



Dear Parent/Guardian,

The adolescent years are marked by a roller-coaster ride of emotions—challenging for students and their parents. It can be hard to tell the difference between normal adolescent turmoil and what might be a mental health concern. Depression is becoming more common among young people and appears to affect students at an earlier age. Depression is treatable; but untreated depression is a leading risk factor for suicide.

To proactively address these issues, our school is offering suicide prevention education using SOS-Signs of Suicide. SOS encourages students to seek help if they are concerned about themselves or a friend. SOS is an evidence-based program that has demonstrated an improvement in students' knowledge and adaptive attitudes about suicide risk and depression, as well as a reduction in actual suicide attempts.

Our goals in participating in this program include teaching students:

- That depression is treatable so they are encouraged to seek help
- How to identify serious depression and potential suicide risk in themselves or a friend
- To ACT (Acknowledge, Care and Tell a trusted adult) if concerned about themselves or a friend
- Who they can turn to at school for help, if they need it

Students will watch an age-appropriate video and participate in a guided discussion about depression, suicide, and what to do if they are concerned about a friend. Following the video, students will complete a short survey and a response slip indicating whether they would like to talk to an adult about any concerns.

We encourage you to visit www.sossignsofsuicide.org/parent for information on warning signs for youth suicide, to access useful resources, and to learn more about the key message all students will learn in class.

Sincerely,
Jason Mills

**** If you DO NOT give permission for your child to participate in SOS, please sign and return the form to Elizabeth Castro-Esquivel, Office Manager by 12pm Wednesday, January 25th, 2023.**

I, _____ [parent/guardian name] **DO NOT give permission** for

_____ [student name] to participate in SOS Signs of Suicide.

_____ [parent/guardian signature]

Estimados Padres / Guardián,

Los años de la adolescencia sobresalen como el montar en una montaña rusa de emociones, desafiante para estudiantes y padres. Puede ser difícil distinguir la diferencia entre disturbio normal de adolescente y lo que podría ser una preocupación de



la salud mental. La depresión se está volviendo más común entre los jóvenes y parece afectar a los estudiantes a una edad más temprana. La depresión es tratable, pero sin tratamiento es un factor principal del riesgo de suicidio.

Para hablar de estos problemas de manera proactiva, nuestra escuela ofrece educación de prevención para el suicidio utilizando SOS-Signs of Suicide. SOS estimula a los estudiantes a buscar ayuda si están preocupados por sí mismos o por un amigo. SOS es un programa basado en evidencia que ha demostrado mejor conocimiento y actitud adecuada de los estudiantes acerca del riesgo de suicidio y la depresión, así como la reducción de intentos existentes de suicidio.

Nuestros objetivos para participar en este programa incluyen enseñar a los estudiantes lo siguiente:

- La depresión es tratable, por lo cual se estimula que busquen ayuda
- Cómo identificar la depresión seria y potencial del riesgo de suicidio en sí mismos o un amigo.
- **ACT (Acknowledge, Care and Tell a trusted adult)** ACTUAR (Reconocer, Cuidar e Informar a un adulto de confianza) si están preocupados por sí mismos o un amigo.
- A quién pueden acudir en la escuela para obtener ayuda, si la necesitan

Los estudiantes observarán un video apropiado para su edad y participarán en una discusión orientada acerca de la depresión, el suicidio y qué deben hacer si están preocupados por un amigo. Después del video, los estudiantes completarán una encuesta breve y una hoja de respuesta indicando si a los estudiantes les gustaría hablar con un adulto acerca de cualquier preocupación.

Los estimulamos a que visiten www.sossignsofsuicide.org/parent para obtener información acerca de las señales de advertencia de suicidio juvenil, para tener acceso a recursos útiles y para aprender más acerca del mensaje clave que todos los estudiantes aprenderán en la clase.

Sinceramente,
Jason Mills

****Si lo desea a su hijo para NO PARTICIPAR en SOS, por favor, firme y devuelva el formulario a Elizabeth Castro-Esquibel, Office Manager by 12pm Wednesday, January 25th, 2023.**

Yo, _____ (Nombre padre o madre / guardián) **NO AUTORIZO** a

_____ (Nombre del estudiante) para participar en Signs of Suicide.

_____ (Firma padre o madre / guardián).