



# Abarcar los Cambios por Venir

Semana de Prevención del Suicidio: 5 -11 de septiembre, 2021  
Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre  
Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación

## Semana de Prevención del Suicidio 2021: Caja de Activación

### Resume de la Guía de Actividad

Este año, en apoyo de la semana Nacional de Prevención del Suicidio y el Día Mundial de Prevención del Suicidio, hemos puesto un enfoque especial en Los Cambios por Venir: Recuperar, Reconectar, Reimaginar. Las cosas que pasan en nuestra vida que signifiquen un cambio ya sea planeado o esperado nos impacta a todos, niños, adultos y personas de la tercera edad. Cambios esperados como los inesperados, pueden causar ansiedad y ser estresante o confuso. Sabemos que cambios significantes en nuestras vidas pueden afectar nuestra salud mental incluso hasta llevarnos a pensar en el suicidio. Las habilidades de afrontamiento positivas, la resiliencia y la conexión con la familia, los amigos y nuestra comunidad pueden actuar como factores protectores para ayudarnos a navegar los cambios por venir. Todos podemos desempeñar un papel en la prevención del suicidio. Recordemos tomar en cuenta nuestro cuidado personal y el de los demás mientras recuperamos, reconectamos y reimaginamos nuestro futuro.

**Caja de Activación de Prevención del Suicidio 2021:** [www.suicideispreventable.org/prevention-kit.php](http://www.suicideispreventable.org/prevention-kit.php)

La guía de actividades ayuda a organizaciones de California a planificar e implementar actividades de la semana de prevención del suicidio. Para ayuda adicional y para hacer preguntas, envíe un correo electrónico a: [info@suicideispreventable.org](mailto:info@suicideispreventable.org).

Este año estamos promoviendo una actividad para cada día de la semana de prevención del suicidio y retamos a que los completen. Descargue el folleto y tarjeta de retos [aquí](#).

**¡Reto de Actividades de la Semana de Prevención del Suicidio!**

- Reto #1: Reconecte y Cree un Espacio Seguro**
- Reto #2: Encuentre las Palabras para Ayudar**
- Reto #3: Aprenda e Infórmese sobre un Recurso para la Prevención del Suicidio**
- Reto #4: Pause y Respire**
- Reto #5: Enciende una Vela por el Día Mundial de la Prevención del Suicidio el 10 de Septiembre**

¿Completo todos los retos? Publique una imagen en sus cuentas de redes sociales con el hashtag: #PrevenciondelSuicidio ¿No está en las redes sociales? Envíe la tarjeta por correo electrónico a: [info@suicideispreventable.org](mailto:info@suicideispreventable.org). Las primeras 25 publicaciones o correos electrónicos recibidos antes del 30 de septiembre del 2021 recibirán una caja de activación de la semana de prevención del suicidio.

RECONZCA LAS SEÑALES CALIFORNIA [elsuicidiopreventable.org](http://elsuicidiopreventable.org)

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

## Preparación: Del 1 de agosto al 4 de septiembre del 2021

- Revise la información y datos sobre la prevención del suicidio en su condado para destacar esfuerzos locales hacia la prevención del suicidio tales como la cantidad de llamadas hechas a la línea de crisis, caminatas de concientización, y entrenamientos sobre el reconocimiento de las señales de advertencia del suicidio.
- Aprenda sobre recomendaciones de palabras efectivas en la prevención del suicidio leyendo [Recomendaciones para Reportar el Suicidio](#) desarrollado por la organización Reporting on Suicide.
- Comparta recursos con quienes se encargan de diseminar información pública en su condado y juntos promuevan la Semana de Prevención del Suicidio.
- Repase la selección de artículos para descargar en inglés y español e identifique boletines y blogs donde incluirlos.
- Como miembros de la comunidad de más confianza, los farmacéuticos pueden tener un papel de suma importancia en la prevención del suicidio. Comparta recursos con ellos, ofrezca entrenamiento en reconocer las señales de advertencia del suicidio, o cómo preparar bolsas informativas que incluyen recursos para la prevención del suicidio.
- Repase la información sobre como abarcar los cambios por venir que se encuentra en la caja de activación de la Semana de Prevención del Suicidio e identifique cuales programas y tipos de apoyo pueden desempeñarse en su comunidad. Considere organizar una junta con la oficina de educación o su hospital local para explorar oportunidades.
- Repase el guía de la semana de prevención del suicidio para redes sociales, imágenes, y publicaciones con subtítulos prescritos y agréguelos a el calendario de sus redes sociales, las cuales puede encontrar [aquí](#).
- Personalice la plantilla de proclamación de la Semana de Prevención del Suicidio y compártala con la mesa directiva de supervisores.
- Trabaje con el equipo de diseñadores de la página web de su condado u organización para agregar recursos de prevención del suicidio.
- Anime a los medios locales a reportar sobre las iniciativas locales que se estén llevando a cabo para la prevención del suicidio.
- Revise la página de inicio de [Mental Health America](#) y descargue la caja de herramientas titulada "De Vuelta a la Escuela 2020" y compártala con padres y escuelas.

## Miércoles, 1 de septiembre del 2021

- ¡Hoy es el primer día del Mes Nacional de la Recuperación! Tome un momento para repasar y compartir recursos para la prevención del suicidio para [proveedores de servicios para el uso de sustancias](#) (en inglés solamente).
- Envié un correo electrónico recordándole a sus compañeros y socios sobre el inicio de la semana de prevención del suicidio a partir del 5 de septiembre e incluya actividades y recursos.
- Emprenda el Reto de Actividades de la Semana de Prevención del Suicidio y envíe una introducción por correo electrónico a sus compañeros y socios; promuévalo en redes sociales.

