

En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas las comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

GUIA DE ACTIVIDADES PARA LA PREVENCION DEL SUICIDIO Y MES NACIONAL DE RECUPERACION 2021 DEL CONDADO DE RIVERSIDE

En este año La prevención del Suicidio y El mes Nacional de recuperación se enfocará en las transiciones de apoyo. Las transiciones pueden ser eventos o series de eventos que provocan cambios fundamentales en el desarrollo de la vida cotidiana, lo que hacen las familias, donde y con quien.

Las transiciones vienen en diferentes formas o tamaños, esperadas e inesperadas, bienvenidas y no tan bienvenidas, con dirección, sin dirección y pueden ser muy estresantes. Las transiciones pueden impactar nuestra Salud mental, se ha reconocido que estos cambios ambientales son factores de riesgo para el suicidio. Habilidades positivas de adiestramiento, nuestra capacidad de adaptación y la conexión con la familia, amigos y la comunidad pueden actuar como factores positivos que nos pueden ayudan a navegar durante estas transiciones.

Durante la pandemia nuestra vida cotidiana cambio, pero también fortaleció nuestra capacidad de adaptación y nuestra capacidad para resolver problemas. A medida que volvemos a entrar en nuestra vida “normal” ya sea volver a la escuela, volver a conectarnos con amigos, redescubrir lugares favoritos o volver a imaginar nuestro futuro, las transiciones son más fáciles cuando las recorremos juntos.

“¡Recuerda, todos podemos desempeñar un papel en la prevención del suicidio!”

Hay muchas opciones para promover conciencia para la Prevención del Suicidio y el mes Nacional de Recuperación, puede ser desde la casa o virtualmente para practicar la distancia social/física. Estamos promoviendo sugerencias de como planear las actividades durante el mes de septiembre de semana a semana para que escojas las que más te gusten.



En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Primera Semana (septiembre 1-5) – ‘Reconectándote’

Reconéctate con otros:

Esta semana el tema es Reconéctate. Después de un año y medio en casa sin poder estar con nuestros seres queridos, ya es tiempo de reconectarnos y buscar a las personas que queremos y por las cuales nos preocupamos. Toma tiempo para conectarte con tres personas que nos has tenido tiempo de hablar con ellas. ¡Usa tu creatividad! envíale una tarjeta postal, un mensaje o correo electrónico significativo, o llamada telefónica. Déjalas saber que estás ahí para lo que necesiten o que te preocupas por su bienestar.



Reconéctate con tus metas personales

Todos necesitamos una meta por cumplir. Planea con mucha esperanza una meta para cumplirla a corto, mediano o largo plazo. ¡Crea un plan! Y compártelo con alguien que te apoye para cumplirlo.

Salud mental 101: Clase Virtual

Aprende mas acerca de la salud mental y como mantener tu bienestar. Regístrate para una clase virtual en vivo gratis de 90 minutos, donde aprenderás acerca de salud mental, reducción del estigma y recursos que te ofrece la comunidad. [Regístrate](#) para la presentación en español que será el jueves septiembre 2, 2021 de 5:30-7:00pm .





En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)



Viernes día de diversión (lotería/bingo)

Reconéctate con tu niño interior jugando algo divertido. La lotería (bingo) es reconocida como una actividad social y juego divertido que puede incrementar nuestra conciencia acerca de la salud mental y la prevención contra el suicidio. Juega con tu familia desde casa u organiza un evento virtual. La lotería (bingo) está disponible en Inglés y en [español](#) y todo lo que necesitas lo puedes buscar e imprimir por medio de nuestro sitio web Each Mind Matters. ¡Si no te gusta la lotería (bingo) puedes escoger otro juego que a ti y a tu familia les guste, y ¡A divertirse!

