













## Riverside County May is Mental Health Month 2021 Activity Calendar

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	
<p><i>"Hope for Change" is the theme for this year's May is Mental Health Matters Month. Hang this calendar and join in the activities to help support mental wellness – in yourself and in others. Share to social media! #PEIMay2021 and #HopeForChange</i></p>						1	
<b>Week 1: Support Hope</b>		3	4	5	6	7	8
	<p><b>Where's the Green Ribbon?</b> Show support by displaying a lime green ribbon, wearing lime green, or entering the <b>green ribbon contest!</b> (Gift card prize to winners)</p>	<p><b>Stand Against Stigma</b> Virtual presentation about hope and recovery. 2:00-3:00 Register for an upcoming presentation <a href="#">here</a>.</p>	<p><b>Mental Health 101 Presentation</b> <a href="#">Spanish: 9:00-10:30</a> <a href="#">English: 2:00-3:30</a></p>	<p><b>Know the Signs</b> Virtual Suicide Prevention Training <a href="#">English: 9:00-11:00</a> <a href="#">Spanish: 2:30-5:00</a></p>	<p><b>A Night of Hope</b> Switch up the content you are consuming and tune into <a href="#">something inspiring!</a></p>		
<b>Week 2: Be Hopeful</b>		10	11	12	13	14	15
  <a href="#">RUHS-BH PEI</a>	<p><b>Plant Seeds of Hope</b> Spend some time gardening and caring for yourself. Plant your <a href="#">seeds of hope</a> and share in a social media post</p>	<p><b>TAY Talent Show</b> Tune into <a href="#">RUHS-BH YouTube channel</a> to see how our TAY creatively share what gives them hope</p>	<p><b>Stand Against Stigma</b> Virtual presentation about hope and recovery. <a href="#">9:00-10:00</a> <b>Put the MOVE in Mental Health Movement!</b> Join Dat Yoga Dude to learn about improving wellness! Join <a href="#">Zoom</a> at 1:00</p>	<p><b>Moving with PEARLS</b> Get moving with PEARLS and learn about the program for seniors <a href="#">ICRC Facebook Live</a> English: 10:00; Spanish: 10:30 <b>Walking a New Path:</b> Grief and Loss Series 6:30-8:30 PM</p>	<p><b>Color for Calmness</b> Use and share these coloring pages in <a href="#">English</a> and <a href="#">Spanish</a></p> 		
<b>Week 3: Encourage Hope</b>		17	18	19	20	21	22
  <a href="#">Up2Riverside</a>	<p><b>Chalk Your Walk</b> Chalk down some words of encouragement <b>Hope Rocks!</b> Spread <a href="#">hopeful messages</a> on decorated rocks</p>	<p><b>Self-Care and Wellness Presentation</b> <a href="#">English: 1:00-3:00</a> <a href="#">Spanish: 10:00-12:30</a></p>	<p><b>Mental Health Game Night (Virtual)</b> With Operation Safehouse 3:00-5:00 Register <a href="#">here!</a></p> 	<p><b>Stand Against Stigma</b> Virtual presentation about hope and recovery. <a href="#">10:00-11:00</a> <b>Walking a New Path:</b> Grief and Loss Series 6:30-8:30 PM</p>	<p><b>Attitude of Gratitude</b> Start a gratitude jar! Write down messages of hope and share with others.</p>		
<b>Week 4: Give Hope</b>		24	25	26	27	28	29
  <a href="#">Each Mind Matters</a>	<p><b>"I AM" Affirmation Boards</b> Read about the power of using <a href="#">positive affirmations</a>.</p>	<p><b>Stand Against Stigma</b> A virtual presentation about hope and recovery <a href="#">12:00-1:00</a></p>	<p><b>Affirmation Cards</b> Let someone know you care! Find cards <a href="#">here</a>. <b>AATF: Annual HOPE Event (Virtual)</b> 3:00-5:00 <a href="mailto:SeContreras@ruhealth.org">SeContreras@ruhealth.org</a></p>	<p><b>Building Resiliency and Understanding Trauma</b> <a href="#">English: 10:00-12:00</a> <a href="#">Spanish: 2:00-4:30</a> <b>Walking a New Path:</b> Grief and Loss Series 6:30-8:30 PM</p>	<p><b>Directing Change: Hope and Justice</b> Check out winners of the new Hope and Justice category <a href="#">here!</a></p>		
30	31	<p><b>Local Suicide Crisis Line</b> (951) 686-HELP</p>		<p><b>National Suicide Prevention Line</b> 1(800) 273-TALK</p>		<p><b>RUHS-Behavioral Health Access Line</b> 1(800) 499-3008</p>	

