brindándote paz, propósito y perdón. Suele ser más importante en momentos de estrés emocional o enfermedad. La espiritualidad tiene significados diferentes para cada persona, pero los resultados son los mismos. Dedicar 10 minutos al día esta semana a orar o meditar y fortalecer tu bienestar mental.



Desarrollar la resiliencia y comprender el trauma



Esta capacitación se centra en la definición del trauma y sus diferentes tipos, el impacto del trauma en el cerebro, el estrés traumático infantil (STC), las experiencias adversas en la infancia (EAI), las experiencias adversas en la comunidad, la resiliencia y la información sobre el trauma. Disponible virtualmente en inglés el martes 15 de septiembre de 2:00 pm a 4:00 pm. Inscríbese en <https://www.rivcospc.org/get-trained>

Encuentra un pasatiempo

Participar en actividades placenteras nos estimula y libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien, como la dopamina, que pueden mejorar el estado de ánimo y el bienestar general. Así que, ¿por qué no buscar una nueva actividad que disfrutes? ¡Investiga y prueba un pasatiempo como pintar, tocar un instrumento musical o incluso un juego de mesa! Todos estos pueden brindarte una salida creativa y una sensación de logro al mejorar tu destreza. También puedes intentar practicar un deporte o unirse a un club comunitario para fortalecer tus conexiones sociales, lo cual es vital para la salud mental. Al sumergirte en un nuevo pasatiempo, puedes encontrar alegría, propósito y una distracción positiva de los pensamientos negativos o intrusivos.



Mejora tu estado de ánimo



Las investigaciones demuestran que escuchar música ayuda a desarrollar autoconciencia, conectar socialmente, aumentar la excitación y regular el estado de ánimo. ¡Hoy te animamos a escuchar algo nuevo! Crea una lista de reproducción con canciones que te animen o te tranquilicen y compártela en redes sociales para inspirar a otros usando el hashtag #SPCSEPT2025.

Enfrentando el Estigma

Este programa está diseñado para reducir los efectos del estigma en torno a los problemas de salud mental en nuestra comunidad, compartiendo experiencias, fortaleza y esperanza. Stand Against Stigma ofrece una plataforma para que oradores con experiencia en enfermedades mentales o problemas de consumo de sustancias creen un espacio de reciprocidad a través de historias personales de esperanza y recuperación. En una presentación de 60 minutos, nuestros oradores compartirán su experiencia para aprender sobre su propia enfermedad mental, cómo la experimentaron y cómo se recuperaron. Únase a nosotros por ZOOM el jueves 18 de septiembre de 10:00 a 11:00 h. Para registrarse, visite: [Enfrentando el Estigma](#)



Enfrentando el Estigma



Este programa está diseñado para reducir los efectos del estigma en torno a los problemas de salud mental en nuestra comunidad, compartiendo experiencias, fortaleza y esperanza. Stand Against Stigma ofrece una plataforma para que oradores con experiencia en enfermedades mentales o problemas de consumo de sustancias creen un espacio de reciprocidad a través de historias personales de esperanza y recuperación. En una presentación de 60 minutos, nuestros oradores compartirán su experiencia para aprender sobre su propia enfermedad mental,

cómo la experimentaron y cómo se recuperaron. Únase a nosotros en persona en la Biblioteca Pública de Moreno Valley el viernes 19 de septiembre de 4:30 p. m. a 5:30 p. m. Para registrarse, visite:

[Enfrentando el Estigma](#)

¡Sábado de autocuidado!

Practicar el autocuidado es una estrategia que todos podemos emplear para reducir los pensamientos y conductas suicidas. Se ha demostrado clínicamente que participar en una rutina de cuidado personal reduce o elimina la ansiedad y la depresión, reduce el estrés, mejora la concentración, minimiza la frustración y la ira, aumenta la felicidad y mejora la energía. El autocuidado regular en el que hacemos las cosas que nos hacen sentir cuidados mental, física y emocionalmente no siempre ocurre, y es posible que debamos detenernos y tomarnos el tiempo para recordarnos que nosotros también somos importantes.



Semana Cuatro (Septiembre 21-27)

¡Da un paso hacia el bienestar!