Conéctate con tu comunidad

Somos seres sociales y no fuimos creados para vivir en aislamiento. Nuestra comunidad es indispensable para progresar, especialmente para alguien con salud mental que está experimentando los síntomas comunes de soledad y aislamiento. La comunidad nos provee muchos elementos que son esenciales para nuestra salud mental. Unos de los elementos más importantes es el de sentirse pertenecido, proporcionar apoyo para aquellos que lo están necesitando y para darle sentido a nuestra vida. Busca oportunidades que formen parte de tus intereses, valores y creencias. No importa si tu comunidad es pequeña o grande, encontrar personas con las que te puedas conectar es vital para tu salud mental. Y recuerda, están importante que tu busques dentro de tu comunidad como es tan importante que otros te encuentren a ti dentro de la comunidad. **Nos necesitamos unos a otros.**





En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

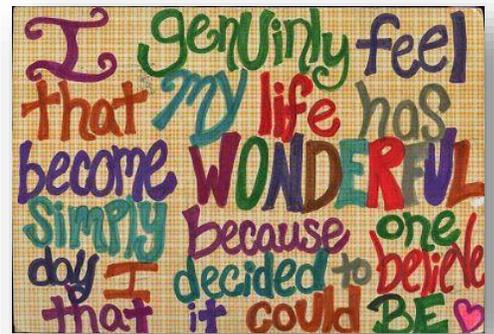
(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Segunda Semana (septiembre 6-12) – ‘Reingresar’

Comparte tu Secreto

En una tarjeta postal crea un mensaje de empoderamiento de tu recuperación. El secreto de la tarjeta postal servirá de empoderamiento tanto como para el que la escribió como para el que la valla a leer. Estas tarjetas postales tienen el poder de sanación para quien las escribe e empodera e inspira a otros cuando las leen, da esperanza a las personas que se identifican con el mensaje y pueden crear que las personas pueda ser aceptadas dentro de la comunidad de una manera anónima.

Usa tu creatividad y no olvides etiquetarnos usando #PEISEPT2021 y a #RUHSRecoveryHappens2021.



Aprende acerca de la Prevención al Suicidio

Una de las mas grandes barreras en la prevención al suicidio es el estigma, que detiene a las personas a buscar ayuda. Por esa razón es importante conocer los factores de riesgo e incrementar los esfuerzos para mejorar la prevención. Es importante que todos nos eduquemos acerca de la prevención al suicidio, las barreras y conocer métodos efectivos de prevención. El suicidio se puede prevenir, conociendo los factores de riesgos y las señales podemos salvar una vida. Tenemos muchos temas por explorar en este mes. **Regístrate para participar en clases virtuales gratuitas “Conociendo las Señales”**



Muchas veces el dolor no es obvio, pero podemos aprender herramientas para como ofrecer ayuda a alguien que pueda necesitar apoyo durante una crisis. Regístrate para esta clase gratuita de 60 minutos para reconocer las señales y encontrar las palabras correctas para ofrecer ayuda. Esta clase está disponible (virtual) en español el **9 de septiembre, 2021 de 9:00-11:00 AM.** ([Regístrate aquí](#))



En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Encuentra un crucigrama de palabras

Los crucigramas son una manera divertida de aprender nuevas palabras y términos. Desafía tu inteligencia y tu conocimiento acerca de la prevención del suicidio y [descarga](#) estos crucigramas para que los resuelvas. Comparte esta divertida actividad con un grupo de amigos y con tu familia.



¡Hacerles saber a otros!

El suicidio es prevenible, familiarízate con recursos de prevención al suicidio visitando el sitio web [Know the Signs](#). Encontrarás muchos recursos locales para ti o para cualquier persona que tenga dificultades y necesite apoyo. Comparte acerca de los recursos disponibles. Visita [Up2Riverside](#) para encontrar historias de recuperación e inspiración y aprende acerca de estos recursos.



Proyección de Directing Change

Prepara palomitas de maíz y busca los videos increíbles creados por los jóvenes en el concurso nacional de cinematografía ofrecido por condado de Riverside. En estos videos de cortometraje se promueve los servicios públicos de salud mental y prevención del suicidio. Te recomendamos que los veas tienen una duración de [60 segundos](#). Compártelos en tus redes sociales y con otros usando el #PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

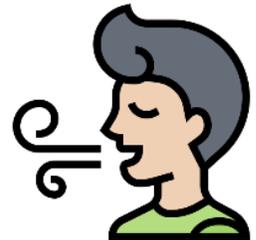


En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.**

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Haz una pausa para respirar

Respirar profundo es una de las mejores formas de disminuir el estrés en el cuerpo. Esto es porque al respirar profundamente el cerebro recibe una señal de calma y relajación. Entonces el cerebro manda un mensaje de relajación a tú cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son una estupenda manera para relajarse, reducir la tensión y aliviar el estrés. Agenda toda esta semana un *pequeño descanso* para respirar profundamente.