## Condado de Riverside Calendario de Actividades de Mayo es el Mes de Salud Mental 2021

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	
<p><i>"Dando Esperanza" es el tema para Mayo es el Mes de Salud Mental este año. Revisa el calendario y participa en estas actividades para apoyar al bienestar mental – de sí mismo y de otras personas. ¡Comparte sus experiencias en las redes sociales!</i></p>						<p><b>#PEIMay2021 and #HopeForChange</b></p>	<p><b>1</b></p>
<b>Semana 1: Apoye la Esperanza</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<p><b>¿Dónde Está el Listón Verde?</b> ¡Enseñe su apoyo con mostrar una cinta verde lima o participar en el <b>concurso de cinta verde!</b> (Tarjeta de regalo para ganadores)</p>	<p><b>Enfrentando el Estigma</b> Presentación virtual de historias de esperanza y recuperación. 2:00-3:00 PM Registra por una presentación <a href="#">aquí</a>.</p>	<p><b>Presentación de Salud Mental 101</b> <a href="#">Español: 9:00-10:30 AM</a> <a href="#">Inglés: 2:00-3:30 PM</a></p>	<p><b>Reconozca las Señales</b> Entrenamiento Virtual de Prevención del Suicidio <a href="#">Inglés: 9:00-11:00 AM</a> <a href="#">Español: 2:30-5:00 PM</a></p>	<p><b>Una Noche de Esperanza</b> ¡Cambie el tipo de televisión o películas que está consumiendo y mira <a href="#">algo inspirador!</a></p>		
<b>Semana 2: Ten Esperanza</b>		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
 <p><a href="#">RUHS-BH PEI</a></p>	<p><b>Plantar Semillas de Esperanza</b> Dedique tiempo para jardinear y cuidarse a sí mismo. Plante sus <a href="#">semillas de esperanza</a> y compártelas en las redes sociales.</p>	<p><b>Show de Talento de TAY (Jóvenes de 16-25 Años)</b> Mire el <a href="#">canal de YouTube de RUHS-BH</a> para ver como nuestro TAY comparten creativamente las cosas que les dan esperanza.</p>	<p><b>Enfrentando el Estigma</b> Presentación virtual de esperanza y recuperación. De <a href="#">9:00-10:00 AM</a> <b>Pon el MOVER en el Movimiento de Salud Mental!</b> ¡Únase con Dat Yoga Dude para aprender más sobre mejorar su bienestar! En el <a href="#">Zoom</a> a la 1:00 PM</p>	<p><b>Bienestar para Todas las Edades</b> Únase con PEARLS para aprender más sobre este programa para personas mayores. <a href="#">Pagina de Facebook de ICRC</a> <b>Entrando un Nuevo Camino:</b> Serie de Duelo y Pérdida 6:30-8:30 PM</p>	<p><b>Colorrear para la Calma</b> Usa y comparte estas páginas de colorear en <a href="#">Inglés</a> y <a href="#">Español</a></p> 		
<b>Semana 3: Anima la Esperanza</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
 <p><a href="#">Up2Riverside</a></p>	<p><b>Decore su Banqueta</b> Escribe con tiza unas palabras de ánimo <b>Piedras de Esperanza</b> Comparte <a href="#">mensajes de esperanza</a> en piedras decoradas.</p>	<p><b>Presentación de Auto-Cuidado y Bienestar</b> <a href="#">Inglés: 1:00-3:00 PM</a> <a href="#">Español: 10:00 AM-12:30 PM</a></p>	<p><b>Noche de Juegos de Salud Mental (Virtual)</b> Con Operation Safehouse 3:00-5:00 PM Regístrese <a href="#">aquí!</a></p> 	<p><b>Enfrentando el Estigma</b> Presentación virtual de esperanza y recuperación. <a href="#">10:00-11:00 AM</a> <b>Entrando un Nuevo Camino:</b> Serie de Duelo y Pérdida 6:30-8:30 PM</p>	<p><b>Actitud de Gratitud</b> ¡Empiece un frasco de gratitud! Escribe mensajes de esperanza y compártelos con otras personas.</p>		
<b>Semana 4: De Esperanza</b>		<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
 <p><a href="#">SanaMente</a></p>	<p><b>"YO SOY" Tableros de Afirmación</b> Lee sobre el poder de usar <a href="#">afirmaciones</a> positivas.</p>	<p><b>Enfrentando el Estigma</b> Presentación virtual de historias de esperanza y recuperación. <a href="#">12:00-1:00 PM</a></p>	<p><b>Cartas de Afirmación</b> Let someone know you care! Encuentra cartas <a href="#">aquí</a>. <b>AATF: Evento Anual de HOPE (Virtual)</b> 3:00-5:00 PM <a href="mailto:SeContreras@ruhealth.org">SeContreras@ruhealth.org</a></p>	<p><b>Construyendo la Resiliencia y Entendiendo el Trauma</b> <a href="#">Inglés: 10:00 AM-12:00 PM</a> <a href="#">Español: 2:00-4:30 PM</a> <b>Entrando un Nuevo Camino:</b> Serie de Duelo y Pérdida 6:30-8:30 PM</p>	<p><b>Dirigiendo el Cambio: Esperanza y Justicia</b> ¡Mire los videos de los ganadores de la nueva categoría de Esperanza y Justicia <a href="#">aquí!</a></p>		
<b>30</b>	<b>31</b>	<p><b>Línea Local de Crisis de Suicidio (951) 686-HELP</b></p>		<p><b>Línea Nacional de Prevención de Suicidio 1(800) 273-TALK</b></p>		<p><b>RUHS-Salud Mental Línea de Acceso 1(800) 499-3008</b></p>	



# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts  
(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)

## Riverside County May is Mental Health Month Activity Guide

This year’s May is Mental Health Month theme, “Hope for Change,” reminds us to rely on the hope that carried us through a year of change! As the seasons changing reminds us, change is an inevitable part of life. This year has brought many unexpected challenges.



Riverside County continues its virtual campaign to help change the conversation about Mental Health, and promote mental wellness in a variety of ways, as we continue to navigate and adapt to changes in our lives. To help navigate these many changes, the Up2Riverside.org webpage is offering a free mental wellness kit! Physical kits (which will include a journal, pen, and three mini cards with tips to avoid burnout, stay active, and feel connected) are available to Riverside County residents only and while supplies last. A digital kit is available for download to anyone when you visit this [link](#).







# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)

## Week One (May 1-8) -- ‘Support Hope’

### Where’s the **Green** Ribbon?

Using **lime green**, create art to hang in your front window to show your support for mental health awareness. Include lime green ribbons and uplifting messages. When we show our support we help break the stigma, break the silence, provide hope to others, and create space for important conversations about mental health. When you are out and about in the neighborhood how many can you spot? Take a picture and post to your social media using #PEIMay2021.



**NEW THIS YEAR – ART CONTEST!!** Take part in this year’s art contest! Show your creativity by incorporating the lime green ribbon into your art work. Submit all entries via email to [PEI@ruhealth.org](mailto:PEI@ruhealth.org) by Friday, May 28<sup>th</sup> (include Name and Age category). Winners will be selected and announced at the beginning of June and art work shared on our social media.

Winners selected from each age group:

- Children ages 5-12
- Teens ages 13-15
- TAY ages 16-25
- Adults ages 26-59
- Older Adults 60+

*\*Winners will be given gift cards\**

*Please note: RUHS-BH Employees or their families are not eligible for prizes*





# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)



## Stand Against Stigma Virtual Presentation

Register for this free 60-minute virtual presentation to hear inspirational stories of hope and recovery from people with lived experience with mental health challenges. Hear how recovery is possible and about the supports available.

Presentations will be held throughout the month of May:

- Tuesday 5/4 from 2:00-3:00 PM
- Wednesday 5/12 from 9:00-10:00 AM
- Thursday 5/20 from 10:00-11:00 AM
- Tuesday 5/25 from 12:00-1:00 PM

To register and reserve your seat now, visit [Eventbrite](#).

## Mental Health 101: Virtual Training

Learn more about mental health and how to take care of your well-being. RUHS – Behavioral Health staff will be hosting this 90-minute, live presentation (in English and Spanish) on Wednesday, May 5, 2021 (English presentation from 9:00-10:30 register [here](#); Spanish presentation from 2:00-3:30 register [here](#)).



Pain Isn't Always Obvious



Suicide Is Preventable.org

## Know the Signs: Suicide Prevention Virtual Training

Pain isn't always obvious, but we can all learn tools to learn how to reach out and help someone who may be in crisis. Register for this free 2-hour webinar to learn how to recognize the signs, find the words, and reach out. Available on Thursday, May 6<sup>th</sup> in English from 9:00-11:00 AM (register [here](#)) and in Spanish from 2:30-5:00 PM (register [here](#)).



# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)



## A Night of Hope

Kick back and settle in for a night of hope. #HopeForChange for your wellness and switch up the content you are consuming. A 2012 study, “identified the power of films that elicit ‘elevation,’ the warm, uplifting feeling we get when we watch someone perform deeply moral acts...” [Read more](#) about how positive media can impact uplift and inspire us to not only help ourselves, but others as well. Share what positive media you are consuming and use #PEIMay2021. Check in with your local library to borrow one of these as well!