Sal a caminar, apúntate al gimnasio o practica algún deporte. Fomenta la actividad física y promueve el contacto social. En concreto, las investigaciones han demostrado una relación positiva entre la actividad física y el bienestar mental. El juego activo, caminar y montar en bicicleta se han asociado con resultados positivos en medidas de salud y bienestar físico, mental, social, emocional y cognitivo.

Crear una pared de corazón

Septiembre celebra la Semana Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio, así como el Mes Nacional de la Recuperación, un momento para que personas, organizaciones y comunidades unan sus voces para difundir el mensaje de que el suicidio se puede prevenir y que la recuperación es posible. Como parte de las numerosas actividades que se realizan este mes y a lo largo del año, animamos a todos a mostrar su apoyo compartiendo sus propias historias y recursos. Juntos podemos encontrar esperanza, resiliencia y recuperación. Una forma divertida y significativa de crear conciencia es escribir mensajes de apoyo que, al unirse, [formen un corazón](#).



Conozca las señales



El dolor no siempre es obvio, pero todos podemos aprender herramientas sobre cómo acercarnos y ayudar a alguien que pueda estar en crisis. Regístrese en este seminario web gratuito de 1,5 horas para aprender a reconocer las señales, encontrar las palabras y comunicarse. Disponible en inglés el martes 23 de septiembre de 9:00 a 11:00 h. Inscribese en <https://rivcospc.org/gettrained>.



Primeros auxilios para la salud mental de los jóvenes

Esta capacitación de 8 horas presenta a los participantes los factores de riesgo y las señales de alerta de problemas de salud mental en adolescentes, fomenta la comprensión de la importancia de la intervención temprana y enseña cómo ayudar a un adolescente en crisis o con un problema de salud mental. Esta capacitación está dirigida a cualquier persona (mayor de 18 años) que tenga contacto regular con jóvenes de 12 a 18 años. Regístrese en <https://rivcospc.org/gettrained>.



¡Almuerza lejos de tu escritorio o con un amigo!



A veces estamos tan ocupados con el trabajo y las obligaciones familiares que perdemos la pista de nuestros amigos. Necesitamos amistades para una vida más feliz y saludable. Aprovecha la hora del almuerzo para ponerte al día con tus amigos. No te arrepentirás. Cuando todo está dicho y hecho, la investigación sobre cómo alejarse de su escritorio a la hora del almuerzo es muy clara: necesita tomar un descanso a mitad del día si quiere hacer su mejor trabajo. Date un descanso para almorzar lejos de tu escritorio. ¡Te lo mereces!

Recovery Happens



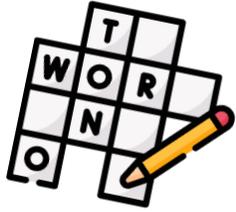
Únase al Sistema de Salud de la Universidad de Riverside para un día gratuito y familiar de celebración, recursos y apoyo enfocado en tratamientos efectivos para personas con trastornos de salud mental y abuso de sustancias, con énfasis en la atención integral y el apoyo comunitario. Como parte del Mes Nacional de la Recuperación, el Sistema de Salud de la Universidad de Riverside - Salud Mental celebrará a los miembros de nuestra comunidad en recuperación a largo plazo de trastornos de salud mental y abuso de sustancias en nuestro evento anual "Recuperación Happens

2025", el jueves 25 de septiembre de 2025, en el Parque Fairmount de Riverside. Nuestro evento es más que una celebración para las personas en recuperación; rinde homenaje a quienes trabajan a diario para brindar servicios de prevención, tratamiento y recuperación, y busca empoderar a quienes necesitan tratamiento para que busquen ayuda. Le invitamos a unirse a la celebración. Para más información, visite: <https://www.ruhealth.org/events/recovery-happens-2025>

Directing Change

Inspírese y vea videos de anuncios de servicio público de 60 segundos ganadores del premio 2025 en <https://directingchange.org/riversidecounty/>. Los jóvenes pueden tomar medidas para la prevención del suicidio enviando arte y películas al Concurso de Cine y Arte Directing Change. También hay concursos mensuales, Esperanza y Justicia. Para consultar el aviso de septiembre y obtener más información, visite: <https://gallery.directingchange.org/contest/monthly-prompt/>





Encuentra las palabras (cruzadas)

Los crucigramas ([inglés](#) y [español](#)) son una forma divertida de aprender términos y hechos. Ponte a prueba o juega con otros en un grupo o entorno comunitario. Pon a prueba los conocimientos de todos sobre la prevención del suicidio descargando este crucigrama y las instrucciones ([inglés](#) y [español](#)). Diviértete resolviendo todas las pistas. ¡Compártelo con tus amigos y familiares para una actividad grupal divertida y educativa!

