



YOUTH CREATING CHANGE



## Actividades y recursos para el mes de prevención del suicidio 2025

Septiembre es el mes de prevención del suicidio y la #SuicidePreventionWeek es desde el 8 al 13 de septiembre, un momento en el que las personas, organizaciones y comunidades en todo el país unen sus voces para difundir el mensaje de que todos tienen una función importante en lo que respecta a la prevención del suicidio. La llamada mundial a la acción por el día mundial de prevención del suicidio el 10 de septiembre es #StartTheConversation, que anima a las personas a ponerse en contacto con sus amigos y familiares, compartir historias personales y defender los recursos para situaciones de crisis y salud mental.

¡Las siguientes son algunas acciones que puede realizar durante el mes de prevención del suicidio y en adelante: #StartTheConversation en casa, la escuela y su comunidad!

- Descargue nuestro kit de herramientas digital para el mes de prevención del suicidio 2025 con gráficos para redes sociales, vídeos y pies de foto que incluyen cortometrajes y obras de arte creados por jóvenes.
- Descargue la animación "[Right Now](#)" sobre las habilidades que alguien que experimenta pensamientos de suicidio puede usar en el momento para calmarse y centrarse. La miembro del consejo de Youth Creating Change, Katelyn G., creó los gráficos y se inspiró en prácticas basadas en la evidencia ofrecidas por [NowMattersNow.org](#)
- Encuentre más recursos en: [youthcreatingchange.org/awareness-education](https://youthcreatingchange.org/awareness-education)

Cúidese y recuérdese a sí mismo y a los demás que nunca son una molestia. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la línea de ayuda por suicidios y crisis.



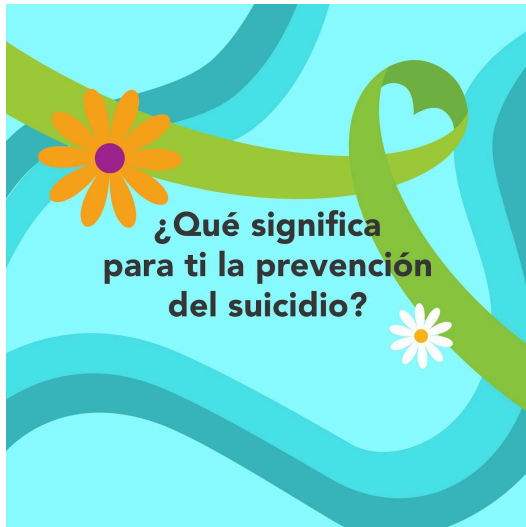
YOUTH CREATING CHANGE



## Semana de prevención del suicidio 2025/Kit de herramientas digitales mensual

Comparta estas publicaciones en sus redes sociales y asegúrese de etiquetarnos @YouthCreatingChangeOrg en Facebook, Instagram y TikTok. Descargue gráficos y videos [aquí](#).

| Graphic  | Caption   |
|--|---|
|  <p><a href="#">Descargar gráfico</a></p>  | <p>¡Septiembre es el mes de la prevención del suicidio!</p> <p>Todos tienen una función importante en lo que respecta a la prevención del suicidio. Puede iniciar conversaciones con sus seres queridos, revisar las señales de advertencia, compartir recursos e involucrarse en causas que mejoren la comunidad.</p> <p>Obtén más información sobre recursos y actividades de prevención del suicidio en <a href="https://YouthCreatingChange.org/events">YouthCreatingChange.org/events</a></p> <p>#YouthCreatingChange #SuicidePreventionWeek #SuicidePreventionMonth</p> |
|  <p><a href="#">Descargar gráfico</a></p> | <p>El Día Mundial de la Prevención del Suicidio, que se celebra el 10 de septiembre, brinda a las personas de todo el mundo la oportunidad de crear conciencia sobre la prevención del suicidio y compartir la esperanza. A las 8 pm enciende una vela cerca de una ventana (o en las redes sociales) para mostrar su apoyo a la prevención del suicidio, para recordar a un ser querido y para los sobrevivientes del suicidio.</p> <p>#SemanaPrevenciondelSuicidio #DiaMundialPrevenciondelSuicidio</p>   |



[Descargar gráfico](#)

Todos pueden desempeñar un papel en la prevención del suicidio. La #SuicidePreventionWeek (#SemanaPrevención del Suicidio) del 8 al 14 de septiembre. Durante esta semana y el mes de septiembre piensa y comparte lo que la prevención del suicidio significa para ti.

Participa en [YouthCreatingChange.org/events](https://YouthCreatingChange.org/events)

#YouthCreatingChange #SemanaPrevención del Suicidio #MesPrevención del Suicidio



[Descargar gráfico](#)

¿Estás familiarizado con las señales de advertencia del suicidio? Si estás preocupado por alguien, confía en tus instintos. Inicia una conversación y no dudes en preguntar directamente si la persona está pensando en el suicidio. ¡Esto no pondrá la idea en su cabeza! Lo más probable es que le muestre que te sientes cómodo teniendo conversaciones sobre temas serios.

