



Mes de la prevención del suicidio del condado de Riverside Guía de actividades 2024

Este septiembre podemos marcar una gran diferencia para nuestra comunidad simplemente reconociendo cuando alguien se siente solo y acercándonos a él/ella. Simples actos de bondad o una conversación pueden ser el punto de reflexión para alguien que se siente solo. Durante el mes de la Prevención del Suicidio, centrémonos en difundir **“Amor en vez de soledad”**. Al construir conexiones sólidas y apoyarnos mutuamente, podemos hacer que los demás se sientan valorados y cuidados.

Las investigaciones muestran que personas de todas las edades se benefician al participar en actividades que fortalecen su autocuidado y bienestar. Estas actividades pueden variar a lo largo de la vida a medida que crecemos y evolucionamos. Desarrollar la resiliencia es importante en todas las edades y las estrategias se pueden adaptar dependiendo de lo que sea agradable o accesible a su edad.

Ahora, más que nunca, es vital que reconozcamos la importancia de fortalecer la resiliencia, los factores protectores y el bienestar físico y emocional a lo largo de la vida y en las diferentes etapas de la vida. Centrarse en formas en que podemos mejorar nuestro bienestar personal puede ayudar a reducir el estrés, mejorar nuestras relaciones y reducir el riesgo de suicidio.

Este mes honramos el Mes Nacional de la Recuperación, la Semana de la Prevención del Suicidio y el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. Durante el Mes de la Prevención del Suicidio en septiembre, queremos cuidar especialmente a nuestros amigos, familiares, seres queridos y otras personas en nuestras vidas que puedan estar luchando contra el alcohol u otras sustancias.

Hay muchas opciones para promover el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio, muchas de las cuales se pueden hacer desde casa o en línea. Le proporcionamos sugerencias sobre cómo planificar sus actividades de septiembre semana a semana, o puede elegir sus favoritas.

Te invitamos a compartir conocimientos y recursos sobre la prevención del suicidio con tu red social este mes y durante todo el año. Recuerde, todos podemos desempeñar un papel en la prevención del suicidio.

Únase a nuestras actividades y comparta su participación en las redes sociales usando **#PEISEPT2024** y **#RUHSRecoveryHappens2024**. (recuerde cambiar la configuración de las publicaciones a públicas para ayudar a correr la voz)

¡Juntos podemos ayudar a prevenir el suicidio en el condado de Riverside con el poder del amor y la conexión

Primera Semana (del 1 al 7 de septiembre)



LOVE OVER LONELINESS

Suicide Prevention Week: September 8-14, 2024

World Suicide Prevention Day: September 10

National Recovery Month: September



¡Haz algo amable por otra persona!

Los actos de bondad crean un sentido de pertenencia y reducen el aislamiento. Se cree que ayudar a los demás es una de las formas en que las personas crean, mantienen y fortalecen sus conexiones sociales. Por ejemplo, ser voluntario y ayudar a otros puede ayudarnos a sentir un sentido de pertenencia, hacer nuevos amigos y conectarnos con nuestras comunidades. Las actividades presenciales, como el voluntariado en un banco de alimentos, también pueden ayudar a reducir la soledad y el aislamiento.



Reflexiona sobre tus sentimientos

Si sientes tristeza, tómate el tiempo para entender por qué. ¿Hay aspectos específicos de su trabajo o horario que le temen? Al identificar las razones, puede trabajar para abordarlas directamente, ya sea que eso signifique delegar tareas, discutir inquietudes con un supervisor o reevaluar sus metas y satisfacción laborales. Aprenda cómo aclarar sus sentimientos escribiendo durante esta sesión del [Serie Supere el estrés y la ansiedad con la Dra. Julie.](#)

¡Almuerza lejos de tu escritorio o con un amigo!

A veces estamos tan ocupados con el trabajo y las obligaciones familiares que perdemos la pista de nuestros amigos. Necesitamos amistades para una vida más feliz y saludable. Aprovecha la hora del almuerzo para ponerte al día con tus amigos. No te arrepentirás. Cuando todo está dicho y hecho, la investigación sobre cómo alejarse de su escritorio a la hora del almuerzo es muy clara: necesita tomar un descanso a mitad del día si quiere hacer su mejor trabajo. Date un descanso para almorzar lejos de tu escritorio. ¡Te lo mereces!