Semana Cinco (Septiembre 29 & 30)

Crear pasos hacia un comportamiento saludable

¡Hacer un cambio en usted mismo o establecer una meta sobre su salud puede ser difícil! Es fácil posponerlo y posponer las cosas, así que ¿por qué no empezar con pequeños pasos? Desglosar un gran objetivo (como caminar más o ir de viaje) puede ayudarte a pensar realmente en lo que se necesita para alcanzarlo y hacer que lograrlo sea más realista. ¡Incluso puede ayudarte a alcanzarlo más rápido si estableces un cronograma a seguir! ¡Empiece a marcar la diferencia en cómo se siente y planifique una mejor versión de usted HOY!



Conéctate con tu comunidad



Ya sea contactar a un ser querido, unirse a un grupo local, asistir a un evento comunitario o hacer voluntariado, encuentre la manera de conectar con su comunidad y ampliar su círculo. El apoyo y la conexión social son factores clave de protección contra el suicidio. Las relaciones sociales positivas y de apoyo, así como las conexiones comunitarias, pueden ayudar a mitigar los efectos de los factores de riesgo en la vida de las personas.

Caminata fuera de la oscuridad

Somos seres sociales y no estamos destinados a vivir aislados. La comunidad es esencial para nuestro desarrollo, especialmente para alguien con una enfermedad mental que ya experimenta los síntomas comunes de soledad y aislamiento. Habrá dos caminatas: [la Caminata del Condado de Riverside](#) se llevará a cabo el sábado 2 de octubre a partir de las 9:00 a. m. en el Parque Fairmount de Riverside, California. [La Caminata del Valle de Coachella](#) se llevará a cabo el sábado 25 de octubre a partir de las 9:00 a. m. en el Parque Civic Center de Palm Desert, California. Únase a nuestro equipo y camine para concientizar sobre las iniciativas de prevención del suicidio y para recordar a quienes se han suicidado.





Un enfoque colaborativo para la prevención del suicidio en el condado de Riverside

El condado de Riverside publicó su Plan estratégico de prevención del suicidio en junio de 2020. Creado con la colaboración de miembros de la comunidad de diferentes sectores del condado de Riverside, abarca el enfoque colaborativo necesario para trabajar para poner fin al suicidio. Comuníquese con rivcospc@ruhealth.org para obtener su copia digital del plan o encuéntrelo en la página de inicio de la Semana de Prevención del Suicidio de Up2Riverside. ¡Descubra cómo puede formar parte de la Coalición para la Prevención del Suicidio para ayudar a poner fin al suicidio en el condado de Riverside!



Links

Take Action 4 Mental Health Suicide Prevention Toolkit: <https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/suicideprevention/>

Take 5 to Save Lives

<https://www.take5tosavelives.org/take-5-steps>

Hope Journal Bookmark Activity

<https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-07/Hope%20Journal%20Activity%20Tip%20Sheet%20English.pdf>

Talk Saves Lives

https://tsl-mo-09-07-25.attendase.com/?_gl=1%2A7xjvy8%2A_gcl_au%2AMTc3MjI5MjYyMC4xNzQ2NDc3NTc0

4th Annual Suicide Awareness Event & Candlelight Vigil

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=731112509546939&set=pb.100079445899537.-2207520000>

Create a Heart Wall

<https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2022/08/Heart-Wall-Instructions-English.pdf>

Recovery Happens

<https://www.ruhealth.org/events/recovery-happens-2025>

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

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

Reach Out!

Available Resources and Information

www.rivcospc.org

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

<https://up2riverside.org/>

Directing Change

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

Hope & Justice September Contest: <http://www.hopeandjustice.directingchange.org/>



To get trained

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKWGBMUYte_cafnVDxwris17iwiUgpmkJXuEauB0maRRbLWg/viewform

Out of the Darkness Walk – Join Our Team!

Riverside County Walk- <https://afspwalks.donordrive.com/team/365808>

Coachella Valley Walk- <https://afspwalks.donordrive.com/team/365809>