QPR Training

QPR (Question, Persuade, and Refer) (*Preguntar, persuadir y referir*) El entrenamiento de guardianes para la prevención del suicidio es un programa educativo de 1 a 2 horas diseñado para enseñar a los "guardianes" profesionales y no profesionales las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo responder. Únete a nosotros el **jueves 9 de septiembre a las 3:00 pm [AQUI](#)**. Después de registrarte, recibirás un correo electrónico de confirmación con información sobre cómo unirse a la reunión.



Día mundial de la prevención al suicidio

Enciende una vela cerca de tu ventana el Día mundial de la prevención al suicidio, en septiembre 10 a las 8:00 PM para apoyar a la prevención del suicidio, para recordar a los seres queridos que perdieron la vida a causa del suicidio y para los que sobrevivieron el suicidio. Ayuda y comparte el mensaje de prevención del suicidio con otros.



En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

La palabra que comienza con letra S (The S Word)

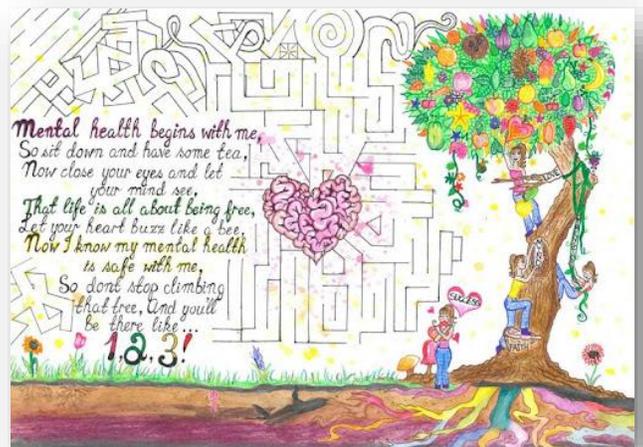
Una persona que es sobreviviente del suicidio tiene como misión encontrar a otros sobrevivientes y documentar sus historias de valor, coraje, visión y humor. “En el camino, descubre un movimiento nacional en ascenso que transforma las luchas personales en acciones.” Este es un documental que está disponible en [Documentary Plus](#) en plataforma de streaming.

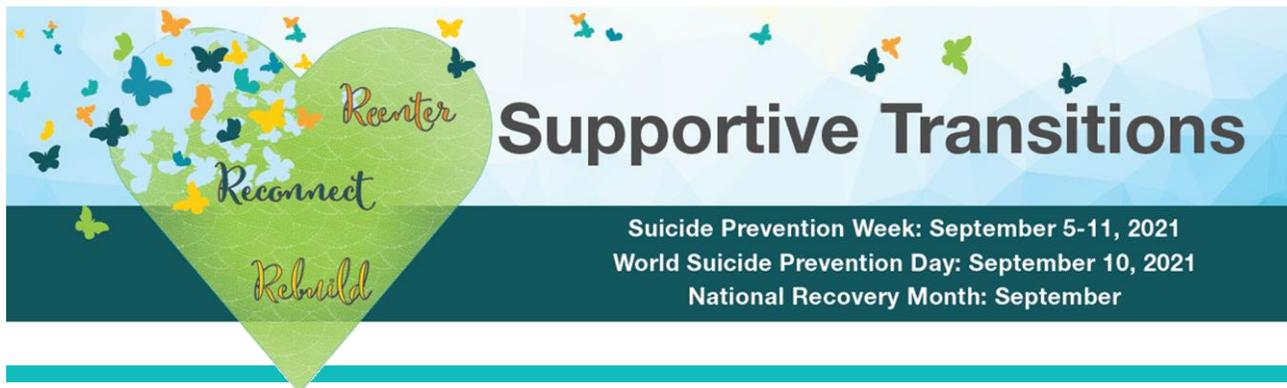


Tercera Semana (septiembre 13-19) --‘Enfocados en la Recuperación’

