

Condado de Riverside Calendario de Actividades de Mayo es el Mes de Salud Mental 2021

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	
<p><i>"Dando Esperanza" es el tema para Mayo es el Mes de Salud Mental este año. Revisa el calendario y participa en estas actividades para apoyar al bienestar mental – de sí mismo y de otras personas. ¡Comparte sus experiencias en las redes sociales!</i></p>						<p>#PEIMay2021 and #HopeForChange</p>	<p>1</p>
Semana 1: Apoye la Esperanza		3	4	5	6	7	8
	<p>¿Dónde Está el Listón Verde? ¡Enseñe su apoyo con mostrar una cinta verde lima o participar en el concurso de cinta verde! (Tarjeta de regalo para ganadores)</p>	<p>Enfrentando el Estigma Presentación virtual de historias de esperanza y recuperación. 2:00-3:00 PM Registra por una presentación aquí.</p>	<p>Presentación de Salud Mental 101 Español: 9:00-10:30 AM Inglés: 2:00-3:30 PM</p>	<p>Reconozca las Señales Entrenamiento Virtual de Prevención del Suicidio Inglés: 9:00-11:00 AM Español: 2:30-5:00 PM</p>	<p>Una Noche de Esperanza ¡Cambie el tipo de televisión o películas que está consumiendo y mira algo inspirador!</p>		
Semana 2: Ten Esperanza		10	11	12	13	14	15
 <p>RUHS-BH PEI</p>	<p>Plantar Semillas de Esperanza Dedique tiempo para jardinear y cuidarse a sí mismo. Plante sus semillas de esperanza y compártelas en las redes sociales.</p>	<p>Show de Talento de TAY (Jóvenes de 16-25 Años) Mire el canal de YouTube de RUHS-BH para ver como nuestro TAY comparten creativamente las cosas que les dan esperanza.</p>	<p>Enfrentando el Estigma Presentación virtual de esperanza y recuperación. De 9:00-10:00 AM Pon el MOVER en el Movimiento de Salud Mental! ¡Únase con Dat Yoga Dude para aprender más sobre mejorar su bienestar! En el Zoom a la 1:00 PM</p>	<p>Bienestar para Todas las Edades Únase con PEARLS para aprender más sobre este programa para personas mayores. Pagina de Facebook de ICRC Entrando un Nuevo Camino: Serie de Duelo y Pérdida 6:30-8:30 PM</p>	<p>Colorrear para la Calma Usa y comparte estas páginas de colorear en Inglés y Español</p> 		
Semana 3: Anima la Esperanza		17	18	19	20	21	22
 <p>Up2Riverside</p>	<p>Decore su Banqueta Escribe con tiza unas palabras de ánimo Piedras de Esperanza Comparte mensajes de esperanza en piedras decoradas.</p>	<p>Presentación de Auto-Cuidado y Bienestar Inglés: 1:00-3:00 PM Español: 10:00 AM-12:30 PM</p>	<p>Noche de Juegos de Salud Mental (Virtual) Con Operation Safehouse 3:00-5:00 PM Regístrate aquí!</p> 	<p>Enfrentando el Estigma Presentación virtual de esperanza y recuperación. 10:00-11:00 AM Entrando un Nuevo Camino: Serie de Duelo y Pérdida 6:30-8:30 PM</p>	<p>Actitud de Gratitud ¡Empiece un frasco de gratitud! Escribe mensajes de esperanza y compártelos con otras personas.</p>		
Semana 4: De Esperanza		24	25	26	27	28	29
 <p>SanaMente</p>	<p>"YO SOY" Tableros de Afirmación Lee sobre el poder de usar afirmaciones positivas.</p>	<p>Enfrentando el Estigma Presentación virtual de historias de esperanza y recuperación. 12:00-1:00 PM</p>	<p>Cartas de Afirmación Let someone know you care! Encuentra cartas aquí. AATF: Evento Anual de HOPE (Virtual) 3:00-5:00 PM SeContreras@ruhealth.org</p>	<p>Construyendo la Resiliencia y Entendiendo el Trauma Inglés: 10:00 AM-12:00 PM Español: 2:00-4:30 PM Entrando un Nuevo Camino: Serie de Duelo y Pérdida 6:30-8:30 PM</p>	<p>Dirigiendo el Cambio: Esperanza y Justicia ¡Mire los videos de los ganadores de la nueva categoría de Esperanza y Justicia aquí!</p>		
30	31	<p>Línea Local de Crisis de Suicidio (951) 686-HELP</p>		<p>Línea Nacional de Prevención de Suicidio 1(800) 273-TALK</p>		<p>RUHS-Salud Mental Línea de Acceso 1(800) 499-3008</p>	