



Rosemont High School

“Home of the Wolverines”

親愛的家長或監護人：

青少年時期的情緒如過山車-這對青少年，家長和教育工作者很難。我們很容易將抑鬱症誤認為是正常青少年的動盪。然而，抑鬱似乎發生在更早年齡。此外，自殺率正在上升，並且是10-14歲青年第二大死亡的原因(CDC, 2017)。

預防自殺的最好方法是直接談論它。我們鼓勵您儘早與孩子進行對話，並注意潛在的警告信號：

- 談論要死(包括社交媒體帖子)
- 感到絕望，擔心，悲傷，憤怒或易激動
- 顯示情緒，行為，睡眠或飲食習慣的變化。
- 退出或與親朋好友隔離
- 將有價值的物品捐贈給他人：衣服，紀念品等。

如何幫助您孩子：

- 認真對待任何自殺念頭，無論看起來多麼輕微。
- 用同理心傾聽孩子，並提供情感支持。
- 不要對自殺保密。談論這些感受並向孩子表達尋求幫助的重要性。

(www.suicideispreventable.org)

根據加州法律(AB 2246)對所有7年級或以上學生進行自殺預防教育，Rosemont High School (插入學校名稱)將介紹自殺意識和預防自殺。該計劃目標之一是讓青少年印象深刻，他們可以幫助自己或幫朋友，通過簡單步驟與負責任的成年人談論他們所關心的事情。

如果您支持孩子參加培訓，則無需做任何事情。

如果您不希望孩子參加SOS:自殺象徵的培訓，請發電子郵件給教室老師，學校輔導員等，郵件內寫上孩子姓名和年級 **3rd period classroom teacher** 以告知學校您不希望孩子參加。

如果您對此計劃有任何疑問/疑慮，請隨時聯繫School Counselor 電話號碼 **(916) 395-5130**。
