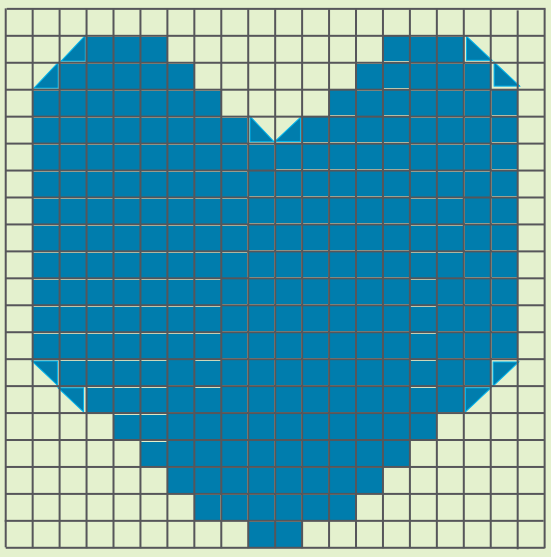
La Esperanza, Resiliencia y la Rehabilitación

– Instalación de arte de pared

El mes de septiembre contiene **la Semana Nacional para la Prevención del Suicidio** además de ser **Mes Nacional de la Recuperación** – un tiempo cuando las personas, organizaciones y comunidades unen sus voces para comunicar un mensaje—el suicidio es prevenible y la rehabilitación es posible. Como parte de las actividades de este mes, invitamos a todas las personas que muestren apoyo compartiendo sus proprios mensajes inspiradores y recursos locales. Juntos, podemos encontrar esperanza, resiliencia y la rehabilitación.

Una manera divertida y significante de crear conciencia es escribir mensajes inspiradores de apoyo que, cuando se juntan, crean la forma de un corazón.

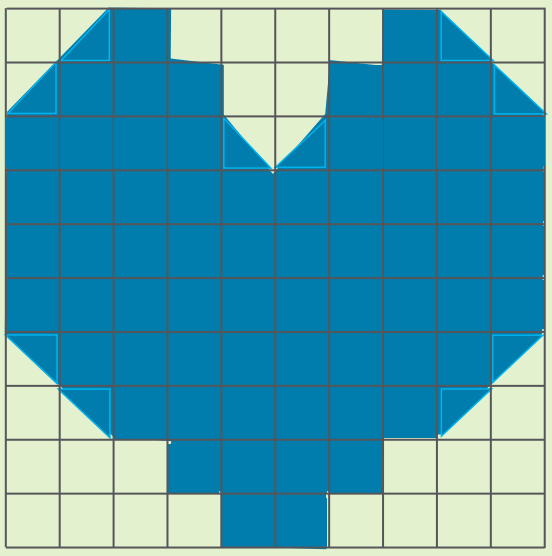
Sigue estos pasos para crear el corazón:



5 x 5 pies

1 caudro=1 nota adhesiva

1/2 cuadro=1/2 nota adhesiva



2.5 x 2.5 pies

1 caudro=1 nota adhesiva

1/2 cuadro=1/2 nota adhesiva

1. Para comenzar, encuentra un espacio en la pared que sea al menos 5 x 5 pies de ancho. Una pared pintada es la mejor superficie. Usando estos modelos, coloque las notas adhesivas de color azul claro, morado, o verde limón, en la pared, en forma de un corazón. Use los modelos aquí para formar una instalación de corazón de pared de 2.5 x 2.5 pies o 5 x 5 pies de ancho.

2. Responde a uno de los siguientes puntos escribiendo o dibujando en una de las notas adhesivas. ¡Lee e inspírate con lo que otros han escrito!
   - Deja un mensaje positivo para alegrarle el día a alguien.
   - Cuando necesitas apoyo, ¿cuáles son las palabras más importantes que alguien puede decirte?
   - ¿Porqué es importante hablar abiertamente sobre la prevención del suicidio y la rehabilitación?
   - ¿Qué es una cosa que es lo más importante para ti y por lo que vale la pena vivir?

3. Para compartir tu creación e inspirar a otras personas a reducir el estigma y aprender sobre la prevención del suicidio, toma una foto y súbela a las redes sociales. ¡No olvides etiquetar @SanaMente en Instagram, Twitter y Facebook y de utilizar el hashtag #SanaMente!

4. Visita www.sanamente.org/ para encontrar maneras de participar en la Prevención del Suicidio.

SanaMente Movimiento de Salud Mental de California
El Sufrimiento No Siempre Se Nota RECONOZCA LAS SEÑALES El Suicidio Es Prevenible
Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

elsuicidioesprevenible.org