Salud mental 101

Esta capacitación se enfoca en comprender la salud mental versus la enfermedad mental, el espectro de la salud mental, espectro de la salud mental, la reducción del estigma, los factores productivos y de riesgo, así como los recursos disponibles. *Disponible en inglés* el miércoles 4 de septiembre de 2:00 p. m. a 4:00 p. m. Envíe un correo electrónico a pei@ruhealth.org para registrarse





¡Llama, envía mensajes de texto o chatea con alguien hoy!

Haga el esfuerzo consciente de acercarse a alguien hoy. Ya sea una llamada, un mensaje de texto o una conversación en persona, ¡haz una! Puede ser un ser querido, un amigo, un vecino o un compañero de compras en el supermercado. También trate de programar un tiempo todos los días para mantenerse en contacto con familiares, amigos y vecinos para evitar el aislamiento y los sentimientos de soledad.

Haga una pausa y respire

La respiración profunda es una de las mejores formas de reducir el estrés en el cuerpo. Esto se debe a que cuando respira profundamente, envía un mensaje a su cerebro para que se calme y se relaje. Luego, el cerebro envía este mensaje a su cuerpo. Los ejercicios de respiración son una buena forma de relajarse, reducir la tensión y aliviar el estrés. Programe un descanso para respirar hoy.



Tercera Vigilia Anual de Concientización sobre el Suicidio y Vigilia Comunitaria con Velas

Este sábado 7 de septiembre únete a la comunidad para crear conciencia sobre el suicidio, crear conciencia reduce el estigma que rodea al suicidio. También les permite a quienes luchan con pensamientos suicidas saber que no están solos y que estamos aquí para apoyarlos en sus momentos de lucha. Este evento también brindará un espacio para recordar y honrar a quienes han muerto por suicidio y permitir que su memoria siga viva. [El evento](#) se llevará a cabo en Todd Park, en Blythe CA a las 5 p.m. #PazdesdeelCaos

Segunda Semana (del 8 al 14 de septiembre)





Reconstruirse espiritualmente

La espiritualidad influye en muchas decisiones que toman las personas. Alienta a las personas a tener mejores relaciones consigo mismas, con los demás y con lo desconocido. La espiritualidad puede ayudarle a lidiar con el estrés brindándole una sensación de paz, propósito y perdón. A menudo se vuelve más importante en momentos de estrés emocional o enfermedad. La espiritualidad significa cosas diferentes para diferentes personas, pero los resultados son los mismos. Tómase 10 minutos al día esta semana para orar o meditar y fortalecer tu bienestar mental.



Conozca las señales

El dolor no siempre es obvio, pero todos podemos aprender herramientas sobre cómo acercarnos y ayudar a alguien que pueda estar en crisis. Regístrese en este seminario web gratuito de 1,5 horas para aprender a reconocer las señales, encontrar las palabras y comunicarse. Disponible en inglés el lunes 9 de septiembre de 9:00 a 10:30 a. m. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>



safeTALK

Aprenda cómo ayudar a otros a cuidar su bienestar emocional asistiendo a esta capacitación de 3,5 horas que prepara a los participantes para identificar personas con pensamientos suicidas y conectarlas con recursos de primeros auxilios para el suicidio. Quienes asisten a esta capacitación pueden identificar mejor a las personas que tienen pensamientos suicidas y superar las tendencias comunes de omitir, descartar o evitar el suicidio. Los participantes deben tener 15 años o más. Disponible en inglés el miércoles 10 de septiembre de 9:30 a. m. a 12:30 p. m. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>



Día Mundial de la Prevención del Suicidio

Encienda una vela, cerca de una ventana, el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, el 10 de septiembre, a las 8 p.m., en apoyo a la prevención del suicidio, para recordar a un ser querido perdido por el suicidio y para los sobrevivientes del suicidio. Ayude a compartir el mensaje de prevención del suicidio con otros.

ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training)



LOVE OVER LONELINESS

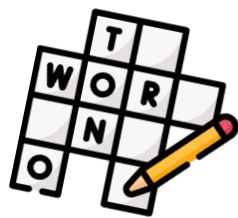
Suicide Prevention Week: September 8-14, 2024

World Suicide Prevention Day: September 10

National Recovery Month: September



Únase a nosotros el 11 y 12 de septiembre en este taller interactivo de dos días que enseña a los participantes a reconocer cuándo alguien puede tener pensamientos suicidas y trabajar con ellos para crear un plan que respalde su seguridad inmediata. Aunque los proveedores de atención médica utilizan ampliamente ASIST, los participantes no necesitan ninguna capacitación formal para asistir al taller; cualquier persona mayor de 16 años puede aprender y utilizar el modelo ASIST. Para registrarse, visite <https://www.rivcospc.org/get-trained>



Encuentra las palabras (cruzadas)

Los crucigramas ([inglés](#) y [español](#)) son una forma divertida de aprender términos y hechos. Ponte a prueba o juega con otros en un grupo o entorno comunitario. Pon a prueba los conocimientos de todos sobre la prevención del suicidio descargando este crucigrama y las instrucciones ([inglés](#) y [español](#)). Diviértete resolviendo todas las pistas. ¡Compártelo con tus amigos y familiares para una actividad grupal divertida y educativa!

Autocuidado y bienestar

Esta capacitación se enfoca en comprender el impacto del estrés (psicológico, espiritual, interpersonal y físico) y aprender estrategias para ayudar a manejar el estrés y desarrollar la resiliencia. La capacitación guía a los participantes a través de actividades virtuales, recursos disponibles y cómo conectarse. Disponible en inglés el miércoles 12 de septiembre de 9:00 a. m. a 11:00 a. m. Para registrarse, visite www.rivcospc.org/gettrained

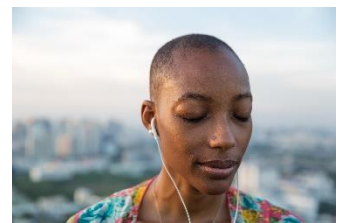


Desempeñar un papel activo en la prevención del suicidio

¡Contribuya al increíble trabajo que realizan nuestros subcomités! ¡Únase a un subcomité hoy! Visite www.rivcospc.org para obtener una breve descripción de los objetivos de cada subcomité. Si tiene preguntas adicionales sobre la coalición, envíenos un correo electrónico a pei@ruhealth.org.

Mejora tu estado de ánimo

Las investigaciones muestran que las personas escuchan música para lograr autoconciencia, relación social, excitación y regulación del estado de ánimo. ¡Hoy te animamos a escuchar algo nuevo! Pruebe la lista de reproducción Amor en vez de soledad que se puede encontrar aquí: Amor en vez de soledad - lista de reproducción de TakeAction4MH | Spotify. Crea una lista de reproducción con canciones que te animen o calmen y compártela en las redes sociales para inspirar a otros usando el hashtag #PEISEPT2024.



Tercera Semana (del 15 al 21 de septiembre)

LOVE OVER LONELINESS

Suicide Prevention Week: September 8-14, 2024

World Suicide Prevention Day: September 10

National Recovery Month: September



Visite un entorno social compartido

Ser sociable puede ser algo difícil para muchas personas. Le recomendamos que salga de su zona de confort y vaya a un entorno social compartido para disfrutar de la compañía de los demás sin las presiones de interactuar. ¡Algunos buenos ejemplos son su biblioteca local, cafetería o incluso una tienda de comestibles!

¡Únase a un grupo de redes sociales!

Las plataformas de redes sociales brindan espacios donde personas con intereses similares pueden reunirse, trascendiendo las fronteras geográficas. Desde pasatiempos especializados hasta temas amplios, estas comunidades en línea fomentan un sentido de pertenencia, lo que permite a las personas conectarse, compartir experiencias y explorar sus pasiones. Ya sea un grupo dedicado a la fotografía, la literatura o un programa de televisión en particular, las redes sociales permiten a las personas encontrar su tribu y conectarse con otras personas que comparten su entusiasmo. Estas comunidades en línea brindan una sensación de camaradería y un espacio para expresar pasiones compartidas.



Búsqueda de palabras

Imprima esta búsqueda de palabras y compártala con alguien para ver si puede encontrar las palabras y frases relacionadas con la prevención y la salud mental. ¡Hacer actividades como búsquedas de palabras ayuda con la concentración, el estrés, el vocabulario y más! Prevención Búsqueda de palabras y clave de respuestas ([English](#)).