## Week Two (May 9-15) -- ‘Be Hopeful’

### Plant Seeds of Hope

Plant care is self-care! This May we invite you to spend some time gardening as a self-care activity, whether it is planting new seeds or caring for the plants in our home. Planting seeds and caring for them as they grow can support our mental well-being by encouraging us to practice acceptance and be present, and it can be a productive coping mechanism for dealing with stress, anxiety and depression. Learn more at [EachMindMatters.org/seeds](http://EachMindMatters.org/seeds). Share with others by posting some pictures or videos of your plant-care is self-care activity along with a quote that inspires you – “Where flowers bloom, so does hope,” “No rain, no flowers,” “Create your own sunshine,” “Have a growth mindset,” and any others that express your well-being. Don’t forget to use the hashtag #PEIMay2021.





# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)



## TAY Talent Show

Tune into our [RUHS-Behavioral Health YouTube channel](#) to see our talented TAY across the county share their creativity and talent about what gives them hope. Host your own talent show and share your videos on social media with #PEIMay2021 and #HopeForChange.

## Put the MOVE in Mental Health Movement

Focusing on your mental health is both important and challenging. People have been enduring multiple crises over the past year, from a pandemic extending well over a year to a historic fire season that impacted our whole state. Prolonged crises lead to long-term stress, which is often amplified among people who were already experiencing significant life challenges, chronic health, and mental health conditions and disabilities. Experiencing negative emotions, especially when under stress, is part of the human experience. Thankfully, we all possess readily accessible and free tools that can be used to help manage some of that stress in the moment – movement and your breath. Research has found that exercise and breathing practices are very effective at reducing stress in our lives, but they are also remarkably easy to learn and use. Today, put the MOVE in Movement by doing any of the below:

- Practice [Diaphragmatic Breathing](#) on your lunch break
- Try out a [5-minute daily stretching routine](#)
- Incorporate [meditation practices](#) into your self-care routine
- Plan a free virtual stretching movement/session that people can sign up for (view “Putting the MOVE in Mental Health Movement” activity guide [here](#))





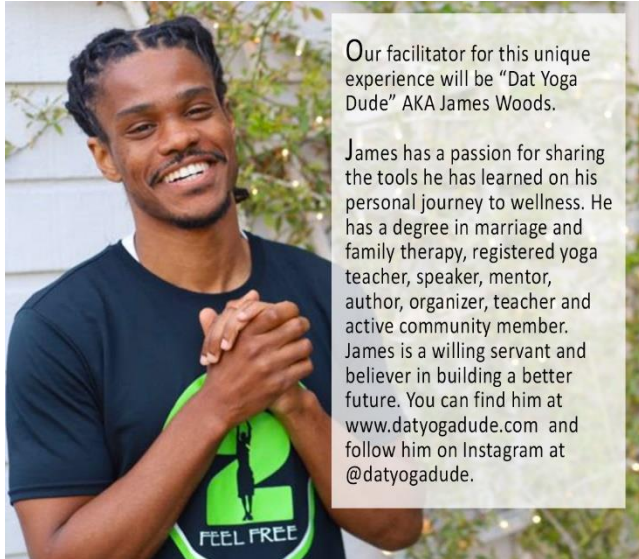


# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts  
(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)



Our facilitator for this unique experience will be “Dat Yoga Dude” AKA James Woods.  
James has a passion for sharing the tools he has learned on his personal journey to wellness. He has a degree in marriage and family therapy, registered yoga teacher, speaker, mentor, author, organizer, teacher and active community member. James is a willing servant and believer in building a better future. You can find him at [www.datyogadude.com](http://www.datyogadude.com) and follow him on Instagram at [@datyogadude](https://www.instagram.com/datyogadude).

Join [Dat Yoga Dude](#) (AKA James Woods) on a virtual Zoom meeting to learn how to improve your wellness with Yoga!

The presentation will begin at 1:00 PM.

Click [here](#) to access the Zoom meeting.

Meeting ID: 82919422260



## Moving with PEARLS

Come and virtually move alongside the facilitators from the Inland Caregiver Resource Center as they discuss the mental health benefits of moving your body, as well as an informational introduction to PEARLS for seniors (Program to Encourage Active Rewarding Lives for Seniors).

Moving with PEARLS will be on [Facebook Live](#) on Thursday, May 13<sup>th</sup> (English presentation at 10:00 AM; Spanish presentation at 10:30 AM), and the recordings will be posted to ICRC’s [YouTube channel](#).

No registration needed just come join!







# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts  
(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)



## Walking a New Path: Widow/Widower Grief and Loss Series by the Stephan Center

This workshop series will explore the grieving stages/styles, discuss the normal reactions during the grieving process and define some effective coping strategies. It will also go into exploring family dynamics and balancing support for yourself and others as changes in family roles occur after a loss. Visit [The Stephan Center](#) for more information and to find the flyer for registration. Registration concludes 5/7/21. The series consist of the following sessions:  
Understanding the Grieving Process: Thursday, 5/13/21 from 6:30-8:30 PM  
Exploring Family Grief Dynamics: Thursday, 5/20/21 from 6:30-8:30 PM  
Finding Your Next Life Purpose: Thursday, 5/27/21 from 6:30-8:30 PM

## Color for Calmness

The act of coloring is more than just a fun break from the stress of daily life, it can be very beneficial for your mental and emotional health. Take time for yourself and color these pages with positive messages. Find [English Coloring Pages](#) and [Spanish Coloring Pages](#). Use any available art supplies (crayons, coloring pencils, markers, etc.) and invite both kids and adults to participate. Share your work and use #PEIMay2021.



## Week Three (May 16-22) --'Encourage Hope'

### Chalk Your Walk

Using chalk, create art on the driveway or sidewalk in front of your home to show your support for mental health awareness. Write uplifting messages for your neighbors walking by to offer support and encouragement. Include numbers to local resources (e.g., (951) 686-HELP, 2-1-1, 1-800-273-TALK, text 741741) in your sidewalk art and encourage others. Don't forget some **lime green** chalk to spread mental health awareness. Post your art to your social media and use #PEIMay2021.





# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)



## Hope Rocks!

Sometimes the world gives us a small sign of encouragement, right when we need it the most. Create inspirational rocks and leave them for others to find. Post your rocks to your community’s social media page (using #PEIMay2021) – leave clues as to where others can find these hidden gems of inspiration. When you find a rock of encouragement, pay it forward and leave one for someone else to find. For more information visit [Inspire Kindness](#).

## Self-Care and Wellness: Virtual Training

This two-hour presentation will focus on understanding how stress affects you (the psychological, spiritual, interpersonal and physical impacts); learning strategies to help you manage stress more effectively and to build resiliency. There will be virtual practice of the different strategies to help you manage stress and practice self-care and wellness. Available, local resources will be discussed as well as how to connect. To register for this presentation in Spanish (Tuesday, 5/18 from 10:00-12:30), click [here](#). To register for this presentation in English (Tuesday, 5/18 from 1:00-3:00), click [here](#).



## Mental Health Game Night (Virtual) with Operation Safehouse

In celebration of Mental Health Awareness month, the Peers from Operation Safehouse are hosting a virtual space to play games, discuss wellness, and provide suggestions on how to support a friend experiencing suicidal ideation. Prizes available to winners! Event is scheduled for Wednesday, May 19<sup>th</sup> from 3:00-5:00. Complete registration [here](#) and a Zoom link will be emailed to you.



# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)

## Attitude of Gratitude

There have been multiple studies on the link between gratitude and well-being. Research confirms that gratitude effectively increases happiness and can reduce depression. By working at shifting our mindset to one of gratitude, we can improve our well-being. Start a gratitude jar with your friends, family or colleagues. Write down things you are grateful for or some words of hope and encouragement. Make some time this month to go through your gratitude jar together – either safe at home with your family, or over a Zoom call. Letting others know how you are grateful for them and what they mean to you helps build our unity, connection, and support system.



## Week Four (May 23-31) – ‘Give Hope’



### “I AM” Affirmation Boards

“I AM... two of the most powerful words, for what you put after them shapes your reality.” Affirmations work to reframe an individual’s thoughts about themselves, they are positive statements that can help individuals to challenge and overcome negative thoughts. Just as we incorporate exercise into our lives in order to improve our physical health, affirmations are like exercise for our minds and outlook. This past year has been particularly challenging, incorporating positive affirmations into one’s daily routine and repeating them often can be a useful addition to anyone’s self-care toolbox, as they can drive positive change in many aspects of one’s life.

This week, focus on improving your mind and outlook through Positive Self Talk, or Affirmations:

- Read this article, [‘Using Affirmations: Harnessing Positive Thinking’](#)
- Create an “I Am” Affirmation Board using a poster board or piece of cardboard and some crafting supplies.
- Snap a photo of your affirmation boards or affirmation messages and share it on social media using #PEIMay2021 and #HopeForChange.



# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag #PEIMay2021 and #HopeForChange on your social media posts (remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)

### Affirmation Cards

Take time this week to reach out to others in your life and let them know you care and are thinking about them. Animated message cards and cards to print and mail can be found [Here](#). Send a [Get Well Card](#).



For Family and Community Wellness.  
Recovery is Possible.

### Asian American Task Force (AATF): Annual HOPE Event (Virtual)

Join the Asian American Task Force (AATF) for their Annual HOPE event! This event will raise awareness of Asian American/Pacific Islander history, migration, contributions, historic figures, and heroes. Highlighting current events and also a focus on resiliency in our AAPI communities that promotes hope. Traditional music and cultural entertainment will be shared, and a raffle will be held. For more information about registration, please email [SeContreras@ruhealth.org](mailto:SeContreras@ruhealth.org).

### Building Resiliency and Understanding Trauma: Virtual Training

This two-hour presentation will focus on understanding and defining trauma and different Trauma Types. We will look at the impact of trauma on the brain, understand Child Traumatic Stress (CTS), Adverse Childhood Experiences (ACEs) and Adverse Community Experiences. We will look at resiliency and how to be trauma-informed in order to carry and inspire hope that recovery from trauma is possible. This presentation will be on Thursday, May 27<sup>th</sup> in English from 10:00-12:00 (register [here](#)) and in Spanish from 2:00-4:30 (register [here](#)).







# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)



#HopeforChange

## Directing Change: Hope and Justice

With everything going on right now, many youth are looking for ways to share what they are experiencing, how they are coping, and explore what drives them to stay hopeful for the future. The Hope & Justice category is an opportunity for youth living through history to express their feelings and to inspire others through art. The Hope & Justice category embraces the “promoting social justice” portion of the Directing Change mission statement, going a step beyond the traditional submission categories (suicide prevention and mental health), to make the connection between social

justice and health. In this category submissions are accepted and awarded monthly and encouraged to be submitted in multiple art forms. Check out the recent winners and get involved at the [Directing Change website!](#)

## Links

Up2Riverside: <https://up2riverside.org/>

Up2Riverside Link to Wellness Kit: <https://up2riverside.org/resources/mental-wellness-tips>

### Stand Against Stigma Virtual Presentations:

Register at Eventbrite: <https://www.eventbrite.com/e/stand-against-stigma-tickets-150775578815>

### Mental Health 101: Virtual Training:

English – <https://www.eventbrite.com/e/mental-health-101-tickets-143797727875>

Spanish – <https://www.eventbrite.com/e/salud-mental-101-tickets-143801856223>

### Know the Signs: Suicide Prevention Virtual Training:

English – <https://www.eventbrite.com/e/know-the-signs-presentation-tickets-136743662977>

Spanish – <https://www.eventbrite.com/e/reconozca-las-senales-tickets-136843573813>

### A Night of Hope:

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_positive\\_media\\_can\\_make\\_us\\_better\\_people](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_positive_media_can_make_us_better_people)

### Plant Seeds of Hope:

<https://www.eachmindmatters.org/seeds/>

### TAY Talent Show:

RUHS-BH YouTube Channel: <https://www.youtube.com/channel/UCehh8wIB2Fu2QkW-g3d4b6Q>

### Put the MOVE in Mental Health Movement:

Diaphragmatic Breathing: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>

5-minute daily stretching routine: <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/daily-stretching-routine>

Meditation practices: <https://www.healthline.com/health/daily-meditation>

Activity guide: [https://www.dropbox.com/s/j4dvdio0xaoudxd/4\\_Activity%20Guide\\_%20MOVEMent.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/j4dvdio0xaoudxd/4_Activity%20Guide_%20MOVEMent.pdf?dl=0)



# MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#PEIMay2021 #HopeForChange #SanaMente #EachMindMatters



Help change the conversation about Mental Health – use the hashtag **#PEIMay2021** and **#HopeForChange** on your social media posts

(remember to change setting on social media posts to “public” to help spread the word)

---

**Join Dat Yoga Dude on Zoom for a live tutorial!** <https://us02web.zoom.us/j/82919422260>

**Moving with PEARLS:**

ICRC Facebook: <https://www.facebook.com/ICRC1985/>

ICRC YouTube Channel: [https://www.youtube.com/channel/UCF7fvkMI0vV9fC5ny8vo\\_hQ](https://www.youtube.com/channel/UCF7fvkMI0vV9fC5ny8vo_hQ)

**Widow/Widower Grief and Loss Series:**

The Stephan Center: <https://www.thestephancenter.org/>

**Color for Calmness:**

English: <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/MHMM%202020%20Coloring%20Pages%20-%20English.pdf>

Spanish: <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/MHMM%202020%20Coloring%20Pages%20-%20Spanish.pdf>

**The Kindness Rocks Project for Mental Health:**

Inspire Kindness: <https://inspirekindness.com/blog/rock-painting>

**Self-Care and Wellness: Virtual Training:**

English – <https://www.eventbrite.com/e/self-care-and-wellness-tickets-143791559425>

Spanish – <https://www.eventbrite.com/e/auto-cuidado-y-bienestar-tickets-143794060907>

**Bingo Game Night with Operation Safehouse:**

To register, visit:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeN3Pybi1FenOvbp3sUA6\\_OotFsN0MjZV31yYdPAE1CbzLaBg/viewform?usp=popup\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeN3Pybi1FenOvbp3sUA6_OotFsN0MjZV31yYdPAE1CbzLaBg/viewform?usp=popup_url) (a Zoom link will be emailed to you)