Comparte este gráfico y descarga más recursos para la prevención del suicidio en [HopeandJustice.art/Eventos](https://HopeandJustice.art/Eventos)

#YouthCreatingChange #SemanaPrevención del Suicidio #MesPrevención del Suicidio




YOUTH CREATING CHANGE



## Técnica 5-4-3-2-1



Nombra 5 cosas que ves a tu alrededor

Nombra 4 cosas que puedes tocar a tu alrededor 



Nombra 3 cosas que escuchas

Nombra 2 cosas que puedas oler 



Nombra 1 cosa que puedas saborear



[Descargar gráfico](#)

Si te sientes ansioso o estresado, tómate un momento para bajar la velocidad y respirar. Usa la técnica de conexión a tierra 5-4-3-2-1 para volver al presente.

Recuerda, está bien no estar bien. Y si necesitas a alguien que te escuche, llama o envía un mensaje de texto a Teen Line.

Llama al 800-852-8336 de 6-10pm PST o envía un mensaje de texto a TEEN al 839863 de 6-9pm PST para comunicarte con una línea directa atendida por oyentes de adolescentes capacitados.

#YouthCreatingChange #SemanaPrevenicióndelSuicidio  
#MesPrevenicióndelSuicidio  
#habilidadesdeafrentamiento

## Reconozca las Señales



Para recursos y actividades de prevención del suicidio, visita:  
[YouthCreatingChange.org/Events](https://YouthCreatingChange.org/Events)

[Descargar vídeo insertado](#)

A quienes tienen pensamientos suicidas les puede resultar difícil hablar al respecto. Si observas que alguien está pasando por un mal momento, no tengas miedo de acercarte y ayudarlo a abrirse y hablar sobre lo que sucede. Como "Rompe el Silencio, Salva una Vida" explica, ¡hacerlo podría salvar una vida!

Encuentra actividades y recursos para el mes de prevención del suicidio en [YouthCreatingChange.org/events](https://YouthCreatingChange.org/events)

#YouthCreatingChange #SuicidePreventionWeek  
#SuicidePreventionMonth #knowthesigns



YOUTH CREATING CHANGE



## Reconozca las Señales



Para recursos y actividades de prevención del suicidio, visita: [YouthCreatingChange.org/Events](https://YouthCreatingChange.org/Events)

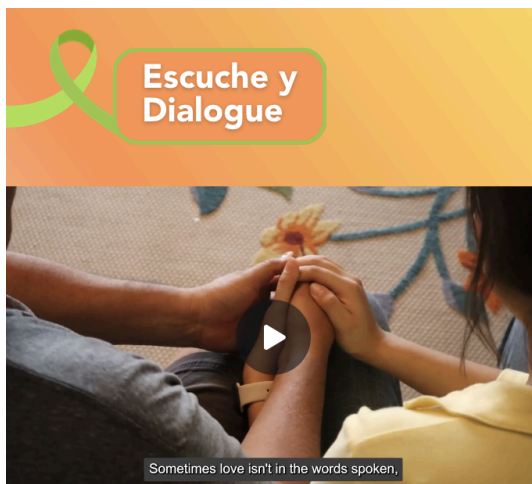
[Descargar video insertado](#)

Los problemas de salud mental no siempre son fáciles de detectar y, como nos recuerda “La Lucha Invisible”, es importante tomar en serio a las personas cuando expresan que necesitan ayuda.

No tengas miedo de comunicarse. Puedes llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la línea de ayuda por suicidios y crisis, y los adolescentes pueden comunicarse con la línea de ayuda para adolescentes. Comunícate al 800-852-8336 de 6 a 10 p. m. PST o envía TEEN al 839863 de 6 a 9 p. m. PST para comunicarte con una línea directa atendida por adolescentes capacitados para escuchar.

Encuentra actividades y recursos para el mes de prevención del suicidio en [YouthCreatingChange.org/events](https://YouthCreatingChange.org/events)

#YouthCreatingChange #SuicidePreventionWeek #SuicidePreventionMonth #knowthesigns



## Escuche y Dialogue

Sometimes love isn't in the words spoken,



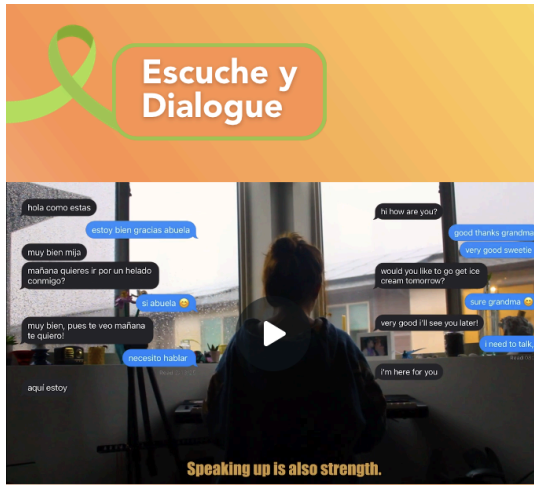
Para recursos y actividades de prevención del suicidio, visita: [YouthCreatingChange.org/Events](https://YouthCreatingChange.org/Events)

[Descargar video insertado](#)

En ocasiones, los jóvenes no se sinceran con sus padres trabajadores sobre sus sentimientos porque no quieren ser una carga. No obstante, como “Manos Que Sostienen” nos muestra, ser honesto sobre nuestras necesidades nunca es algo por lo que sentirse culpable. De hecho, dedicar tiempo a mantener el contacto con nuestros seres queridos puede incluso contribuir a mejorar nuestra salud mental.