Exprésate

El arte de colorear es más que tomarse un descanso divertido del estrés y la vida cotidiana, tiene muchos beneficios para nuestra salud mental y emocional. Tomate un tiempo para colorear y utiliza lo que tengas disponible como lápices de colores, crayones, marcadores para crear una obra de arte que represente tu habilidad de superar la adversidad. ¡Utiliza tu creatividad ¡escribe una canción, crea unos pasos de baile, o escribe un poema. Comparte en redes sociales como pudiste mejorar tu humor por medio del arte o música usando #PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.





En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.** (recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)



Mejorando el humor

Se ha encontrado que la música es otra salida para mejorar el humor. De hecho, algunos estudios han comprobado que la gente que escucha música es más consciente de sus actos, relaciones sociales e incrementan maneras de regular el humor. Has una lista de canciones que te ayuden a sentirte mejor o que te ayuden a tranquilizarte. Comparte tu lista de canciones con otros usando #PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

Plan de Autocuidado

El autocuidado no debe ser una elección pasajera en nuestro tiempo libre, más que nada debe de ser una prioridad al igual que otros elementos importantes en nuestra vida diaria. Tomando tiempo con toda la intención de cuidar nuestro cuerpo, mente y alma nos mantiene llenos de energía para estar mentalmente saludables. Esto es importante especialmente para aquellos que ofrecen cuidado para otros. Toma un asesoramiento de autocuidado y aprende consejos y encuentra la manera de crear un plan personalizado de autocuidado en [Each Mind Matters](#) compártelo con otros por medio de videos y fotos y no se te olvide compartir tu actividad de autocuidado en #PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.





En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas las comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)



Autocuidado y bienestar: Clase Virtual

Esta presentación se enfoca en ayudar a entender como el estrés le afecta (psicológicamente, espiritualmente, interpersonalmente, y físicamente); Aprenderá estrategias para saber cómo manejar el estrés y desarrollar la capacidad de adaptación. Durante la clase virtual se ofrecerán diferentes estrategias para ayudar a manejar el estrés y practicar el autocuidado y bienestar. Estarán disponibles información de diferentes recursos locales y como conectarse para obtener la información. [Regístrate Aquí](#) para la presentación en español que será el **miércoles, septiembre 15, 2021 de 3:00-5:30 PM.**



Actividad del Diario de esperanza

Una actividad divertida que promueve el aprendizaje social y emocional de los niños, adolescentes y adultos jóvenes es el escribir en un diario. Se ha encontrado que El escribir en un diario estimula el autocuidado, la atención, reduce el estrés y puede servir como mecanismo de ayuda para que las personas controlen sus pensamientos y emociones. Puedes encontrar El diario de esperanza y la hoja de consejos en [español](#) e inglés en Each Mind Matters, comparte tu creatividad en tus redes sociales usando #PEISEPT2021 y en RUHSRecoveryHappens2021



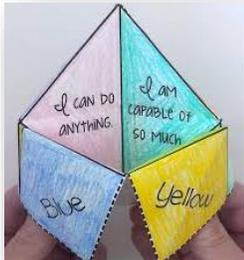
En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas las comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Noche de películas/recuperación de adicción al abuso del alcohol

Al principio de la recuperación mucha gente de repente siente que tiene mucho tiempo libre y no están seguros como utilizarlo. Las películas son una excelente manera de entretenimiento durante unas cuantas horas, hay muchas películas que sirven de inspiración para la recuperación de adicciones. Para encontrar excelentes películas recuperación y adicciones visita [Practical Recovery](#).



Afirmaciones positivas para futuro

Crea afirmaciones para el futuro. Afirmaciones son declaraciones positivas que aumenta la autoestima y reducen el estrés. Fortalece tus pensamientos positivos con afirmaciones positivas para el futuro. Encuentra como hacer origami (figuras de papel) [aquí](#) para escribir en ellas tus afirmaciones positivas para el futuro. Para ideas de afirmaciones positivas para el futuro has clic [aquí](#).

