

For this second week of Suicide Prevention Month, our theme is “Mental Wellness.” Our mental health affects how we think, feel, and act. It can also determine how we manage stress, relate to others, and make healthy choices. Mental wellness is important at every stage of life. Read below for more ideas on how to incorporate activities that promote *mental wellness*!

Upcoming week’s Events At-A-Glance:

- **Directing Change** - Learn more at: www.hopeandjustice.directingchange.org or <https://directingchange.ca.org/riversidecounty/>
- **Find the (Cross) Words** – Download crossword puzzle at www.suicideispreventable.org
- **Reach Out** - Familiarize yourself with a suicide prevention resource by visiting the [Know the Signs](#) website.
- **Share Your Secret Power** - Create an empowering message about your recovery on a post card.
- **Peer Support for Suicide Loss** - special presentation only open to suicide loss survivors. [Register here.](#)
- **Dear Me** - Write an encouraging letter to yourself at futureme.org or download the app [here](#).
- **The S Word** – Watch this documentary film on the [Documentary Plus](#) streaming platform.

Para esta segunda semana del Mes de la Prevención del Suicidio, nuestro tema es “Bienestar mental”. Nuestra salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También puede determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. El bienestar mental es importante en cada etapa de la vida. ¡Lea a continuación para obtener más ideas sobre cómo incorporar actividades que promuevan el bienestar mental!

Una breve descripción de los eventos de esta semana:

- **Directing Change** - Obtenga más información en: www.hopeandjustice.directingchange.org o <https://directingchange.ca.org/riversidecounty/>
- **Encuentra un crucigrama de palabras** - Descargar crucigrama en www.suicideispreventable.org
- **Know the Signs (Reconozca las Señales)** – Regístrese para esta presentación gratuita, sobre Prevención del Suicidio. [here](#).
- **Comparte tu Secreto** - En una tarjeta postal crea un mensaje de empoderamiento de tu recuperación.
- **Apoyo de compañeros para la pérdida por suicidio**- presentación especial solo disponible para sobrevivientes de pérdidas por suicidio. [Regístrese aquí.](#)
- **Querido Yo** - Escribe una carta alentadora [aquí](#).
- **La palabra que comienza con letra S (The S Word)** - Mira esta película documental en la plataforma de transmisión [Documentary Plus](#).