**“I AM” Affirmation Boards:**

Using Affirmations: Harnessing Positive Thinking:

<https://www.mindtools.com/pages/article/affirmations.htm#:~:text=Affirmations%20are%20positive%20statements%20that,start%20to%20make%20positive%20changes.>

**Affirmation Cards:**

Message Cards: <https://emmresourcecenter.org/resources/message-cards>

Get Well Cards: <https://emmresourcecenter.org/resources/active-minds-get-well-cards>

**Asian American Task Force: Annual HOPE Event (Virtual):**

Email Selenne Contreras at [SeContreras@ruhealth.org](mailto:SeContreras@ruhealth.org) for more information

**Building Resiliency and Understanding Trauma: Virtual Training:**

English - <https://www.eventbrite.com/e/building-resiliency-and-understanding-trauma-tickets-143800119027>

Spanish – <https://www.eventbrite.com/e/desarrollando-la-capacidad-de-adaptarse-y-comprendiendo-el-trauma-tickets-150782944847>

**Directing Change: Hope and Justice:**

<https://directingchange.org/hope-justice-category-winners/>



# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

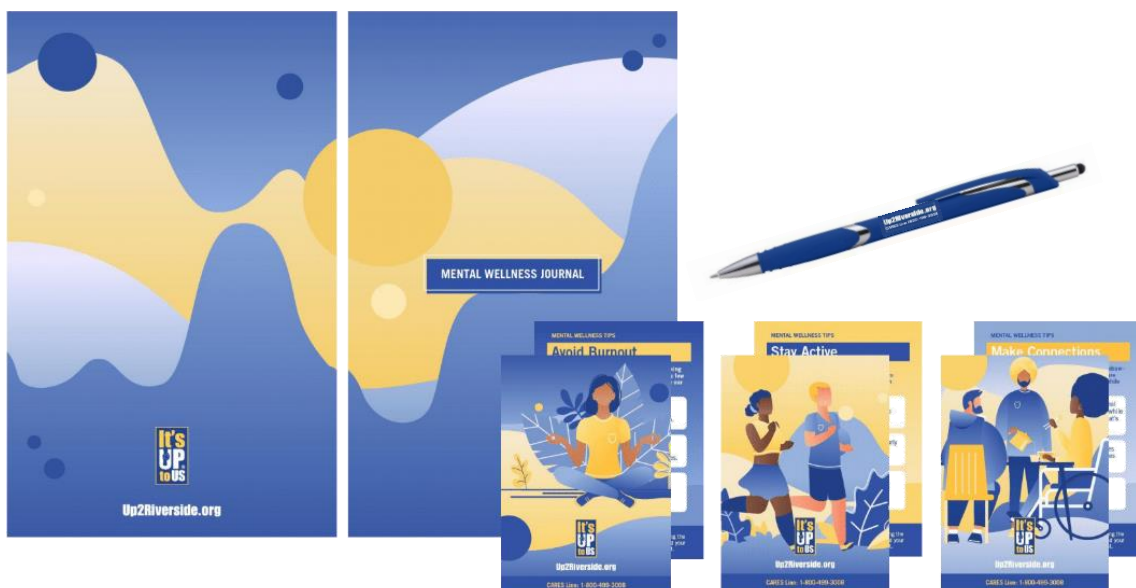
(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)

## Condado de Riverside – Guía de Actividades para Mayo es el Mes de Salud Mental

El tema de Mayo es el Mes de Salud Mental este año es “Dando Esperanza,” recordándonos que debemos de contar con la misma esperanza que nos ayudó a atravesar un año lleno de cambios! Como los cambios de temporada nos recuerdan, el cambio es una parte inevitable de la vida. Este año nos trajo muchos retos que no esperábamos.



El Condado de Riverside continua su campana virtual para ayudar a cambiar la conversación de la Salud Mental, y promover el bienestar mental en muchas diferentes maneras, mientras continuamos de navegar y adaptar a los cambios en nuestras vidas. ¡Para ayudar a navegar estos cambios, la página de [Up2Riverside.org](http://Up2Riverside.org) está ofreciendo un paquete gratis de recursos para el bienestar mental! Paquetes físicos (lo cual incluyen una libreta, lapicera, y tres cartas pequeñas con consejos de maneras de evitar agotamiento, mantenerse activo, y sentirse conectado) están asequibles solamente para residentes del Condado de Riverside mientras duren las reservas. Un paquete digital esta accesible para todos, y se puede descargar si usted visita este [sitio de web](#).





# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)

## Semana Uno (Mayo 1-8) – ‘Apoye la Esperanza’

### ¿Donde Está el Listón Verde?

Usando **verde lima**, puede hacer arte para colgar en su ventana para enseñar su apoyo por la conciencia pública sobre la salud mental. Cuando enseñamos nuestro apoyo ayudamos a quebrar el estigma, terminar el silencio, dar esperanza para otras personas, y crear un espacio para tener conversaciones importantes sobre la salud mental. ¿Cuándo está caminando o manejando en su vecindario, cuantos listones verdes puede encontrar? Toma una foto y súbelo a las redes sociales usando #PEIMay2021.



**¡NUEVO ESTE AÑO – CONCURSO DE ARTE!** ¡Se parte del concurso de arte este año! Enseñe su creatividad con incorporar un listón verde lima en su pedazo de arte. Envíe su arte por email a [PEI@ruhealth.org](mailto:PEI@ruhealth.org) antes de viernes, 28 de mayo (incluye su nombre y categoría de edad). Ganadores serán elegidos y anunciados en el principio de junio, y el arte será compartido por nuestras redes sociales. Ganadores serán elegidos de cada categoría de edad:

- Niños de 5-12 años
- Adolescentes de 13-15 años
- Jóvenes de 16-25 años
- Adultos de 26-59 años
- Adultos mayores de 60+ años

*\*¡Ganadores recibirán tarjetas de regalo!\**

*Por favor tome en cuenta: empleados de RUHS-BH o sus familiares no son elegibles para recibir premios.*







# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)



## Enfrentando el Estigma Presentación Virtual

Regístrese para asistir a esta presentación virtual de 60 minutos para oír historias inspiradoras de esperanza y recuperación de personas con experiencias personales con retos de salud mental. Oye como la recuperación es posible y aprende más sobre recursos ofrecidos para la comunidad.

Presentaciones serán por todo el mes de mayo:

- Martes 5/4 de 2:00-3:00 PM
- Miércoles 5/12 de 9:00-10:00 AM
- Jueves 5/20 de 10:00-11:00 AM
- Martes 5/25 de 12:00-1:00 PM

Para registrar y reservar su espacio, visite a [Eventbrite](#).

## Salud Mental 101: Entrenamiento Virtual

Aprende más sobre la salud mental y como mantener su bienestar. Empleados de RUHS-BH darán esta presentación de 90 minutos en vivo (en inglés y español) el miércoles, 5 de mayo 2021. Puede registrar para la presentación en español de 2:00-3:30 PM [aquí](#), y el de inglés [aquí](#).