Cuarta Semana (septiembre 20-26) --'Reconstruir'

Construyendo un Corazón

La semana de prevención al suicidio y el mes de la recuperación promueven la oportunidad para individuos, organizaciones, y comunidades de reunir sus voces y difundir el mensaje de que el suicidio se puede prevenir y la recuperación es posible. Una manera divertida, significativa y crear conciencia es escribiendo mensajes de apoyo en forma de corazón. Puedes crear una pared de corazones en tu casa, comunidad o en la oficina. Una manera divertida para demostrar apoyo y esperanza es pegando corazones en tu ventana con mensajes de estímulo y aliento.



En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Juega con tu familia a encontrar corazones escondidos. Puedes tomar fotos de los corazones que encuentras y ponerlos en tu pared. Utiliza tus redes sociales para compartir usando #PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021. No se te olvide incluir el color verde lima para demostrar apoyo a la salud mental.

Puedes encontrar Ejemplos de corazones y las paredes para pegar corazones en el sitio de recursos de Each Mind Matters en inglés y [español](#).



Desarrollando la Capacidad de Adaptarse y Comprendiendo el Trauma

Este entrenamiento se enfocará en entender y definir el trauma y los diferentes tipos de trauma. Miraremos el impacto del trauma en el cerebro, entenderemos el estrés traumático en niños (CTS), Experiencias Adversas en la Niñez (ACE), y Experiencias Adversas en la Comunidad. Miraremos la resiliencia y como mantenerse informado sobre el trauma para inspirar esperanza en que la recuperación del trauma es posible. [Regístrese](#) para la presentación en español: **martes 21 de septiembre de 4:30-7:00 PM**).



Duelo Después del Suicidio

El sub-comité Postvencion de La Alianza de Prevencion del Suicidio del Condado de Riverside estará dando un webinar GRATIS para sobrevivientes de perdidas del suicidio. Si usted a sufrido la perdida de un ser querido al suicidio porfavor escanee el código QR para registrarse al webinar del **21 de septiembre a las 4pm**.





En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas las comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.**

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

El presentador Dr. John Jordan, Ph.D. es un psicólogo con licencia practicando privadamente en Pawtucket, Rhode Island, donde por más de 45 años a especializado en trabajar con sobrevivientes del suicidio y otras pérdidas traumáticas. Actualmente, Jack está retirado de mirar clientes pero a mantenido su práctica clínica como un terapeuta para el dolor, trabajando fundamentalmente con sobrevivientes del suicidio. También a servido como el Consultor Clínico para los Servicios de Apoyo para el Dolor de los Samaritanos en Boston, Massachusetts, y fue el Consejero Profesional del Consejo de Pérdida y Sanación de la Fundación Americana para Prevención del Suicidio (AFSP). Por más de 45 años, Jack ha impartido entrenamientos nacionales e internacionales para cuidadores profesionales y ha ayudado a liderar varios talleres de sanación para sobrevivientes de pérdidas del suicidio.



Prosperando en la Escuela

El término de regreso a la escuela toma un significado totalmente nuevo este año, y con él vienen desafíos adicionales y estresores para nuestros jóvenes. Además de re-encajarse en las tareas usuales que las escuelas típicamente proveen, tendrán que demostrar un mayor esfuerzo en la vigilancia en la salud mental de los jóvenes. celebra el bienestar y promueve habilidades de afrontamiento saludables para jóvenes con actividades fáciles de entender para mejorar habilidades básicas para el bienestar social emocional. Comparte la libreta electrónicamente o descarga las páginas individuales. Visita la página [Up2Riverside](#) para encontrar actividades que ayudaran a los estudiantes tener un año escolar exitoso.

Dar Un Paso Hacia el Bienestar



El ejercicio mejora la salud mental reduciendo la ansiedad, depresión, mal humor y mejorando la autoestima y la función cognoscitiva. También se ha descubierto que el ejercicio alivia síntomas como la auto estima bajo y el alejamiento social. Treinta minutos de ejercicios de intensidad moderada, como caminar energéticamente por tres días a la semana, es suficiente para obtener estos beneficios de salud. Haz un plan para reconstruir tu salud física esta semana incorporando una nueva rutina de ejercicio.



