

● 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.

● 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.