Directing Change

Inspírese y vea videos de anuncios de servicio público de 60 segundos ganadores del premio 2024 en <https://directingchange.org/riversidecounty/>. Los jóvenes pueden tomar medidas para la prevención del suicidio enviando arte y películas al Concurso de Cine y Arte Directing Change. También hay concursos mensuales, Esperanza y Justicia. Para consultar el aviso de septiembre y obtener más información, visite: <https://gallery.directingchange.org/contest/monthly-prompt/>





Primeros auxilios para la salud mental

Esta capacitación está diseñada para ayudar a las personas a aprender cómo reconocer las señales de salud mental o problemas de uso de sustancias en adultos mayores de 18 años, cómo ofrecer y brindar ayuda inicial y cómo guiar a una persona hacia la atención adecuada si es necesario. Los temas cubiertos incluyen ansiedad, depresión, psicosis, uso/adicciones de sustancias, trauma y autocuidado. Disponible en inglés el jueves 19 de septiembre de 8:00 a. m. a 5:30 p. m. Para registrarse, visite www.rivcospc.org/gettrained



Desarrollar resiliencia y comprender el trauma



Esta capacitación se enfoca en definir el trauma y los diferentes tipos de trauma, el impacto del trauma en el cerebro, el estrés traumático infantil (CTS), las experiencias adversas en la infancia (ACE); Experiencias comunitarias adversas, resiliencia y estar informado sobre el trauma. Disponible en inglés el jueves 19 de septiembre de 2:00 p. m. a 4:00 p. m. Regístrese en www.riccospc.org/gettrained

¡Reconéctate con la Naturaleza!

Sal a caminar, siéntate afuera o conduce con las ventanas abiertas. ¡Comparte esta reconexión con un ser querido! Los espacios al aire libre juegan un papel importante a la hora de fomentar la actividad física y promover el contacto social. En concreto, las investigaciones han encontrado una relación positiva entre los espacios naturalizados y las actividades de ocio. El juego activo, caminar y andar en bicicleta se han asociado con resultados positivos en medidas físicas, mentales, sociales, emocionales y cognitivas de salud y bienestar.



¡Sábado de autocuidado!



Practicar el autocuidado es una estrategia que todos podemos emplear para reducir los pensamientos y conductas suicidas. Se ha demostrado clínicamente que participar en una rutina de cuidado personal reduce o elimina la ansiedad y la depresión, reduce el estrés, mejora la concentración, minimiza la frustración y la ira, aumenta la felicidad y mejora la energía. El autocuidado regular en el que hacemos las cosas que nos hacen sentir cuidados mental, física y emocionalmente no siempre ocurre, y es posible que debamos detenernos y tomarnos el tiempo para recordarnos que nosotros también somos importantes.

Cuarta Semana (del 22 al 28 de septiembre)

Crear un tablero de visión



LOVE OVER LONELINESS

Suicide Prevention Week: September 8-14, 2024

World Suicide Prevention Day: September 10

National Recovery Month: September

Un tablero de visión es una forma creativa de ayudar a visualizar sus sueños, metas o aspiraciones mediante la recopilación de imágenes, palabras y símbolos que representan estos sueños. Para hacer uno, reúne materiales como revistas, fotografías y materiales para manualidades, o utiliza herramientas digitales. Comience por identificar sus objetivos, luego recorte o imprima imágenes y palabras que resuenen con esos objetivos. Colócalos en un tablero de una manera que te inspire. Esta actividad puede ser particularmente útil para la prevención del suicidio, ya que fomenta el pensamiento positivo, la autorreflexión y el establecimiento de metas, lo que puede fomentar la esperanza y un sentido de propósito.



Bingo de bienestar

¡Juega al [bingo de bienestar](#)! Utilice una hoja de bingo hecha a medida para marcar los hábitos de bienestar saludables que complete esta semana. Cuidarse a sí mismo juega un papel vital en su bienestar general, así como en su futuro. Con nuestras vidas ocupadas, puede ser fácil olvidarnos de hacer tiempo para el cuidado personal. Prioriza tu cuidado personal hoy y juega al bingo del bienestar, ¡solo o con un amigo!