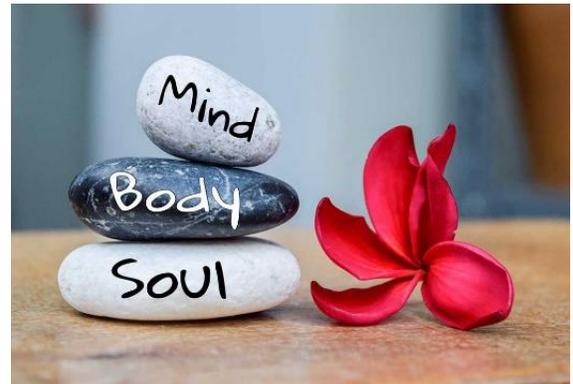
En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

¡Reconstruye la Espiritualidad!

La espiritualidad influye varias decisiones que las personas toman. Anima a las personas a tener una mejor relación consigo mismo, con los demás y con lo desconocido. La espiritualidad puede ayudarle a tratar su estrés dándole una sensación de paz, propósito y perdón. A menudo se vuelve más importante en tiempos de estrés emocional o de enfermedad. Esta semana toma 10 minutos al día para rezar o meditar y reconstruye tu bienestar mental.



¡Reconstruye la Esperanza!

Envía un correo electrónico de “esperanza.” Descubre y comparte artículos o citas de esperanza y envíalas a tus amigos, familia y colegas. Comparte tus mensajes, artículos y citas en las redes sociales usando el #PEISEPT2021 y #RUHSRecoveryHappens2021



En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas la comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Quinta Semana (septiembre 27-30) –‘Expresa Gratitud’



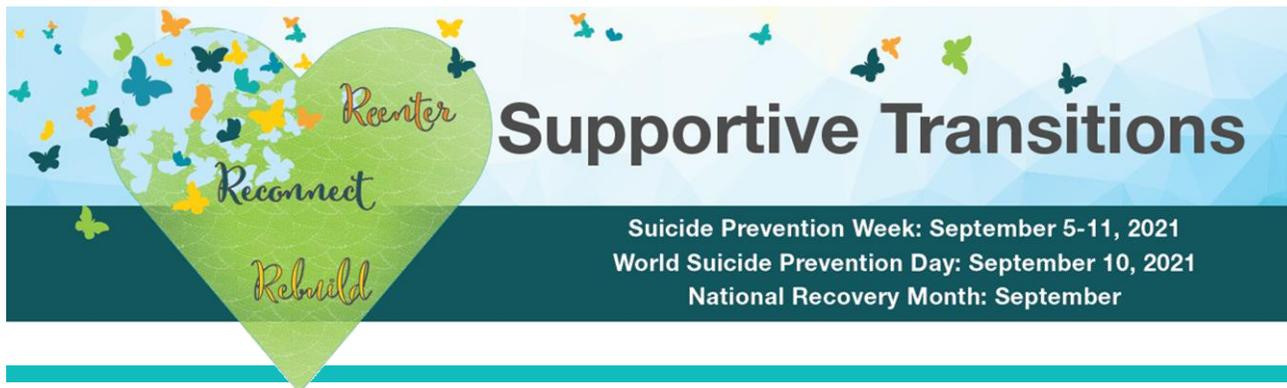
Querido Yo

Pensar y escribir sobre el futuro – su futuro – es un ejercicio poderoso. Tome tiempo para reflexionar en lo que piensa – lo que quiere – que el futuro le traiga ¿en un año, cinco años, diez años... más? Puede usar este sistema para construir sus sueños, recordarse a sí mismo de sus logros (por pequeños que sean) y como una buena manera de enviarle al usted del futuro una plática motivacional recordándose sobre su resiliencia y recuperación. Escribe una carta alentadora [aquí](#). ¡Es seguro y gratis!