Pain Isn't Always Obvious



Suicide Is Preventable.org

## Reconozca las Señales: Entrenamiento Virtual de Prevención del Suicidio

El dolor no siempre es obvio, pero todos podemos aprender las herramientas para saber cómo ayudar a alguien quien pueda estar en crisis. Regístrese para este entrenamiento gratis de 2 horas para aprender como reconocer las señales, encontrar las palabras, y actuar. Presentaciones serán el jueves, 6 de mayo, en español de 2:30-5:00 PM (regístrese [aquí](#)) y en ingles de 9:00-11:00 AM (regístrese [aquí](#)).



# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)



## Una Noche de Esperanza

Relájese y disfrute una noche de esperanza.

#HopeForChange por su bienestar y cambie el tipo de televisión, películas, o música que está consumiendo.

Un estudio científico completado en 2012 identificó “el poder de películas que provocan un sentido ‘elevado,’ un sentido edificante que sentimos cuando miramos a alguien hacer actos profundamente virtuosos...” Revise [esta lista de películas positivas](#) que pueden impactar, edificar, e inspirarnos para no solamente ayudarnos a nosotros mismos, pero también a los demás. Comparte las películas, programas de televisión, o música positiva que usted está consumiendo y use #PEIMay2021.

¡También puede ir a su librería local para encontrar estas cosas!

## Semana Dos (May 9-15) -- ‘Ten Esperanza’

### Plantar Semillas de Esperanza

¡Cuidar a las plantas es una forma de autocuidado! Este mayo le invitamos a pasar tiempo usando el jardinear como una actividad de autocuidado, sea plantar nuevas semillas o cuidar las plantas que ya tiene en su hogar. Plantando semillas y cuidándolas mientras crecen apoya a nuestro bienestar mental con animarnos a practicar aceptación y ser presente, y puede ser una estrategia muy productiva para reducir el estrés, ansiedad, y depresión. Aprende más en

[www.SanaMente.org/Semillas](http://www.SanaMente.org/Semillas). Comparte con los demás con subir unas fotos o videos de su actividad de “cuidar a las plantas es cuidar a sí mismo” junto con un dicho que le inspira: “donde florecen las flores, también florece la esperanza,” “sin lluvia no hay flores,” “cree tu propio sol,” “ten una mentalidad de crecimiento,” o cualquier otro dicho que expresa su bienestar.

¡No se le olvide usar el hashtag #PEIMay2021!





# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “publico” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)



## Show de Talento de Jóvenes

Navegue al [canal de YouTube de RUHS-Salud Mental](#) para ver a nuestros jóvenes talentosos de cada región del condado mientras comparten su creatividad y talento en expresar que les da esperanza. Ten su propio show de talento y comparte sus videos en las redes sociales con #PEIMay2021 y #HopeForChange.

## Pon el MOVER en Movimiento de Salud Mental

Enfocándose en su salud mental es ambas veces importante y retador.

Muchas personas han soportado varias crisis en el pasado año, incluyendo una pandemia extendida por más de un año y una temporada de incendios que impacto a todo nuestro estado. Crisis prolongadas pueden causar estrés de termino largo, lo cual puede ser amplificado entre las personas que ya estaban experimentando retos de la vida significantes, condiciones crónicas de salud corporal o mental, o discapacidades. Experimentando emociones negativas, especialmente cuando uno está bajo estrés, es parte de la experiencia humana. Lo bueno es que todos tenemos herramientas gratis y accesibles que se pueden usar para ayudar a reducir este estrés en el mismo momento – movimiento y respiración. Estudios científicos han encontrado que hacer ejercicio y usar prácticas de respiración son muy efectivos en reducir el estrés en nuestras vidas, y también son fáciles para aprender y usar. Hoy, pon el MOVER en Movimiento con hacer cualquiera de estas actividades:



- Practica [Respiración Diafragmática](#) en su descanso de lonche
- Intente una [rutina de ejercicios de estiramiento](#) de 5 minutos cada día
- Incorpore [prácticas de meditación](#) en su rutina de autocuidado
- Planea una sesión virtual de movimiento/estiramiento que sus amigos y familia pueden asistir (revisa el guía de actividades de “Pon el MOVER en Movimiento de Salud Mental” [aquí](#))





# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

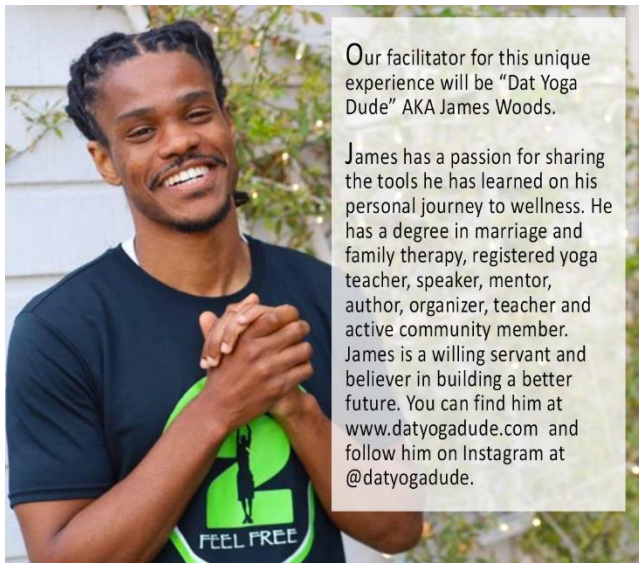
#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)



Our facilitator for this unique experience will be “Dat Yoga Dude” AKA James Woods.

James has a passion for sharing the tools he has learned on his personal journey to wellness. He has a degree in marriage and family therapy, registered yoga teacher, speaker, mentor, author, organizer, teacher and active community member. James is a willing servant and believer in building a better future. You can find him at [www.datyogadude.com](http://www.datyogadude.com) and follow him on Instagram at @datyogadude.

¡Únase con Dat Yoga Dude (James Woods) en una junta virtual por Zoom para aprender más sobre cómo puede mejorar su bienestar con Yoga!

La presentación empezará a la 1:00 PM.

Oprime [aquí](#) para acceder a la junta de Zoom.

Numero de Identificación de la Junta (“Meeting ID”): 82919422260



## Moviendo con PEARLS

Muévase con Inland Caregiver Resource Center (Centro de Recursos para Cuidadores en el Inland Empire) en un evento virtual en donde los facilitadores hablarán de los beneficios de salud que vienen con mover su cuerpo, y también introducirán información sobre PEARLS (Programa para Animar Vidas Activas y Gratificantes para los Mayores de Edad). Moviendo con PEARLS será presentado por [Facebook Live](#) el jueves, 13 de mayo (en español a las 10:30 AM; en inglés a las 10:00 AM), y las grabaciones estarán subidas al canal de [canal de YouTube](#) del ICRC. ¡No se tiene que registrar, simplemente únase con nosotros!







# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “publico” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)



## Entrando un Nuevo Camino: Serie de Duelo y Pérdida para Viudos/Viudas de Parte del Stephan Center

Esta serie de clases examina las etapas y los estilos de estar en duelo, hablara de las

reacciones normales durante el proceso de afligió, y definirá unas estrategias efectivas para manejar sus emociones. También explorara las dinamias familiares y balanceando su autocuidado con apoyar a los demás mientras cambian los roles familiares después de una perdida. Visite [The Stephan Center](#) para más información y para encontrar la página de registración.



Entendiendo el Proceso de Estar de Luto: Jueves 5/13/21 de 6:30-8:30 PM

Explorando la Dinamia del Duelo en una Familia: Jueves 5/20/21 de 6:30-8:30 PM

Encontrando Su Nuevo Propósito en Vida: Jueves 5/27/21 de 6:30-8:30 PM

## Colorear Para la Calma

El acto de colorear es más que un descanso divertido del estrés de la vida diaria – puede tener beneficios para su salud mental y emocional. Tome tiempo por usted mismo y colorea estas páginas con mensajes positivos. Encuentre [Paginas de Colorear en Español](#) y [en Inglés](#). Use cualquier artículo de arte que tiene disponible (crayón, lápices de colores, marcadores, etcétera) e invite ambos a niños y adultos que participen. ¡Comparte su arte usando #PEIMay2021!



## Semana Tres (Mayo 16-22) --'Anima la Esperanza'

### Decore su Banqueta

Usando tiza, has arte en su entrada de coches o en su banqueta en frente de su hogar para enseñar su apoyo por la conciencia pública de la salud mental. Escribe mensajes positivos para ofrecerle a sus vecinos apoyo y ánimo. Incluye números de teléfono para sus recursos locales – por ejemplo, 2-1-1 (línea general), (951) 686-HELP (línea de crisis), 1-800-273-TALK (línea nacional de prevención del suicidio), texto a 741741 (línea de texto de crisis) – en su arte de banqueta para apoyar a los demás. No se le olvido usar tiza de **verde lima** para ayudar con la propagación de la consciencia publica de la salud mental. Sube su arte a las redes sociales y usa el hashtag #PEIMay2021.





# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)



## Piedras de Esperanza

A veces el mundo nos da una seña pequeña de ánimo en el puro momento en lo cual lo necesitamos recibir. Crea piedras inspiradoras y déjelos para que otras personas los encuentren. Sube fotos de sus piedras a las redes sociales de su comunidad local (usando el hashtag #PEIMay2021) – y deje pistas de donde otras personas pueden encontrar estos tesoros inspiradores escondidas. Cuando encuentres una piedra de esperanza, sigue la cadena y deje otra piedra para que lo encuentre alguien más. Para más información, visite a [Inspire Kindness](#) (Inspire Bondad).

## Autocuidado y Bienestar: Entrenamiento Virtual

Esta presentación de dos horas se enfocará en entendiendo como nos afecta el estrés (los impactos psicológicos, espirituales, interpersonales, y físicos), aprendiendo estrategias para manejar su estrés de una manera más efectiva, y aumentando su capacidad de adaptarse. Practicaremos varias estrategias para ayudar a practicar autocuidado y bienestar. Aprenderá sobre recursos locales y las maneras de conectarse con ellos. Para ser parte de esta presentación en español (martes 5/18 de 10:00AM – 12:30PM) puede registrar [aquí](#); para el de inglés (martes 5/18 de 1:00PM – 3:00PM) puede registrar [aquí](#).



## Noche de Juegos de Salud Mental (Virtual) con Operation SafeHouse

Para celebrar el Mes de Salud Mental, los miembros de Operation SafeHouse van a hacer un espacio virtual para jugar juegos, hablar del bienestar, y dar sugerencias de como uno puede apoyar a un ser querido que está experimentando ideación de suicidio. ¡Los ganadores recibirán regalos! El evento será el miércoles, 19 de mayo de 3:00PM – 5:00PM. Completa su registración [aquí](#) y un link de Zoom será mandado a su cuenta de email.





# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)

## Actitud de Gratitud

Varios estudios científicos han enseñado la conexión entre la gratitud y el bienestar. Estas investigaciones confirman que la gratitud efectivamente aumenta la felicidad y puede reducir la depresión. Cuando intentamos de cambiar nuestro punto de vista a uno de gratitud, podemos mejorar nuestro bienestar. Empieza un [frasco de gratitud](#) con sus amigos, familiares, o colegas. Escribe cosas por lo cual usted está agradecido o unas palabras de esperanza y ánimo. Has tiempo este mes para leer sus notas juntos – en casa con su familia, o por una llamada de Zoom. Dejar a los demás saber que usted está agradecido por ellos y decirles lo tanto que significan para ti ayuda a construir un sentido de unidad, conexión, y un sistema de apoyo.



## Semana Cuatro (Mayo 23-31) – ‘De Esperanza’



### “YO SOY” Tableros de Afirmación

“YO SOY... dos de las palabras más ponderosas, porque lo que usted pone después de esas palabras forma su realidad.” Afirmaciones ayudan a cambiar los pensamientos de un individual de sí mismo. Son dichos positivos que pueden ayudar a alguien enfrente y sobresalga pensamientos positivos. Igual como incorporamos al ejercicio en nuestras vidas para mejorar nuestra salud física, las afirmaciones son como ejercicio para nuestras mentes y puntos de vista. Este año has sido especialmente

difícil; incorporando afirmaciones positivas en su rutina diaria y repitiéndolos puede ser una adición útil para sus herramientas de afrontamiento, como las afirmaciones pueden causar cambios positivos en varios aspectos de su vida.

Esta semana, enfóquese en mejorando su mente y punto de vista con Auto-Platica Positiva, o Afirmaciones:

- Lee [este artículo](#) sobre la conexión entre las afirmaciones positivas y la reducción del estrés
- Cree un “YO SOY” tablero de afirmación usando un pedazo de cartón y cualquier artículo de arte que tiene disponible
- Toma una foto de su tablero de afirmación o sus mensajes de afirmación y compártelos en las redes sociales usando #PEIMay2021 y #HopeForChange





# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesese de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “publico” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)

## Cartas de Afirmación

Tome tiempo esta semana para conectar con otras personas en su vida para dejarlos saber que los quieres y que estás pensando en ellos. Cartas animadas y cartas que se pueden imprimir se pueden encontrar [aquí](#) (las de español dicen ‘SanaMente’) También puede mandar una carta deseando que alguien enfermo o pasando por tiempos difíciles [se mejore pronto](#).



For Family and Community Wellness.  
Recovery is Possible.

## Fuerza Especial de Asiático-Americanos (AATF): Evento Anual de HOPE (Virtual)

¡Únase con el AATF por su evento anual de HOPE! Este evento aumentara consciencia publica de la historia de los Asiático-Americanos/Isleños Pacíficos, migración, contribuciones, figuras históricas, y héroes. Iluminaran los eventos recientes y también enfocaran en la resiliencia en nuestras comunidades AAIP que promueve la esperanza. ¡Música tradicional y entretenimiento cultural serán compartidos, y tendrán una rifa! Para más información sobre registración, por favor mande un email a: [SeContreras@ruhealth.org](mailto:SeContreras@ruhealth.org).

