

septiembre 2023

Mes de la Prevención del Suicidio

Si vos o alguien que conoces está en crisis llama o manda un mensaje de texto al 9-8-8 24 horas para apoyo confidencial.

1	¡Felicitá a alguien hoy!	2	Pasa una hora haciendo algo que amas										
3	Escribe tus metas para la próxima semana	4	Empieza tu día con 5 minutos de respiración profunda y enfócate en el presente.	5	Comidas Saludables: Pizza de Pollo	6	Educate sobre las señales de advertencia sobre el suicidio .	7	Camina a paso ligero durante 30 minutos.	8	Encuentra un lugar para ser voluntario como familia .	9	Toma un baño o ducha relajante.
10	Repasa tu progreso en las metas y haz los ajustes necesarios.	11	Pasa 10 minutos meditando y concentrándote en tu respiración.	12	Comidas Saludables: Panini de Pavo y Queso	13	Contacta a un amigo que puede estar deprimido.	14	Intenta un deporte o actividad nueva.	15	Manda una nota de agradecimiento a alguien que te ayudó	16	Lee un libro o mira una película que te haga feliz.
17	Pon una nueva meta personal o profesional para el próximo mes.	18	Escribe tres cosas por las que estás agradecido.	19	Comidas Saludables: Chili de Camote y Frijoles Negros	20	Aprende acerca de los recursos locales para salud mental	21	Reúnete con amigos para ejercitar juntos.	22	Cocina una comida para un vecino o amigo.	23	Reflexiona tus logros de la semana y celébralos.
24	Reflexiona el mes pasado y fija tus propósitos para octubre.	25	Durante el almuerzo practica comer a conciencia, saboreando cada bocado.	26	Comida Saludable: Sándwich de Pepino	27	Comparte un mensaje positivo en los medios sociales acerca de la concientización de la salud mental.	28	Estírate durante 15 minutos para mejorar la flexibilidad.	29	Ayuda a un miembro de la familia con un quehacer en la casa.	30	Come una comida favorita.