Actitude de Gratitud

Se han realizado varios estudios sobre el vínculo entre la gratitud y el bienestar. Estudios confirman que la gratitud efectivamente aumenta la felicidad y reduce la depresión. Trabajando en cambiar nuestra mentalidad a una de gratitud podemos mejorar nuestro bienestar. Junto a tu familia y amigos, empieza la semana con una jarra de gratitud. Cada día de la semana escribe algo por lo cual te sientes agradecido, unas palabras de esperanza y ánimo. Al final de la semana, en la cena con la familia o en una junta virtual con familia y amigos repasen sus jarros de gratitud juntos. Dejándole saber a los demás que siente gratitud hacia ellos y lo que significan para ti ayuda a formar unidad, conexión y un sistema de apoyo.

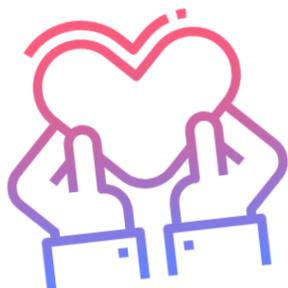




En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas las comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

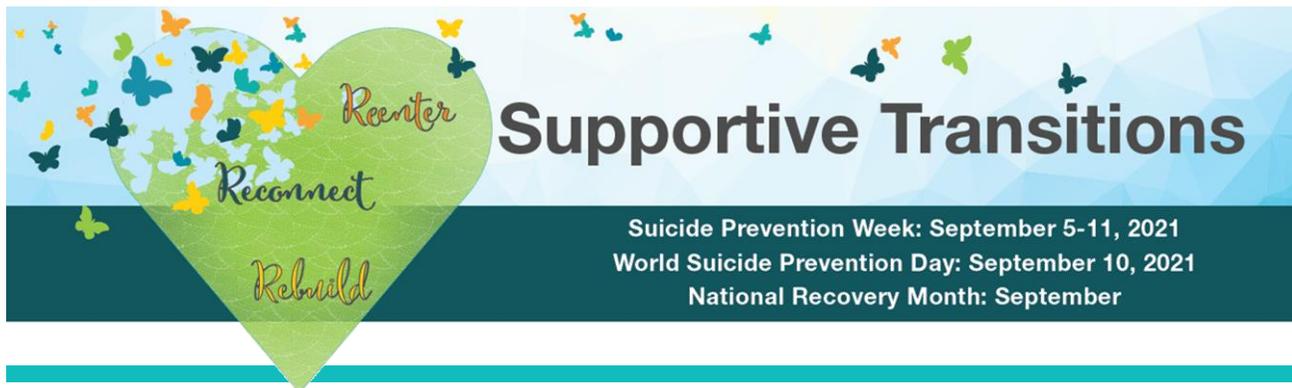


Reflexión de Gratitud: Reconéctate y reconstruye con tus seres queridos con gratitud. Reconoce aquellos en tu vida por los cual te sientes agradecido escribiéndoles una nota de gratitud diciéndoles porque y agréguelo a tu jarro de gratitud. Lee estos mensajes al final de la semana y descubre como un pequeño *Gracias* llega lejos.

Actividad en Grupo Jarra de Gratitud: Ahora que a colectado estos mensajes significativos toda la semana, es hora de leerlos y compartir la alegría. Reúnase con su familia y amigos y lea los mensajes de gratitud de su jarra.

Un Enfoque Colaborativo a la Prevención del Suicidio en el Condado de Riverside

El Condado de Riverside público su Plan Estratégico para la Prevención del Suicidio en junio del 2020. Creado en colaboración con miembros de diferentes sectores de la comunidad, abarca un enfoque colaborativo que es necesario para trabajar hacia acabar con el suicidio. Contacte PEI@ruhealth.org para su copia digital del plan o encuéntralo en la página principal de la Semana De Prevención del Suicidio de Up2Riverside. Descubra como puede ser parte de la alianza de prevención del suicidio y ayudar al Condado de Riverside



En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas las comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Enlaces:

Each Mind Matters Suicide Prevention Toolkit:

<https://www.suicideispreventable.org/prevention-kit.php>

Link to Register for Virtual Trainings:

English: <https://forms.gle/M31fLx7QvJPLQoVk9>

Spanish: <https://forms.gle/XbrDJdCJUqUm8geZ6>

Lotería/Bingo:

https://emmresourcecenter.org/system/files/2021-07/Loteria%20Reconozca%20Las%20Señales_Instruction.pdf

Know the Signs Crossword/Crucigrama Reconozca las Señales

Answer Key - English

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

Respuestas – español

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

Reach Out!/Hacerles Saber a Otros

Recursos disponibles

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

<https://up2riverside.org/>

Directing Change Films:

<https://www.directingchange.org/films/>

Enlace para registrarse en QPR

<https://ruhealth.zoom.us/meeting/register/tZUoceytpzlrGNfsmGQb9BAnEckjTF50Q0M4>

La documental The S Word

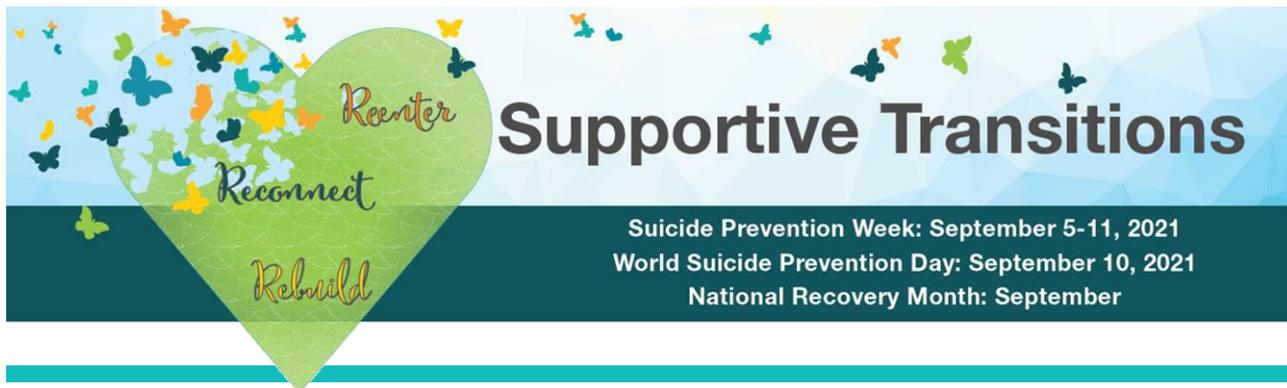
<https://www.docplus.com/details/the-s-word/jigdJ0xm/>

Plan de autocuidado:

<https://www.eachmindmatters.org/spw2019/>

Actividad del Diario de Esperanza:

<https://emmresourcecenter.org/resources/hope-journal-bookmark-activity>



En este mes de septiembre vamos a enfocarnos en “Transiciones de apoyo” y formas en que podamos “Reconectarnos, Reencontrarnos y Reconstruirnos” y entendiendo que la “Recuperación es para todos: para todas las personas, para todas las familias y para todas las comunidades.” Este mes reconoceremos “Mes Nacional de Recuperación, Semana de Prevención al Suicidio y Día Mundial de la prevención del Suicidio” Acompáñanos y participa en nuestras actividades y comparte tu participación en las redes sociales usando

#PEISEPT2021 Y RUHSRecoveryHappens2021.

(recuerda cambiar la configuración de tus publicaciones a público para ayudar a correr la voz)

Noche de Películas:

Practical Recovery: <https://www.practicalrecovery.com/prblog/7-movies-addiction-recovery-add-queue-right-now/>

Afirmaciones positivas para el futuro:

Instrucciones para Origami

<https://www.easypeasyandfun.com/how-to-make-a-fortune-teller/>

Ideas para afirmaciones positivas:

https://www.huffpost.com/entry/affirmations_b_3527028

Heart Installation Wall/Construyendo un corazón:

English:

<https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-06/EMM%20Heart%20Installation%20Tip%20Sheet%20English.pdf>

Español:

<https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-07/EMM%20Heart%20Installation%20Tip%20Sheet%20.eversion.Spanish.pdf>

Prosperando en la Escuela/Thriving in School Kit

<https://www.suicideispreventable.org/back-to-school.php>

Querido Yo/Dear Me:

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