Conozca las señales

El dolor no siempre es obvio, pero todos podemos aprender herramientas sobre cómo acercarnos y ayudar a alguien que pueda estar en crisis. Regístrese en este seminario web gratuito de 60 minutos para aprender a reconocer las señales, encontrar las palabras y comunicarse. Disponible en inglés el miércoles 23 de septiembre de 9:00 a 11:00 a. m. Regístrese en <https://rivcospc.org/gettrained>



Visita a alguien que te importa



LOVE OVER LONELINESS

Suicide Prevention Week: September 8-14, 2024

World Suicide Prevention Day: September 10

National Recovery Month: September



Visitar a alguien que te importa puede marcar una gran diferencia en su vida, especialmente si está pasando por dificultades. Cuando pasas tiempo con alguien, demuestras que te preocupas y que estás ahí para escucharlo, lo que puede ayudarlo a sentirse menos solo y más comprendido. También puede animarles a hablar abiertamente sobre sus sentimientos. Esto puede ser un salvavidas en tiempos difíciles, reduciendo los pensamientos negativos y fomentando la comunicación sobre emociones difíciles. El solo hecho de estar allí puede ofrecerles el apoyo que necesitan para ver un futuro mejor. ¡Ayúdate a ti mismo y a alguien más a elegir el amor sobre la soledad hoy!

Yoga de 5 minutos

Una sesión rápida de yoga puede hacer maravillas para su salud y bienestar mental. Al igual que la meditación, 5 minutos es todo lo que se necesita para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la atención plena. Realizar posturas suaves y concentrarse en la respiración puede liberar la tensión y ayudarlo a sentirse más centrado. Esto puede resultar especialmente útil para prevenir pensamientos suicidas, ya que proporciona un momento de calma y claridad, que puede ayudar a romper el ciclo de pensamientos negativos. Además, la actividad física libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo de forma natural.



safeTALK

Aprenda cómo apoyar a otros en el cuidado de su bienestar emocional asistiendo a esta capacitación de 3,5 horas que prepara a los participantes para identificar a personas con pensamientos suicidas y conectarlas con recursos de primeros auxilios para el suicidio. Quienes asisten a esta capacitación pueden identificar mejor a las personas que tienen pensamientos suicidas y superar las tendencias comunes de omitir, descartar o evitar el suicidio. Los participantes deben tener 15 años o más. Disponible en inglés el miércoles 25 de septiembre de 9:30 a. m. a 12:30 p. m. Regístrese en <https://rivcospc.org/gettrained>

Garabatea tus sentimientos

LOVE OVER LONELINESS

Suicide Prevention Week: September 8-14, 2024

World Suicide Prevention Day: September 10

National Recovery Month: September

Le sorprendería lo eficaz que es poner sus sentimientos y emociones por escrito para mejorar su estado de ánimo y su perspectiva mental. Este simple acto te permite expresar emociones complejas visualmente, lo que puede ser más fácil que encontrar las palabras adecuadas para algunas personas. Puede liberar sentimientos reprimidos y proporcionar una salida creativa para el estrés y la ansiedad. Al concentrarte en tus garabatos, también puedes alejar tu mente de los pensamientos negativos y obtener una sensación de calma y claridad. Este proceso puede ser terapéutico, ofreciendo un momento de alivio y ayudando a romper el ciclo de pensamientos dañinos para quienes puedan estar pasando apuros.



Haz tiempo para ti mismo

¡Tomarse un tiempo para uno mismo no es sólo para los introvertidos o los no ocupados! Vale la pena para el bienestar mental de cualquiera. Participar en actividades de cuidado personal ayuda a reducir el estrés, aumentar la autocompasión y proporcionar una sensación de logro y alegría. Por ejemplo, actividades como la jardinería o leer un buen libro pueden ofrecer un escape pacífico de las presiones diarias. ¡Incluso puedes intentar tomar una siesta! Reconectar contigo mismo y encontrar momentos de paz también puede ser una herramienta poderosa para prevenir pensamientos suicidas, ayudándote a concentrarte en el momento presente y reducir la ansiedad. Recuerde, tomarse incluso unos minutos cada día para usted no es egoísta: es esencial para su salud y felicidad en general.



