



Rosemont High School

“Home of the Wolverines”

Estimado Padre o Tutor:

Los años de adolescencia están marcados por un sube y baja de emociones – difíciles para los adolescentes, sus padres y los educadores. Es fácil malinterpretar la depresión como una confusión normal de los adolescentes; sin embargo, la depresión parece estar ocurriendo a una edad mucho más temprana. Además, las tasas de suicidio están aumentando y son la segunda causa de muerte para los jóvenes entre las edades de 10 a 14 años (CDC, 2017).

La mejor manera de prevenir el suicidio es hablar de ello directamente. Le animamos a iniciar temprano esta conversación con su hijo/a y ser conscientes de las posibles señales de peligro:

- Hablar de querer morir (incluyendo publicaciones en redes sociales)
- Sentirse desesperado, preocupado, triste, enojado o agitado
- Mostrar cambios en el estado de ánimo, el comportamiento, el sueño o los hábitos alimenticios.
- Ser retraído o aislarse de los amigos y familia
- Regalar artículos valiosos a otros: ropa, recuerdos, etc.

Cómo puede ayudar a su hijo/a:

- Tome en serio cualquier expresión de suicidio, no importa lo pequeña que pueda parecer.
- Escuche a su hijo/a con empatía y bríndele apoyo emocional.
- No mantenga el suicidio en secreto. Hable acerca de estos sentimientos y exprese a su hijo/a la importancia de buscar ayuda. (www.suicideispreventable.org)

De acuerdo con la ley del estado de California (AB 2246) para educar a todos los estudiantes de 7° grado en adelante sobre la prevención del suicidio, Rosemont High School estará realizando una presentación sobre la concienciación y prevención del suicidio. Uno de los objetivos de este programa es inculcar en los adolescentes que pueden ayudarse a sí mismos o a un amigo tomando el simple paso de hablar con un adulto responsable acerca de sus preocupaciones.

Si usted esta de acuerdo con la participación de su hijo/a en la capacitación, usted no necesita hacer nada.

Si NO desea que su hijo participe en el entrenamiento de intervención SOS: Signos de suicidio, envíe un correo electrónico con el nombre y el grado de su hijo a 3rd period teacher para informarnos que no desea que su hijo asista a la capacitación.

Si tiene preguntas o dudas sobre este programa, por favor no dude en comunicarse con school counselor at (916) 395-5130.