## Construyendo la Resiliencia y Entendiendo el Trauma: Entrenamiento Virtual

Esta presentación de dos horas se enfocará en entendiendo y definiendo el trauma y los diferentes tipos de trauma. Miraremos el impacto que el trauma tiene en el cerebro, y entenderemos el Estrés Traumático de Niños (CTS), Experiencias Adversas de Niños (ACEs), y Experiencias Adversas Comunitarias. También miraremos a la resiliencia y cómo podemos inspirar a los demás con el mensaje que la recuperación del trauma si es posible. Esta presentación será el jueves, 27 de mayo en español de 2:00PM – 4:30PM (regístrese [aquí](#)) y en ingles de 10:00AM – 12:00PM (regístrese [aquí](#)).







# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesse de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “público” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)



#HopeforChange

## Dirigiendo el Cambio: Esperanza y Justicia

Con todo lo que está pasando ahorita, muchos jóvenes están buscando maneras de compartir lo que están experimentando, enseñar cómo están afrontando sus emociones, y explorar lo que los mantiene con esperanza del futuro. La categoría de Esperanza y Justicia es una oportunidad para que los jóvenes pasando por un tiempo histórico puedan expresar sus emociones e inspirar a otros con su arte. La categoría de Esperanza y Justicia adopta la porción de “promover a la justicia social” dentro del estado de la misión de Dirigiendo el Cambio. Esta nueva categoría hace más claro la conexión entre la justicia social y la salud (ambo mental y físico). En esta categoría, las películas serán aceptados y premios serán distribuidos cada mes, y los participantes pueden entregar su arte de muchas diferentes formas. ¡Mira el arte de los ganadores recientes y únase con nosotros en [el sitio de web](#) de Dirigiendo el Cambio (Directing Change)!

### Links

Up2Riverside: <https://up2riverside.org/>

Up2Riverside – Paquete de Bienestar: <https://up2riverside.org/resources/mental-wellness-tips>

### Enfrentando el Estigma Presentaciones Virtuales

Regístrate en Eventbrite: <https://www.eventbrite.com/e/stand-against-stigma-tickets-150775578815>

### Salud Mental 101: Entrenamiento Virtual

Español – <https://www.eventbrite.com/e/salud-mental-101-tickets-143801856223>

Inglés – <https://www.eventbrite.com/e/mental-health-101-tickets-143797727875>

### Reconozca las Señales: Entrenamiento Virtual de Prevención del Suicidio

Español – <https://www.eventbrite.com/e/reconozca-las-senales-tickets-136843573813>

Inglés – <https://www.eventbrite.com/e/know-the-signs-presentation-tickets-136743662977>

### Una Noche de Esperanza

<https://psicologiyamente.com/cultura/peliculas-motivadoras-superacion-personal>

### Semillas de Esperanza

<http://www.sanamente.org/Semillas>

### Show de Talento de Jovenes:

RUHS-BH Canal de YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCehh8wIB2Fu2QkW-g3d4b6Q>

### Pon el MOVER en el Movimiento de Salud Mental

Respiración Diafragmática: <https://psicoguias.com/respiracion-diafragmatica/>



# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#PEIMay2021

#HopeForChange

#SanaMente

#EachMindMatters



Ayude a cambiar la conversación sobre la salud mental – use el hashtag #PEIMay2021 y #HopeForChange en sus redes sociales

(¡acuérdesse de cambiar los ajustes en sus publicaciones de redes sociales a “publico” en ves de “privado” para ayudar a propagar el mensaje!)

Rutina Diaria de 5 minutos de Estiramiento: [https://www.objetivobienestar.com/ponerse-en-forma/tabla-de-estiramientos-matutinos-para-hacer-en-10-minutos\\_11536\\_102.html](https://www.objetivobienestar.com/ponerse-en-forma/tabla-de-estiramientos-matutinos-para-hacer-en-10-minutos_11536_102.html)

Prácticas de Meditación: <https://psicologiamente.com/meditacion/ejercicios-meditacion>

Guía de Actividades: [https://www.dropbox.com/s/j4dvdio0xaoudxd/4\\_Activity%20Guide\\_%20MOVEMent.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/j4dvdio0xaoudxd/4_Activity%20Guide_%20MOVEMent.pdf?dl=0)

¡Únase con Dat Yoga Dude por Zoom por una clase en vivo! <https://us02web.zoom.us/j/82919422260>

## Moviendo con PEARLS:

ICRC Facebook: <https://www.facebook.com/ICRC1985/>

ICRC Canal de YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UCF7fvkMI0vV9fC5ny8vo\\_hQ](https://www.youtube.com/channel/UCF7fvkMI0vV9fC5ny8vo_hQ)

## Serie de Duelo y Pérdida para Viudos/Viudas

The Stephan Center: <https://www.thestephancenter.org/>

## Colorear Para al Calma:

Español: <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/MHMM%202020%20Coloring%20Pages%20-%20Spanish.pdf>

Inglés: <https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/MHMM%202020%20Coloring%20Pages%20-%20English.pdf>

## Piedras de Esperanza

Inspire Bondad: <https://inspirekindness.com/blog/rock-painting>

## Autocuidado y Bienestar: Entrenamiento Virtual

Español – <https://www.eventbrite.com/e/auto-cuidado-y-bienestar-tickets-143794060907>

Inglés – <https://www.eventbrite.com/e/self-care-and-wellness-tickets-143791559425>

## Noche de Juegos de Salud Mental con Operation SafeHouse:

Para registrar, visite:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeN3Pybi1FenOvbp3sUA6\\_OotFsN0MjZV31yYdPAE1CbzLaBg/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeN3Pybi1FenOvbp3sUA6_OotFsN0MjZV31yYdPAE1CbzLaBg/viewform?usp=pp_url) (un link de Zoom será mandado a su email)

## Frasco de Gratitude

<https://abrazarlavida.com.ar/como-crear-un-frasco-de-gratitud/>

## “YO SOY” Tableros de Afirmación:

Pensamiento positivo: detén el dialogo interno negativo para reducir el estrés

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

## Cartas de Afirmación:

Cartas de Mensaje: <https://emmresourcecenter.org/resources/message-cards>

Cartas de Mejorarse Pronto: <https://emmresourcecenter.org/resources/active-minds-get-well-cards>

## Fuerza Especial de Asiático-Americanos (AATF): Evento Anual de HOPE (Virtual)

Mande un email a Selenne Contreras: [SeContreras@ruhealth.org](mailto:SeContreras@ruhealth.org) para más información

## Construyendo la Resiliencia y Entendiendo el Trauma: Entrenamiento Virtual

Español – <https://www.eventbrite.com/e/desarrollando-la-capacidad-de-adaptarse-y-comprendiendo-el-trauma-tickets-150782944847>

Inglés - <https://www.eventbrite.com/e/building-resiliency-and-understanding-trauma-tickets-143800119027>

## Dirigiendo el Cambio: Esperanza y Justicia

<https://directingchange.org/hope-justice-category-winners/>