

Presenta

# CAMINO A LA ESPERANZA HOPE EN VIVO SESIONES EDUCATIVAS SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

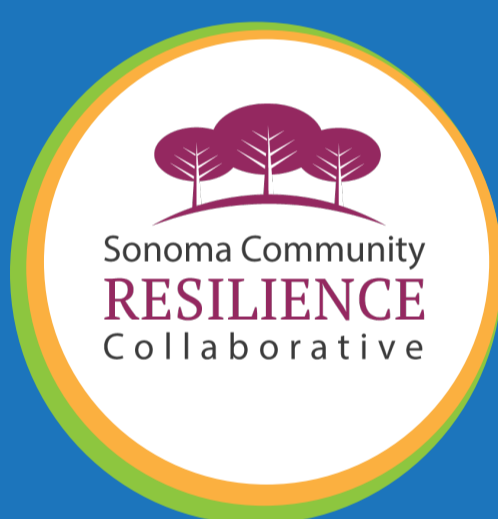
“Path to Hope Live” (En vivo: Camino a la Esperanza) es una serie de sesiones educativas online que tratan sobre la prevención del suicidio, la construcción de resiliencia, cómo lidiar con el dolor, la pérdida de un ser querido y los desafíos de salud mental de nuestros tiempos. Contaremos con un formato de varios presentadores y tópicos llenos de vivencias, experiencias y conexiones personales que nos tocarán el corazón. Estos eventos serán gratuitos al público y lo ofrecemos como nuestro regalo para todas las personas, mientras buscamos individual y colectivamente el equilibrio y la renovación en nuestras vidas y comunidades.

## Sonoma Community Resilience Collaborative “La Comunidad se Cuida a Si Misma”

presentado por  
Adrienne Heinz

14 de enero de 2021 | 4:00PM-5:30PM  
Via Zoom

Inscríbese gratuitamente en: <https://patthohope6.eventbrite.com/>



Sonoma Community Resilience Collaborative es una iniciativa comunitaria lanzada después de los incendios forestales de 2017 para apoyar la resiliencia a largo plazo y la conexión social en todo el condado de Sonoma. Nuestra visión es evitar que la progresión de los efectos del estrés y el trauma se conviertan en impactos conductuales, físicos y sociales más graves en nuestra comunidad a través de un modelo de formación de formadores basado en la evidencia impartido por nuestro socio, Center of Mind-Body Medicine.

La Colaborativa ha capacitado a más de 200 miembros de la comunidad para difundir e incorporar técnicas de mente y cuerpo en nuestra comunidad. ¡Visite [soco resilience.org](http://soco resilience.org) para obtener más información!

### Encuentra la CALMA en medio de la tormenta

A través de evacuaciones, incendios, apagones programados, otras situaciones que pueden causar estrés y ahora una pandemia global, es importante cuidar nuestro bienestar y conectarnos con los demás. Nuestra visión, para integrar y mantener estas herramientas en nuestra comunidad, comienza con los individuos. Estas son herramientas que han existido durante muchos siglos y se pueden utilizar en cualquier lugar y en cualquier momento, sin importar la situación, ya sea una presentación en la escuela, una entrevista de trabajo, lidiar con berrinches o incluso prepararse para una cirugía.

Acompáñenos y junto con nuestros facilitadores capacitados experimenta la CALMA en medio de la tormenta. ¡Juntos construiremos nuestra resiliencia interior!

Del 19 de noviembre al 21 de enero, “Path to Hope Live” patrocinará 7 eventos gratuitos que explorarán diferentes temáticas.

Para obtener más información sobre toda la serie de eventos, ingrese a: <https://www.stjoesonoma.org/community-outreach/upcoming-events/>

En asociación con

St. Joseph Health   
Northern California

 **sonoma county**  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES



**HUMANIDAD**  
Therapy & Education Services  
[HUMANIDADTHERAPY.ORG](http://HUMANIDADTHERAPY.ORG)

 **Buckelew Programs**  
Healthier Lives Stronger Communities