Caminata fuera de la oscuridad

Somos seres sociales y no estamos destinados a vivir aislados. La comunidad es fundamental para que podamos prosperar, especialmente para alguien con una enfermedad mental que ya está experimentando los síntomas comunes de soledad y aislamiento. La caminata se llevará a cabo el 28 de septiembre a partir de las 9:00 a. m. en Fairmount Park, Riverside, CA. Únase a un equipo y salga a caminar para crear conciencia sobre los esfuerzos de prevención del suicidio, así como para recordar a quienes han muerto por suicidio. Escanee el código QR para unirse al equipo de la Coalición para la Prevención del Suicidio del Condado de Riverside o visite:



<https://supporting.afsp.org/index.cfm?fuseaction=donordrive.team&teamID=341764>

Quinta Semana (el 29 y 30 de septiembre)



Encuentra un pasatiempo

Participar en actividades agradables nos estimula y libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien, como la dopamina, que puede mejorar nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar general. Entonces, ¿por qué no buscar una nueva actividad para disfrutar? ¡Investiga y adquiere un pasatiempo como pintar, tocar un instrumento musical o incluso un juego de mesa! Todo esto puede proporcionar una salida creativa y una sensación de logro cuando aumentas tu habilidad en ellos. También puedes intentar practicar un deporte o unirse a un club comunitario para aumentar tus conexiones sociales, lo cual es vital para la salud mental. Al sumergirse en un nuevo pasatiempo, puede encontrar alegría, propósito y una distracción positiva de los pensamientos negativos y/o intrusivos.

Crear pasos hacia un comportamiento saludable

¡Hacer un cambio en usted mismo o establecer una meta sobre su salud puede ser difícil! Es fácil posponerlo y posponer las cosas, así que ¿por qué no empezar con pequeños pasos? Desglosar un gran objetivo (como caminar más o ir de viaje) puede ayudarte a pensar realmente en lo que se necesita para alcanzarlo y hacer que lograrlo sea más realista. ¡Incluso puede ayudarte a alcanzarlo más rápido si estableces un cronograma a seguir! ¡Empiece a marcar la diferencia en cómo se siente y planifique una mejor versión de usted HOY!



Un enfoque colaborativo para la prevención del suicidio en el condado de Riverside

El condado de Riverside publicó su Plan estratégico de prevención del suicidio en junio de 2020. Creado con la colaboración de miembros de la comunidad de diferentes sectores del condado de Riverside, abarca el enfoque colaborativo necesario para trabajar para poner fin al suicidio. Comuníquese con PEI@ruhealth.org para obtener su copia digital del plan o encuéntrelo en la página de inicio de la Semana de Prevención del Suicidio de Up2Riverside. ¡Descubra cómo puede formar parte de la Coalición para la Prevención del Suicidio para ayudar a poner fin al suicidio en el condado de Riverside!

Links





Take Action 4 Mental Health Suicide Prevention Toolkit: <https://takeaction4mh.com/toolkit-categories/suicideprevention/>

Know the Signs Crossword

Crossword Puzzle – English

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Eng.personal.pdf

Answer Key - English

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Eng.Answer-Key.pdf

Crucigrama – Español

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Span-personal.pdf

Respuestas – Español

https://www.suicideispreventable.org/wp-content/uploads/2021/06/Suicide_Prevent-Crossword-puzzle-2021-Span-Answer-Key.pdf

¡Comuníquese!

Recursos e información disponibles

<https://www.suicideispreventable.org/>

<https://up2riverside.org/>

Directing Change

Riverside County Page: <http://directingchange.ca.org/RiversideCounty/>

Hope & Justice September Contest: <http://www.hopeandjustice.directingchange.org/>

Wellness Bingo

https://www.canva.com/design/DAGNT9_w4OI/4EJE_KbKtRXObxUI_eVlow/edit?utm_content=DAGNT9_w4OI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Word Search- <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/npw-23-word-search.pdf>

Para Capacitarse

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKWGBMUYte_cafnVDxwris17iwiUgpmkJXuEauB0maRRbLWg/viewform

Caminata Fuera de la Oscuridad: ¡Únete a nuestro equipo!

<https://supporting.afsp.org/index.cfm?fuseaction=donordrive.team&teamID=341764>