## Semana de Prevención del Suicidio (del 5 al 11 de septiembre del 2021)

### Lunes, 6 de septiembre del 2021, Reto #1: Reconecte y Cree un Espacio Seguro



- Envíe un correo electrónico titulado: **“Reto #1 Semana de Prevención del Suicidio: Reconecte y Cree un Espacio Seguro.”**
- Comparta las publicaciones de “Reconozca las Señales” para redes sociales con los subtítulos prescritos, e imprima y exhiba los carteles de “Reconozca las Señales” y tarjetas con información.
- Actualice los [fondos de Zoom](#).
- Prepare una mesa de recursos virtual o en persona para promover recursos locales y estatales.

### Martes, 7 de septiembre del 2021, Reto #2: Encuentre las Palabras para Ayudar



- Envíe un correo electrónico titulado: **“Reto #2 Semana de Prevención del Suicidio: Encuentre las Palabras para Ayudar.”**
- Descargue el [“Crucigrama de ‘Reconozca las Señales. Escuche y Dialogue. Busque Ayuda’](#) e intente encontrar las respuestas para cada pista. Tome una foto y compártala en las redes sociales con el hashtag: #PrevenciónDelSuicidio.
- Aumente su conocimiento mientras se divierte con juegos y actividades cuyo enfoque es la salud mental y prevención del suicidio ([Lotería](#) y [Juego de Salud Mental](#)). Estas actividades se pueden jugar individualmente, en grupo, en casa, ¡o hasta virtualmente!
- Comparta las publicaciones de “Escuche y Dialogue” para redes sociales con los subtítulos prescritos.
- Promueva y muestre los cortos creados por jóvenes sobre la salud mental y la prevención del suicidio del programa [Directing Change](#). Comparta en redes sociales u organice una discusión de panelistas virtual.
- Aprenda sobre recomendaciones de palabras efectivas en la prevención del suicidio leyendo la publicación [“Recomendaciones para Reportar el Suicidio”](#).

### Miércoles, 8 de septiembre del 2021, Reto #3: Aprenda e Infórmese sobre un Recurso para la Prevención del Suicidio

- Envíe un correo electrónico titulado: **“Reto #3 Semana de Prevención del Suicidio: Aprenda e Infórmese sobre un Recurso para la Prevención del Suicidio.”**
- Familiarícese con un recurso para la prevención del suicidio. Visite un sitio web o página de redes sociales que ofrecen recursos para la prevención del suicidio y haga “like”, comparta o comente para mostrar su apoyo por el trabajo que hacen. Visite [www.ElSuicidioEsPrevenible.org](http://www.ElSuicidioEsPrevenible.org) y explore la sección, “Busque Ayuda” la cual provee una variedad de recursos disponibles en su condado y al nivel estatal y nacional.

- Visite la página web o redes sociales de la agencia conductual de salud de su condado, muchos proveen recursos de crisis, oportunidades de entrenamiento y eventos para la prevención del suicidio.
- Descargue y comparta la tarjeta de “Busque Ayuda” y publicaciones para redes sociales.
- Vea este servicio de [anuncio público de 60 segundos](#) creado por un estudiante de la secundaria en California. En “Nuestras Palabras” una joven reflexiona sobre la salud mental de sus amigos y sobre los recursos que están disponibles para ayudarles como un maestro, consejero, familia y línea de apoyo.
- Anime a jóvenes de edades de 12 a 25 años a utilizar el arte, canciones, narrativas o videos para creativamente promover algún recurso de crisis como parte del concurso de Esperanza y Justicia. ¡Los jóvenes pueden ganarse premios monetarios! Para participar hay que inscribirse a no más tardar del 31 de septiembre del 2021. Para más información visite: [DirectingChangeCA.org](http://DirectingChangeCA.org)

### Jueves, 9 de septiembre del 2021, Reto #4: Pause y Respire

- Envíe un correo electrónico titulado: **“Reto #4 Semana de Prevención del Suicidio: Pause y Respire”**
- Comparta las publicaciones de “Respire” para las redes sociales incluyendo los subtítulos prescritos.
- Programe “un descanso” de 10 minutos en su calendario y use este tiempo para eliminar distracciones y participar en un ejercicio de respiración. Esto puede hacerse individualmente, con compañeros en su oficina o hasta en familia. Si es posible, trate de incorporarlo a la rutina de su vida diaria de aquí en adelante
- Organice un evento en persona o virtual enfocándose en ejercicios de autocuidado tales como respirar profundamente, meditación o yoga.
- Imprima las tarjetas de “Reconozca las Señales” y “Respire” y distribúyalas a sus amigos, familia y compañeros de trabajo.



Respire

### Viernes 10 de septiembre del 2021, Reto #5: Encienda una Vela por el Día Mundial de la Prevención del Suicidio.

- Envíe un correo electrónico titulado: **“Reto #5 Semana de Prevención del Suicidio: Encienda una Vela por el Día Mundial de la Prevención del Suicidio.”**
- Únase a la celebración mundial de la prevención del suicidio y encienda una vela cerca de una ventana a las 8 p.m. ¡No olvide compartirlo en redes sociales!
- Comparta historias y recursos para sobrevivientes de una pérdida por suicidio con el folleto [“Ayuda y Apoyo después del Suicidio: Información y Recursos para Promover Sanación”](#) que explica lo complicado que es el duelo y ofrece recursos para personas que han perdido un ser querido a causa del suicidio.
- Aprenda más sobre el Día Mundial de la Prevención del Suicidio visitando aquí: <https://www.iasp.info/wspd2021/>.