Obtén más información sobre el mes de prevención del suicidio en [YouthCreatingChange.org/events](https://YouthCreatingChange.org/events)

#YouthCreatingChange #SuicidePreventionWeek #SuicidePreventionMonth #knowthesigns



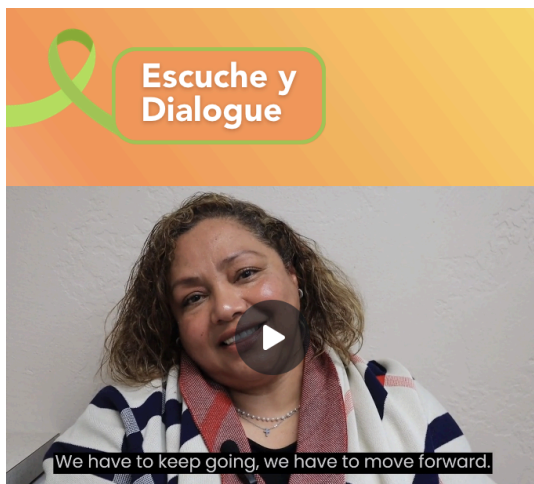
Para recursos y actividades de prevención del suicidio, visita:  
[YouthCreatingChange.org/Events](https://YouthCreatingChange.org/Events)

[Descargar vídeo insertado](#)

Si bien puede resultar difícil hablar, podemos sorprendernos de cuánto apoyo recibimos. La película "La Tormenta Interior" muestra una conversación entre una joven y su abuela por mensaje de texto. El cineasta comparte que la película "muestra una mirada cruda e íntima a las luchas por la salud mental dentro de la comunidad hispana y el poder silencioso de tender la mano."

Encuentra recursos sobre el mes de prevención del suicidio en español y en inglés en [YouthCreatingChange.org/events](https://YouthCreatingChange.org/events)

#YouthCreatingChange #SuicidePreventionWeek #SuicidePreventionMonth #reachout #enespanol



Para recursos y actividades de prevención del suicidio, visita:  
[YouthCreatingChange.org/Events](https://YouthCreatingChange.org/Events)

[Descargar vídeo insertado](#)

Personas de diferentes edades y procedencias pueden tener perspectivas diferentes sobre salud mental, pero eso no significa que no puedan aprender unos de otros y apoyarse mutuamente. En "Generations Talking", los jóvenes y adultos se unen para recordar a todos que deben cuidar su salud mental.

Encuentra recursos sobre el mes de prevención del suicidio en español y en inglés en [YouthCreatingChange.org/events](https://YouthCreatingChange.org/events)

#YouthCreatingChange #SuicidePreventionWeek #SuicidePreventionMonth #reachout #enespanol



YOUTH CREATING CHANGE



**CREATE A FILM & WIN!**

Share your voice

Win up to \$1,000

Make a difference

**Submission categories:** Suicide Prevention, Mental Health, Through the Lens of Culture, Substance Use Prevention, and Walk in Our Shoes

[DirectingChangeCA.org](http://DirectingChangeCA.org)



[Descargar gráfico](#)

¡Oportunidad para los jóvenes de California! Crea una película de 60 segundos sobre la prevención del suicidio, la salud mental y otras cuestiones relacionadas con la salud y la justicia social. Gana premios, participa en una ceremonia de premios e impulsa el cambio.

Comienza en [DirectingChangeCA.org](http://DirectingChangeCA.org)

#studentfilmcontest #artcontest #mentalhealth #suicideprevention #educators

**WHAT I WISH MY PARENTS (AND OTHER ADULTS) KNEW...**

- Just because you are more stressed than me, doesn't mean I am not stressed.
- I'm trying really hard, even if it might not look like it.

Hope & Justice

[Descargar gráfico](#)

¡Esta es tu oportunidad! Sé creativo y piensa en lo que dirías a tus padres/cuidadores u otros adultos sobre las dificultades que atraviesas en tu vida como joven de hoy en día. ¿Qué te gustaría que supieran sobre ti, tu salud mental y el tipo de ayuda que necesitas? Escribe una carta, realiza una película o video corto o crea una pintura o poema sobre lo que dirías.

¡Envíalo antes del 31 de enero para tener la oportunidad de ganar hasta \$300 en tarjetas de regalo! Visita <https://hopeandjustice.art/contest/> para comenzar.