

# Abarcar los Cambios por Venir Recuperar, Reconectar, Reimaginar

Caja de Activación de la Semana de Prevención del Suicidio

## Reto de Actividades de la Semana de Prevención del Suicidio.

La semana Nacional de Prevención del Suicidio (del 5 al 11 de septiembre del 2021) y el Día Mundial de Prevención del Suicidio (10 de septiembre del 2021) es cuando individuos, organizaciones y comunidades de todo el país unen sus voces para difundir el mensaje que todos pueden desempeñar un papel en la prevención del suicidio y juntos recordar a nuestros seres queridos perdidos a causa del suicidio. Esperamos que se una a nosotros participando en el Reto de Actividades de la Semana de Prevención del Suicidio a partir del lunes 6 de septiembre del 2021. **Para ver la caja de activación de prevención del suicidio 2021 y descargar la tarjeta de retos visite:** <https://www.suicideispreventable.org/spanish-resources.php>.

### ¡Así es como funciona!

1. Descargue la tarjeta de retos y o tómela una foto y guárdela en su teléfono.
2. Lea y complete los retos. Márquelos en la tarjeta de desafíos al terminar cada uno.
3. Publique una imagen en sus cuentas de redes sociales con el hashtag: #PrevencióndelSuicidio. ¿No está en las redes sociales? Envíe la tarjeta por correo electrónico a: [info@suicideispreventable.org](mailto:info@suicideispreventable.org).
4. 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.

### Reto #1: Reconecte y Cree un Espacio Seguro

Sentirse conectado con amigos, familiares y nuestra comunidad puede ser un factor de protección contra el suicidio. A medida que volvemos a la vida "normal" la cual fue fundamentalmente interrumpida, el reconectar con personas de apoyo y practicar habilidades de afrontamiento positivas es esencial para nuestro bienestar emocional. **Aproveche este tiempo para comunicarse, aunque sea con solo una persona, para darles a saber que usted está disponible para hablar sobre cualquier cosa, incluso el suicidio. Comuníquese que, si en algún momento cuestionan sus razones para vivir, usted está allí para escucharlos y apoyarlos.** El crear un espacio seguro en los momentos en el que no hay crisis es una manera de desempeñar nuestro papel en la prevención del suicidio.

### Reto #2: 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. ¿Interesado en más actividades? Descargue las actividades: [Lotería](#) y [Juegos de Salud Mental](#).

### Reto #4: Pause y Respire

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, durante una reunión de zoom o incluso en familia. Encuentre información sobre diferentes técnicas de respiración [aquí](#).

### Reto #3: 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. Encuentre una lista de recursos [aquí](#) o visite el sitio web o página de redes sociales de la agencia de servicios de salud conductual de su condado. Muchos proveen recursos de crisis, oportunidades de entrenamiento y eventos para la prevención del suicidio.

### Reto #5: Encienda una vela el 10 de septiembre por el Día Mundial de la Prevención del Suicidio

En este día especial, tome un tiempo para unirse a miles de personas para mostrar su apoyo a la prevención del suicidio y recordar a los seres queridos que se han suicidado encendiendo una vela cerca de una ventana o en las redes sociales a las 8 p.m. ¡No olvide compartir en las redes sociales! Para aprender más sobre el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, visitando <https://www.iasp.info/wspd2021/>.