

Toma Acción para la Prevención del Suicidio

¡Actividades de Desafío!



Durante el mes de septiembre, celebramos la Semana de la Prevención del Suicidio (del 4 al 10 de septiembre de 2022) y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio (10 de septiembre de 2022). Este es un momento en el que individuos y organizaciones de todo el país y el mundo unen sus voces para transmitir el mensaje de que todos pueden actuar para la prevención del suicidio y para recordar a los seres queridos perdidos por el suicidio. Para ver el Kit de Activación para la Prevención del Suicidio 2022, así como para descargar la tarjeta del desafío visita: suicideispreventable.org/spanish-resources.php.

¡Así es como funciona!

1. Descarga la tarjeta de desafíos y/o tómale una fotografía y guárdala en tu teléfono.
2. Revisa y completa los desafíos. ¡Márcalos en la tarjeta de desafíos!
3. Envía tu tarjeta completa por correo electrónico a info@suicideispreventable.org o publica una imagen en tus cuentas de redes sociales con el hashtag #SuicidePrevention y #takeaction4MH.
4. Los primeros 25 correos electrónicos o publicaciones recibidos antes del 30 de septiembre de 2022 reciben un Diario de Bienestar para jóvenes o un Cuaderno de Bienestar para adultos mayores.

Reto #1: Juega uno de nuestros juegos para la prevención del suicidio.

Hay tres formas poderosas en las que todos pueden actuar para la prevención del suicidio: **Reconozca las Señales, Escuche y Dialogue y Busque Ayuda**. Descarga uno o más de estos [juegos](#) (Crucigrama, Juego de Salud Mental, Lotoría) y desafíate a ti mismo o a un grupo de amigos a una competición amistosa. Diviértete mientras aprendes las señales de advertencia del suicidio, consejos para tener una conversación con alguien que te preocupa y datos interesantes sobre la salud mental y la prevención del suicidio.

Reto #2: Aprende algo nuevo sobre la prevención del suicidio.

El encontrar las palabras para hablar del suicidio es más fácil cuando más informado está uno sobre el tema. Familiarízate con un recurso de prevención del suicidio que sea nuevo para ti; visita su sitio web o su página en las redes sociales y dale "me gusta", comparte, comenta o suscríbete a las alertas por correo electrónico para mostrar tu apoyo al trabajo que realizan. Encuentra una lista de recursos [aquí](#), o visita el sitio web o la página de redes sociales de la agencia de salud conductual de tu condado local.

Reto #3: Haz una lista de contactos de confianza.

Contar con una sólida red de apoyo social es un elemento crucial para prosperar, pero cuando se está en crisis puede ser difícil pensar a quién acudir. Anota tres o más contactos de confianza y la forma más fácil de comunicarte con ellos. Pueden ser amigos, familiares o proveedores. Asegúrate de incluir al menos una línea de crisis o una línea de contacto que se dedique a contestar llamadas las **24 horas del día los 7 días de la semana**. Coloca la lista en un lugar seguro cerca o en tu teléfono o resalta los contactos en tu teléfono inteligente con una foto o imagen especial.

Reto #4: Completa una actividad de bienestar.

El bienestar es un proceso activo a través del cual las personas toman conciencia de una existencia más satisfactoria y toman decisiones al respecto. El bienestar tiene muchas dimensiones, tales como la salud física y emocional, las interacciones sociales y la conexión con los demás, las actividades intelectuales, las prácticas y creencias espirituales y las actividades que proporcionan un sentido y un propósito. Las personas de todas las edades se benefician de algunos principios comunes de bienestar, pero las formas específicas de conseguirlo cambian a lo largo de la vida. Para este desafío, descarga el [Cuaderno de Bienestar](#) para adultos o el [Diario de Bienestar](#) para jóvenes y completa uno de los temas del diario, páginas para colorear, prácticas de autocuidado o técnicas de respiración.

Reto #5: Enciende una vela por el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

El 10 de septiembre, dedica un tiempo a demostrar tu apoyo a la prevención del suicidio y para recordar a los seres queridos que se han suicidado, encendiendo una vela cerca de una ventana a las 8 p.m. Ayuda a difundir el mensaje tomando una foto y compartiéndola en las redes sociales o con amigos y familiares. Incluye #SuicidePrevention y #takeaction4MH. Para saber más sobre el Día Mundial de la Prevención del Suicidio en inglés, visita iasp.info/wspd/.