Riverside County September is Suicide Prevention Awareness and National Recovery Month 2020 Activity Calendar

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Hope, Resilie	nce & Recovery" is the theme	for September – honoring Sui	icide Prevention Week (9/6-9/	/12), World Suicide Prevention	Day (9/10), and National Re	covery Mont
	Hang this calendar and joir	in the activities to help suppo	ort mental wellness – in yours	elf and in others. Share to soc	ial media! #PEISEPT2020	
Veek 1: Bui	ld Hope	1	2	3	4	
R		The Heart Hunt Create a "Heart Installation" in your window, or a wall display at your place of work, with encouraging statements to build hope.	Know the Signs Learn about suicide prevention in this virtual presentation. 9:00-10:00 AM Contact PEI@ruhealth.org to register.	Inspire Hope! Share a hopeful article or quote with family, friends or co-workers.	Friday Fun Day Play the Suicide Prevention Lotería (Bingo) game with your loved ones.	
Neek 2: Bui	ld Resilience 7	8	9	10	11	1
Riverside University EALTH SYSTEM ehavioral Health	Hope Journal Bookmark Decorate a journal or piece of paper. Print the bookmark from EMM website and pick a writing prompt. Express yourself and build resiliency.	Improve Your Mood Color or draw for 5 minutes. Or listen to your favorite upbeat songs.	Self-Care Plan Complete an activity to care for your emotional, mental and physical health. Incorporate progressive muscle relaxation into your daily routine.	World Suicide Prevention Day Light a candle at 8:00 PM and take a moment of silence to remember the lives that have been lost to suicide.	Building Hope and Resiliency Read up on the newly released suicide prevention plan for Riverside County and find out how to get involved in the coalition! Visit Up2Riverside.org	
Neek 3: Foc	us on Recovery 14	15	16	17	18	3
It's P to Us	Fortune Teller Affirmations Make an origami fortune teller with positive affirmations.	Mental Health 101 Learn about mental health and stigma reduction. Virtual presentation 10:00-11:00 AM Contact PEI@ruhealth.org to register.	Reach Out For Recovery Make a point to reach out to someone in your life and let them know you are thinking about them and that you care.	Share Suicide Prevention Resources Provide behavioral health resources on your social media.	Movie Night Movies with messages of recovery and hope are a great way to fill free time and focus on your recovery.	Koy
Veek 4: Exp	ress Gratitude 21	22	23	24	25	
EachMind MATTERS raid's Mental Health Movement	Attitude of Gratitude Start a gratitude jar! Write down messages of hope and what you are grateful for throughout the week.	Gratitude Jar Activity Prompt/Reflection: What made you smile today?	Gratitude Jar Activity Prompt/Reflection: What was the best part of your day?	Gratitude Jar Activity Prompt/Reflection: What is one small victory you had today?	Gratitude Jar Activity With your family/friends go over all the gratitude from the week.	
Week 5: Con	nect with Others 28	29	30		4	120)
	Trivia Night Play the Suicide Prevention Trivia game.	One Rose, One Thorn Identify one good thing and bad thing that happened today.	Directing Change Screening Grab your popcorn and watch Directing Change films with your loved ones.	Find full descriptions of the activities on the PEI Activity Guide		

1(800)273-TALK

1(800)706-7500

(951) 686-HELP

2-1-1

Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación y la Concientización sobre la Prevención del Suicidio del Condado de Riverside Calendario de Actividades 2020

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
			Semana de Prevención del Suicidio (S ayudar a apoyar el bienestar mental				
Semana 1: Construye Esperanza		1	2	3	4	5	
R		La Caza del Corazón Cree una "Instalación de corazón" en su ventana, o una exhibición de pared en su lugar de trabajo, con declaraciones alentadoras para generar esperanza.	Reconozca las Señales Aprenda sobre la Prevención del Suicidio en esta presentación virtual. 9am - 10:00am Contacte a PEI@ruhealth.org para registrarse.	Inspire Esperanza! Comparta un artículo o una cita esperanzadora con familiares, amigos o compañeros de trabajo.	Viernes día de Diversión Juegue el juego de Lotería (Bingo) para la prevención del suicidio con sus seres queridos.		
Semana 2: Co	nstruye Resiliencia 7	8	9	10	11.	12	
Riverside University HEALTH SYSTEM Behavioral Health	Actividad de Marcador de Diario Esperanza Decora un diario o una hoja de papel. Imprima el marcador desde el sitio web de EMM y elija un mensaje de escritura. Exprésate y construye resiliencia.	Mejora tu Estado de Ánimo Colorea o dibuja durante 5 minutos. O escucha tus canciones animadas favoritas.	Plan de Autocuidado Realice una actividad para cuidar su salud emocional, mental y física. Incorpore la relajación muscular progresiva a su rutina diaria.	Día Mundial de la Prevención del Suicidio Encienda una vela a las 8:00 p.m. y tóme un momento de silencio para recordar las vidas que se han perdido por suicidio.	Construyendo Esperanza y Resiliencia Lea sobre el plan de prevención del suicidio recientemente publicado para el condado de Riverside y descubra cómo participar en la coalición. Visite Up2Riverside.org	2	
Semana 3: En	foque en la Recuperción 14	15	16	17	18	19	
It's P tous	Afirmaciones de Adivino Haz un adivino de origami con afirmaciones positivas.	Salud Mental 101 Obtenga más información sobre la salud mental y la reducción del estigma. Presentación virtual 10am - 11am. Contacte a PEI@ruhealth.org para registrarse.	Buscar la Recuperación Propóngase acercarse a alguien en su vida y hacerle saber que está pensando en él y que le importa.	Comparta Recursos para la Prevención del Suicidio Proporcione recursos de salud conductual en sus redes sociales.	Noche de Cine Las películas con mensajes de recuperación y esperanza son una excelente manera de llenar el tiempo libre y concentrarse en su recuperación.	peran	
Semana 4: Ex	presa Gratitud 21	22	23	24	25	26	
SanaMente Movimiento de Salud Merrel de California	Actitud de Gratitud ¡Empieza un frasco de gratitud! Escriba mensajes de esperanza y de lo que está agradecido durante la semana.	Actividad del Frasco de Gratitud Aviso / Reflexión: ¿Qué te hizo sonreír hoy?	Actividad del Frasco de Gratitud Aviso / Reflexión: ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?	Actividad del Frasco de Gratitud Aviso / Reflexión: ¿Cuál es una pequeña victoria que obtuviste hoy?	Actividad del Frasco de Gratitud Con tu familia / amigos repasa todo el agradecimiento de la semana.		
Semana 5: Co	nectate con Otros 28	29	30			Ach	
	Noche Trivia Juega al juego de preguntas sobre la Prevención del Suicidio.	Una Rosa, Una Espina Identifique una cosa buena y una mala que sucedió hoy.	"Dirijiendo Cambio" en Pantalla Toma tus palomitas de maíz y mira películas de Dirijiendo el Cambio con tus seres queridos.	Encuentre descripciones completas de la actividades en el Guía de actividades de PEI			
		de información COVID-19 2-1-1	Línea Nacional para la Prev 1(800)273-TALK	ención del Suicidio	Línea de Acceso de RUHS-BI 1(800)706-7500	4	