

SOS Signs of Suicide

A Guide for Parents & Caregivers

● WHAT YOUR CHILD IS LEARNING AT SCHOOL

This year your child's school is participating in the **SOS Signs of Suicide** program. Students in 6th and 9th grade watch a short, age-appropriate video and join a guided discussion where they learn to **ACT** — and that the trusted adult they turn to could be **you**. All APS staff receive Signs of Suicide training each year.

A Acknowledge

Recognize the warning signs in a friend and take them seriously.

C Care

Listen with empathy and let your friend know you are there for them.

T Tell

Tell a trusted adult — a teacher, counselor, or parent — right away.

● WARNING SIGNS

Most people thinking about suicide give signals. Watch for:

- Sudden changes in mood, habits, or behavior
- Pulling away from family, friends, or activities
- Sleeping much more or much less than usual
- Hopeless statements — “nothing matters,” “I won’t be around much longer”
- Increased anger or irritability
- Any mention of suicide — even as a joke
- *Trust your gut. If something feels off, it probably is.*

● HOW YOU CAN HELP AT HOME

- Start conversations before something feels wrong — normalize talking about mental health.
- Let your child know: they’re not in trouble, you can handle hard things, you believe them, they’re not alone.
- It’s okay to ask directly. Asking about suicide does not plant the idea.
- If there is a firearm at home, store it locked, unloaded, and with ammunition separate.
- If your child tells you about a friend, take it seriously and loop in school staff.

● WATCH & LEARN MORE



► Watch our 3–5 min parent video

Made by our district team — everything in this flyer, explained.
<https://youtu.be/iZc2C82-UnY>



Youth suicide prevention

Tips & resources for families from SOS.
sossignsofsuicide.org/parents

IF YOU OR YOUR CHILD NEED SUPPORT RIGHT NOW

988 Suicide & Crisis Lifeline — call or text Text **ACT** to **741741** — Crisis Text Line

Safe2Tell: 1-877-542-7233 (confidential)

A NOTE ON PARTICIPATION (PASSIVE CONSENT)

SOS Signs of Suicide lessons are presented to all APS **6th & 9th** grade students each year. The program is evidence-based and designed to help students recognize depression and suicide risk in themselves or a friend, and to seek help from a trusted adult.

No action is needed if you want your child to participate. If you do NOT want your child to take part, please contact your student's school before the lessons begin.

Spanish-language information is available —

Hay información disponible en español; comuníquese con la escuela de su estudiante.

● LO QUE TU HIJO APRENDE EN LA ESCUELA

Este año, la escuela de tu hijo participa en el programa SOS Señales de Suicidio. Los estudiantes de 6 y 9 grado ven un video corto y apropiado para su edad, y participan en una discusión guiada donde aprenden a ACT — y que el adulto de confianza al que pueden acudir podrías ser tú. Todo el personal de APS recibe capacitación en Señales de Suicidio cada año.

A Acknowledge Reconocer

Identifica las señales de advertencia en un amigo y tómalas en serio.

C Care Cuidado

Escucha con empatía y hazle saber a tu amigo que estás ahí para él/ella.

T Tell Decírselo

Díselo de inmediato a un adulto de confianza — un maestro, consejero o padre

● SEÑALES DE ADVERTENCIA

La mayoría de las personas que piensan en el suicidio dan señales. Presta atención a:

- La mayoría de las personas que piensan en el suicidio dan señales.
- Presta atención a:
- Cambios repentinos en el estado de ánimo, hábitos o comportamiento
- Alejarse de familiares, amigos o actividades
- Dormir mucho más o mucho menos de lo habitual
- Declaraciones de desesperanza — “nada importa”, “pronto ya no estaré aquí” • Aumento de enojo o irritabilidad
- Cualquier mención del suicidio — incluso como broma
- Confía en tu instinto. Si algo no se siente bien, probablemente no lo está.

● CÓMO PUEDES AYUDAR EN CASA

- Inicia conversaciones antes de que algo salga mal — normaliza hablar sobre la salud mental.
- Hazle saber a tu hijo: no está en problemas, puedes manejar situaciones difíciles, le crees, no está solo/a.
- Está bien preguntar directamente. Preguntar sobre el suicidio no planta la idea.
- Si hay un arma de fuego en casa, guárdala bajo llave, descargada y con munición por separado.
- Si tu hijo te habla de un amigo, tómallo en serio e informa al personal escolar

● VER Y APRENDER MÁS



► Ver nuestro video para padres (3–5 min)

Hecho por nuestro equipo del distrito — todo lo que está en este folleto, explicado.
<https://youtu.be/cgaCZp4rUps>



Consejos y recursos para familias de SOS.

Consejos y recursos para familias de SOS.

sossignsofsuicide.org/parents

SI TÚ O TU HIJO NECESITAN APOYO AHORA MISMO

988 Línea de Crisis de Suicidio — llama o envía un mensaje de texto

Safe2Tell: 1-877-542-7233 (confidencial)

Envía un mensaje de texto con **ACT** al 741741 — Línea de Texto de Crisis

UNA NOTA SOBRE LA PARTICIPACIÓN (CONSENTIMIENTO PASIVO)

Las lecciones de SOS Señales de Suicidio se presentan a todos los estudiantes de grados 6 y 9 de APS cada año. El programa está basado en evidencia y está diseñado para ayudar a los estudiantes a reconocer la depresión y el riesgo de suicidio en ellos mismos o en un amigo, y a buscar ayuda de un adulto de confianza.

No se requiere ninguna acción si deseas que tu hijo participe. Si **NO** deseas que tu hijo participe, por favor comunícate con la escuela de tu estudiante antes de que comiencen las lecciones.