



Rosemont High School

“Home of the Wolverines”

họ Huynh hay Người Giám Hộ thân mến:

Tình cảm ở những năm tháng lứa tuổi thiếu niên được ví như những chuyến tàu lượn – thật khó cho các thanh thiếu niên, cho phụ huynh, và cho các nhà giáo dục. Nó rất dễ nhận định sai về trầm cảm như là những rối loạn bình thường ở tuổi thiếu niên; tuy vậy, trầm cảm cũng có thể xảy ra ở độ tuổi sớm hơn. Ngoài ra, tỉ lệ tự tử đang gia tăng, và là nguyên nhân thứ hai dẫn đến tử vong của thanh thiếu niên ở độ tuổi từ 10-14 tuổi (CDC, 2017).

Cách thức tốt nhất để ngăn ngừa tự tử là thẳng thắn nói chuyện về nó. Chúng tôi khuyến khích quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện này sớm với con mình và nhận biết được các dấu hiệu cảnh báo tiềm tàng:

- Nói về việc muốn chết (bao gồm các bài đăng trên thông tin đại chúng)
- Cảm thấy vô vọng, lo lắng, buồn chán, tức giận hay lo âu
- Chỉ ra sự thay đổi về trạng thái, hành vi, giấc ngủ hay các thói quen ăn uống.
- Tách biệt hay cô lập với bạn bè và gia đình
- Tặng những món quà có giá trị cho người khác như quần áo, những dịp quan trọng, v.v.

Cách thức giúp con quý vị:

- Nhận biết bất kỳ biểu hiện về việc tự tử một cách nghiêm túc, cho dù nó nhỏ như thế nào.
- Lắng nghe con quý vị với sự đồng cảm và đưa những hỗ trợ về mặt tình cảm.
- Không để vấn đề tự tử trở thành bí mật. Nói tới những cảm xúc và giải thích cho con mình về tầm quan trọng của việc tìm kiếm sự giúp đỡ. (www.suicideispreventable.org)

Theo Luật Tiểu Bang Cali (AB 2246) giáo dục tất cả các học sinh từ lớp 7 trở lên về việc ngăn ngừa tự tử, Rosemont High School sẽ trình bày việc nhận thức về tự tử và trình bày cách ngăn ngừa. Mục đích của chương trình này là để gây ấn tượng cho các thanh thiếu niên mà các em có thể tự giúp bản thân mình hoặc giúp đỡ một người bạn chọn cách thức đơn giản để nói chuyện với một người lớn về những băn khoăn của mình.

Nếu quý vị đang hỗ trợ con mình tham gia vào buổi huấn luyện, QUÍ VỊ KHÔNG CẦN PHẢI LÀM GÌ CẢ.

Nếu quý vị KHÔNG muốn con mình tham gia vào SOS: huấn luyện việc can thiệp Các Dấu Hiệu của Tự Tử, xin gửi email bao gồm tên và lớp của con mình tới 3rd period teacher để thông báo rằng quý vị không muốn cho con mình tham gia vào buổi huấn luyện.

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc/quan tâm nào về chương trình này, xin đừng do dự liên lạc, schoolcounselor, tại (916) 395-5130.