



SEPTEMBER 2025

SUICIDE PREVENTION MONTH

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 <u>Get trained in Suicide Prevention</u>	2 <u>Take 5 Steps to Save Lives!</u> 	3 <u>Mental Health 101</u> 2 - 4 PM 	4 Check in with a loved one	5 <u>Hope Journal Bookmark Activity</u>	6 <u>Join a subcommittee!</u> Play an active role in Suicide Prevention!
7 <u>Talk Saves Lives: An Introduction to Suicide Prevention</u>	8 <u>Share a resource!</u> <u>988 Day</u>	9 <u>Adult Mental Health First Aid</u> 8 AM - 5:30 PM	10 <u>ASIST (Day 1)</u> 8:30 AM - 4:30 PM <u>safeTALK</u> 9 AM - 12:30 PM <u>World Suicide Prevention Day</u>	11 <u>ASIST (Day 2)</u> 8:30 AM - 4:30 PM <u>Self Care & Wellness</u> 9 - 11 AM	12  5 Minute Yoga	13 <u>4th Annual Suicide Awareness Community Candlelight Vigil Event</u>
14 Rebuild your spirituality	15 <u>Building Resiliency & Understanding Trauma</u> 2 - 4 PM	16  Find a Hobby	17 Improve your mood with music 	18 <u>Stand against stigma</u> 10 am-11am	19 <u>Stand against stigma</u> 4:30pm-5:30pm	20  Self Care Saturday
21 Make a move towards wellness	22  <u>Create a Heart Wall</u>	23 <u>Know the Signs</u> 9 - 11 AM <u>Youth Mental Health First Aid</u> 8:30 AM - 5 PM	24 Have lunch away from your desk or with a friend	25 <u>Recovery Happens</u> 11:30 AM - 4:30 PM	26 <u>Watch local award winning PSAs from RivCo Directing Change Film Contest</u> 	27 <u>Crossword Puzzle</u> 
28 Create steps for healthy behavior 	29 Connect with your Community 	30 <u>Register to join the SPC team at one of the Out of Darkness Community Walk</u>	If you are struggling with thoughts of suicide or know someone who is, support is available. Visit www.rivcospc.org for more local resources. National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-TALK or 988 RUHS-Behavioral Health Access Line 1-800-499-3008 Crisis & Suicide Helpline 951-686-HELP(4357)			



TO GET MORE INFO AND REGISTER FOR A TRAINING PLEASE SCAN THE QR CODE OR VISIT:





SEPTIEMBRE 2025

MES DE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 <u>Capacítate en prevención del suicidio</u> 	2 <u>¡Toma 5 pasos para salvar vidas!</u> 	3 <u>Salud Mental 101</u> 2 - 4 PM 	4 Ponte en contacto con un ser querido.	5 <u>Actividad de marcapáginas del diario Hope</u> 	6 <u>¡Únete a un subcomité!</u> <u>¡Juega un papel activo en la prevención del suicidio!</u> 
7 <u>Hablar salva vidas: Introducción a la prevención del suicidio</u> 	8 <u>¡Comparte un recurso! Día 988</u> 	9 <u>Primeros Auxilios de Salud Mental para Adultos (MHFA)</u> 8 AM - 5:30 PM 	10 <u>ASIST (Día 1)</u> 8:30 AM - 4:30 PM <u>SafeTALK</u> 9 AM - 12:30 PM  Día Mundial para la Prevención del Suicidio	11 <u>ASIST (Día 2)</u> 8:30 AM - 4:30 PM <u>Autocuidado y Bienestar</u> 9 - 11 AM 	12  5 Minutos de Yoga	13 <u>4.ª Vigilia anual de conscientización sobre el suicidio</u> <u>Vigilia comunitaria a la luz de las velas</u> 
14 Reconstruye tu espiritualidad	15 <u>Desarrollando la Capacidad de Adaptarse y Comprendiendo el Trauma</u> 2 - 4 PM 	16  Encuentra un pasatiempo	17 Mejora tu estado de ánimo con música 	18 <u>Enfrentando el Estigma</u> 10am-11am	19 <u>Enfrentando el estigma</u> 4:30pm-5:30pm	20  Sábado de autocuidado
21 Da un paso hacia el bienestar	22  <u>Crea un muro de corazones</u> 	23 Reconozca las Señales 9 - 11 AM Primeros Auxilios de Salud Mental para Jóvenes (MHFA) 8:30 AM - 5 PM 	24 ¡Almuerza lejos de tu escritorio o con un amigo!	25 <u>La Recuperación es Posible</u> 11:30 AM - 4:30 PM 	26 <u>Mira los videos de los anuncios ganadores del concurso "Dirigiendo El Cambio" del Condado de Riverside.</u> 	27 <u>Crucigrama</u> 
28 Crea los pasos para un comportamiento saludable 	29 Conéctate con tu comunidad 	30 <u>Regístrate para unirse al equipo de SPC en una de las Caminatas Comunitarias Fuera de la Oscuridad.</u>	Si tienes pensamientos suicidas o conoces a alguien que los tenga, hay apoyo disponible. Visita www.rivcospc.org para obtener más recursos locales. Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK or 988 RUHS-Línea de acceso para Salud Mental 1-800-499-3008 Línea de Ayuda para la Crisis y el Suicidio 951-686-HELP(4357)			

