

Free Virtual Presentations

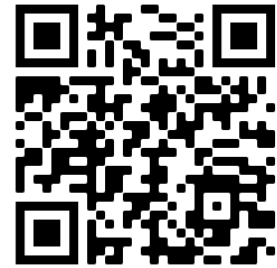
To register, please visit the link or scan the QR code.

<https://forms.gle/M31fLx7QvJPLQoVk9>

If you have any questions please email or call

Prevention & Early Intervention

(951) 955-3448 PEI@ruhealth.org



Building Resiliency and Understanding Trauma This 2 hour presentation focuses on understanding and defining trauma and different trauma types; Impact of trauma on the brain; Child Traumatic Stress (CTS); Adverse Childhood Experiences (ACEs); Adverse Community Experiences and Resilience (ACE | R); Resiliency and being trauma-informed. Disponible en Español bajo petición

Mental Health 101 This 1.5 hour presentation focuses on understanding mental health; Understanding mental health vs. mental illness; Mental health spectrum; Stigma reduction; Risk and protective factors; Available resources. Disponible en Español bajo petición.



Self Care and Wellness This 2 hour presentation focuses on Understanding how stress affects you (psychological, spiritual, interpersonal and physical impacts); Strategies to help you manage stress and build resiliency; Practicing the different strategies through guided virtual activities; Available resources and how to connect. Disponible en Español bajo petición.

Know the Signs Presentations This 2 hour presentation focuses on understanding how to recognize the warning signs of suicide, how to find the words to have a direct conversation with someone in crisis and where to find professional help and resources. Disponible en Español bajo petición.

Pain Isn't Always Obvious

**KNOW
THE SIGNS**

[Suicide Is Preventable.org](http://SuicideIsPreventable.org)



These trainings are made possible by Riverside University Health System - Behavioral Health, Prevention and Early Intervention. Funding is provided through the Mental Health Services Act.



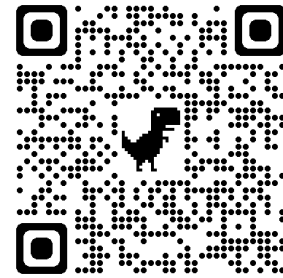
Presentaciones Virtuales Gratuitas

Para registrarse, visite el enlace o escanee el código:

<https://forms.gle/XbrDJDcJUqUm8geZ6>

Si tiene alguna pregunta, envíe un correo electrónico o llame a Prevención e Intervención Temprana

(951) 955-3448 PEI@ruhealth.org



Desarrollando la Capacidad de Adaptarse y Comprendiendo el Trauma

Esta presentación de 2.5 horas se centrará en comprender y definir el trauma y los diferentes tipos de trauma; Impacto del trauma en el cerebro; Estrés Traumático Infantil (CTS); Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs); Experiencias Adversas de la Comunidad y Resiliencia (ACE | R); Resiliencia y estar informado sobre el trauma.

Salud Mental 101 Esta presentación de 2 horas se centrará en comprensión de la salud mental; Comprender la salud mental frente a las enfermedades mentales; Espectro de salud mental; Reducción del estigma; Factores de riesgo y protección; Recursos disponibles.



Auto-Cuidado y Bienestar Esta presentación de 2.5 horas se centrará en comprender cómo le afecta el estrés (psicológico, espiritual, interpersonal y impactos físicos); Estrategias para ayudarlo a manejar el estrés y desarrollar resiliencia; Practicando las diferentes estrategias a través de actividades virtuales guiadas; Recursos disponibles y cómo conectar.

Reconozca las Señales Esta presentación de 2 horas se centrará en entender cómo reconocer las señales de advertencia del suicidio, cómo encontrar las palabras para tener una conversación directa con alguien en crisis y dónde encontrar ayuda profesional y recursos.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

**RECONOZCA
LAS SEÑALES**

El Suicidio Es Prevenible



Esta capacitación es posible gracias al Sistema de Salud Integral de Riverside - Salud Mental y Bienestar, Prevención e Intervención Temprana, a través de la Ley de Servicios de Salud Mental.

