

### **Carta de Presentación**

¿Qué significa para usted la prevención del suicidio y la salud mental?

La Fundación de Comprehensive Healthcare's se está asociando con U.S. Bank y otros socios comunitarios para donar un mínimo de \$15,000 a las clases dentro de nuestras comunidades ubicadas en el área Sur Centro de Washington. Estamos invitando a los jóvenes en los grados seis a nueve a participar en un concurso de arte para ganar al menos \$5,000 para su clase para ayudar con la tecnología, materiales y otras necesidades que han surgido durante este año escolar único y desafiante. Los concursantes pueden enviar un video original, una obra de arte o un ensayo que exprese lo que significa la prevención del suicidio y la salud mental para ellos, y un ganador será seleccionado de cada categoría.

La pandemia COVID-19 ha impactado en cómo vamos a la escuela, cómo aprendemos, cómo nos comunicamos con la familia y los amigos, e incluso la forma en que nos expresamos. Durante este Mes de Prevención del Suicidio de Septiembre, te invitamos a participar en este concurso, y al hacerlo, iniciar conversaciones importantes sobre salud mental.

Hay muchas cosas que podemos hacer para ayudar a prevenir el suicidio. Incluyen:

- Aprender sobre los riesgos del suicidio: Depresión, problemas de consumo de sustancias, experimentar la muerte de un familiar o ser querido, problemas financieros, problemas de relación, problemas en la escuela.
- Aprender acerca de las señales de advertencia de que alguien puede suicidarse: amenaza con lastimarse a sí mismo o a los demás, habla sobre el suicidio o ha hecho un plan, comunica que desea morir, sentirse ansioso, deprimido o no dormir, o abusar de sustancias.
- Si crees que tu amigo o familiar expresa pensamientos de lastimarse a sí mismos, pregúntales "¿estás pensando en suicidarte" o "¿estás pensando en suicidarte?", escucha su problema y muéstrales que te importa, remítalos a servicios de salud conductual.
- Familiarizarse con los recursos locales para llamar como Comprehensive Healthcare y sus servicios de crisis. También puede comunicarse con su médico de atención primaria, un miembro de su familia en quien confíe o su iglesia para obtener apoyo.
- Guarde el número de teléfono de la línea de crisis en su teléfono. (800) 572-8122.

También es importante alentar a todos a mostrar bondad el uno al otro y a nosotros mismos cuando estamos experimentando dificultades emocionales.

¡Acompáñanos a ser conciencia sobre cómo prevenir el suicidio expresando y celebrando nuestra salud mental y bienestar!

Para registrarse, simplemente llene los siguientes formularios y envíelos junto con su obra de arte, ensayo o video a [foundation@comphc.org](mailto:foundation@comphc.org) antes del 30 de septiembre de 2020. También puede enviar su formulario de registro y artículo por correo a 402 S 4th Ave., Yakima WA 98902.

### Reglas del Concurso

- Su arte, ensayo o proyecto de video puede estar en cualquier idioma.
- Este proyecto se trata de crear un espacio seguro para que expresemos nuestras emociones, y al hacerlo debemos evitar mensajes de odio o negatividad hacia cualquier individuo específico, raza, cultura, género u orientación sexual. Los mensajes de esta naturaleza no serán considerados para la entrada. ¡Sin embargo, se alienta a las celebraciones de nuestras diferencias!
- Las presentaciones se pueden hacer de la siguiente manera:
  - Entregado a cualquier ubicación de Comprehensive Healthcare antes del 30 de septiembre de 2020.
  - Enviado por correo a Comprehensive Healthcare (402 S 4th Ave., Yakima WA 98902) y post marcado antes del 30 de septiembre de 2020.
  - Enviado por correo electrónico a [foundation@comphc.org](mailto:foundation@comphc.org) antes del 30 de septiembre de 2020. Esta es la mejor opción para enlaces a vídeos, ilustraciones de diseño gráfico o ensayos.
- Los vídeos deben tener al menos 30 segundos de duración y colocarse en YouTube (los enlaces privados o no listados son aceptables).
- Los ensayos deben tener al menos 300 palabras de longitud.
- Las obras de arte aceptables pueden incluir, entre otros, medios como bocetos o dibujos, pintura, escultura, tiza (o fotografía de arte de tiza en la acera), tallado o diseño gráfico.
- Los estudiantes, a medida que crea su forma de arte, pueden surgir emociones, y le animamos a hablar con alguien si se siente triste, solo, o está teniendo pensamientos de hacerse daño a sí mismo. Estas son algunas de las personas con las que puede hablar:
  - Padres
  - Miembros de la familia como un abuelo, tía o tío
  - Maestro o consejero escolar
  - Pastor juvenil

Línea nacional de prevención del suicidio: (800) 273-8255

Línea de Crisis Local: (800) 572-8122

**Formulario de inscripción**

1. Nombre: \_\_\_\_\_ 2. Grado: \_\_\_\_\_

3. Escuela: \_\_\_\_\_

4. Profesor y clase: \_\_\_\_\_

5. Si ganaras este concurso, ¿cómo usarías el dinero?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Le da permiso a Comprehensive Healthcare para publicar su obra de arte públicamente en nuestro sitio web, redes sociales o su publicación en medios locales?

- Si
- No

Si usted es seleccionado ganador, ¿permite que Comprehensive Healthcare use su nombre y nombre de la escuela al anunciar al ganador de este concurso?

- Si
- Sí, pero sólo mi primer nombre
- Sí, pero sólo mis iniciales
- Sí, pero sólo el nombre de mi escuela
- No

\_\_\_\_\_  
Firma del concursante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

\*requerido