

**Reconozca las señales.  
Escuche y dialogue.  
Busque ayuda.**

**[elsuicidioespreventable.org](http://elsuicidioespreventable.org)**



**RECONOZCA  
LAS SEÑALES**

# Guía de consejos sobre actividades de prevención del suicidio

Compartamos la Esperanza  
para la Prevención del Suicidio

**Reconozca las Señales. Escuche y Dialogue. Busque Ayuda.**

**Kit de Activación para la Prevención del Suicidio 2023:** [suicideispreventable.org/spanish-resources.php](https://suicideispreventable.org/spanish-resources.php)

Esta guía sobre consejos de actividades está diseñada para ayudar a las personas y organizaciones en California a planificar e implementar actividades de prevención del suicidio durante la Semana Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio, y cada vez que sea necesario.

Este año en apoyo de la Semana Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio y el Día Mundial de Prevención del Suicidio, estamos enfocándonos en el acto de compartir. El acto de compartir, ya sea compartiendo esperanza, historias, anécdotas, tiempo, recursos o experiencias, puede servir como una herramienta poderosa en la prevención del suicidio. Al compartir esperanza entre unos y otros y en nuestras comunidades, podemos apoyar y ayudar a conectar a las personas con los recursos necesarios. El compartir puede crear un sentido de pertenencia (de sentir que pertenecemos a algo), ayudándonos a minimizar y hacer más liviano el peso de nuestras cargas - lo que nos permite unirnos para tomar acción juntos para la prevención del suicidio.

Para recibir más apoyo o preguntas, envía un correo electrónico a [info@suicideispreventable.org](mailto:info@suicideispreventable.org)

**Semana de Prevención del Suicidio: 10 al 16 de septiembre, 2023**

**Día Mundial de Prevención del Suicidio: 10 de septiembre, 2023**



## Preparación para Planificar Actividades de Prevención del Suicidio

- Revisa los datos importantes y actividades de prevención del suicidio en tu condado.
- Aprende sobre las mejores prácticas de mensajes efectivos acerca de la prevención del suicidio en [www.elsuicidioesperenible.org](http://www.elsuicidioesperenible.org).
- Planifica y programa tu calendario de redes sociales para la semana de prevención del suicidio, utilizando la guía y las imágenes de redes sociales.
- Trabaja con tu equipo de desarrollo de Internet para agregar recursos de prevención del suicidio a la página de Internet (sitio web) de tu condado u organización.
- Envía correos electrónicos para recordar al personal y/o a socios sobre las actividades planificadas y los recursos disponibles.

## Activación de Actividades de Prevención del Suicidio

- Aumenta tu conocimiento sobre la prevención del suicidio por medio de actividades de prevención del suicidio tales como los crucigramas, el bingo (lotería) o trivia (juego sobre la salud mental), todas disponibles en formato virtual y copias impresas en inglés y español.
- Comparte publicaciones sobre la prevención del suicidio en las redes sociales.
- Elabora una mesa de recursos para promover los recursos locales y estatales y muéstrala de manera virtual o en persona.
- Organiza un evento en persona o virtual enfocado en ejercicios de bienestar y cuidado personal, tales como la respiración, meditación, técnicas de conexión con la realidad/el presente y la tierra, o yoga.
- Promueve y únete al Día Mundial de Prevención del Suicidio para compartir la importancia de la prevención del suicidio, y recordar y honrar a los seres queridos que han muerto a causa del suicidio.

# Actividad Destacada

Compartir historias conectadas por experiencias en común

Esta actividad se centra en la idea de compartir con el fin de descubrir conexiones especiales, fuentes de inspiración y ejemplos de esperanza entre las personas. Se puede utilizar como actividad para romper el hielo o para crear grupos durante presentaciones o eventos comunitarios.

El objetivo de esta actividad es conectar las historias de los grupos participantes de una manera innovadora, creando una cadena de historias entrelazadas y conectadas. El objetivo es que el grupo que termine con la cadena más larga al final sea el ganador.

Materiales necesarios:

Plumas

Papelitos para notas adhesivos

Papelitos para anotar o pequeños pedazos de papel



## Instrucciones

- Divide a los participantes en grupos pequeños, mínimo 3 - 5 o máximo 6 - 8 personas por grupo.
- Asegúrate de que cada grupo tenga una buena cantidad de papelitos para notas adhesivos y una pluma, o si están participando virtualmente, que tengan un papel para tomar notas.
- Determina un tiempo para la actividad, se recomienda de 5 a 10 minutos.
- Asigna a una persona dentro de cada grupo para que tome las notas, esta persona tendrá la asignación de escribir algunas palabras en cada papelito sobre cada historia compartida. De esta forma se empieza a crear la cadena de historias de los grupos participantes.
- Para comenzar, pida a las personas del grupo que compartan una experiencia relacionada con la forma en que enfrentan los momentos difíciles, o cómo se concentran para vivir el momento presente o compartan un recuerdo de cuando sintieron una conexión especial con algo o alguien.
- Una persona del grupo comienza compartiendo un recuerdo o una experiencia interesante que haya tenido.
  - Por ejemplo, “Cuando me siento preocupado, lo que más me gusta hacer es meditar. Lo hago entre 1 y 10 minutos. Realmente me ayuda a calmar mis preocupaciones”.
- Otra persona dentro del grupo puede contar una historia relacionada que tenga un tema o elemento similar.
  - Por ejemplo, “Yo también practico la meditación cuando me siento abrumado, me gusta realizar respiraciones lentas y profundas y, a veces, también agrego movimientos de estiramiento”.
- Otra persona del grupo puede contar otra historia relacionada que tenga un tema o elemento similar y así sucesivamente...
  - “He tenido que hacer muchos estiramientos debido a los deportes que he practicado. Jugué baloncesto durante diez años y esto me ayudó a sentirme conectado con un grupo de personas”.
- Los miembros del grupo repiten este proceso hasta que se acabe el tiempo de la actividad.
- Al final del juego, el grupo con la cadena más larga de historias conectadas con experiencias en común es el ganador. Puedes pedirle al grupo ganador que comparta su cadena con los otros grupos participantes.