

Dear Parent or Guardian:

Assembly Bill No. 2246, which was approved by Governor Brown on September 26, 2016, requires each school and education agency serving grades 7-12 to adopt a policy on pupil suicide prevention before the 2017-18 school year.

Woodland Park Middle School is partnering with North County Lifeline's HERE Now program to provide a "Check Your Mood Week" filled with discussions about emotions and ways to help their friends.

The teen years are marked by a roller-coaster ride of emotions—difficult for teens, their parents, and educators. It is easy to misread depression as normal adolescent turmoil; however, depression (among the most common of mental illnesses) appears to be occurring at a much earlier age, and the past decade has seen teen suicide rates double.

Our goals in participating in this program are straightforward:

- To help our students understand that depression is a treatable illness, and help them assess whether or not they may have symptoms consistent with depression
- To explain that suicide is a preventable tragedy that often occurs as a result of untreated depression
- To provide students training in how to identify serious depression and potential suicidality in a friend
- To impress upon teens that they can help themselves or a friend by taking the simple step of talking to a responsible adult about their concerns

On **Thursday, December 5th from 6 - 7 pm** North County Lifeline will facilitate an informative Parent Meeting discussing the SOS Signs Suicide® Prevention Program as well as a discussion about bullying and bullying prevention. North County Lifeline will also present the SOS Signs Suicide® Prevention Program for one 50 minute period starting on **Monday, December 9th**, following each presentation youth will be asked to complete a demographic survey and a card stating whether or not they have questions or concerns regarding the presentation for themselves or for a friend. Those students with questions or concerns will be able to speak with a North County Lifeline staff member and will be referred to their school for further resources along with North County Lifeline's assessment. If you are concerned, we encourage you to speak with your son or daughter and follow up with a mental health professional for a complete evaluation.

If you do **NOT** wish your child to participate in "Check Your Mood Week", please complete the form below and return it to the WPMS's **Administration Office to the attention of Josh Way**. If we do **not** hear from you, we will assume your child **has permission** to participate in this program.

If you have any questions or concerns about this program please do not hesitate to contact me at josh.way@smusd.org.

Sincerely,
Josh Way, Principal
Woodland Park Middle School

.....

I _____ [Name of Parent/ Guardian], do not give permission for
_____ [Name of Student] to participate in the "Check Your Mood Week", to take
place starting December 9, 2019.

(X) _____
[Signature of Parent/Guardian]

Queridos padres o tutores:

El proyecto de ley de la Asamblea No. 2246, que fue aprobado por Gobernador Brown el 26 de septiembre de 2016, requiere que cada escuela y agencia educativa que sirve a los grados 7-12 adopte una política sobre la prevención del suicidio antes del año escolar 2017-2018.

La escuela Woodland Park Middle School está colaborando con el programa HERE Now de North County Lifeline para implementar una semana llamada “Examina tu estado de ánimo” (se conoce en inglés por “Check Your Mood Week”). El programa consiste en hablar sobre las emociones, la salud mental y como ayudar a sus amigos.

La etapa de la adolescencia se destaca por sus muchos altibajos emocionales. Es una época difícil tanto para adolescentes, como para sus padres y maestros. Es fácil malinterpretar la depresión como algo común en la época turbulenta de la adolescencia. Sin embargo, es importante saber que la depresión (entre las enfermedades mentales más comunes) se está viendo que ocurre a una edad mucho más temprana y en la última década se ha multiplicado la cantidad de suicidios entre los adolescentes.

Nuestros objetivos al participar en este programa son sencillos:

- Ayudar a nuestros estudiantes entender que la depresión es una enfermedad tratable y ayudarles a evaluar si pueden o no tener síntomas consistentes con la depresión.
- Explicar que el suicidio es una tragedia prevenible que a menudo ocurre como resultado de la depresión no tratada.
- Enseñar a los estudiantes sobre cómo identificar la depresión severa y el potencial de suicidio entre sus amigos.
- Hacerles entender plenamente que ellos pueden ayudarse a sí mismos o a un amigo al hablar con un adulto responsable acerca de sus preocupaciones.

El jueves, 5 de diciembre, de 6-7 pm North County Lifeline tendrá una Reunión de Padres para informar sobre el programa de prevención de suicidios llamado en inglés, SOS Signs Suicide® Prevention Program, así como un diálogo sobre la intimidación y como prevenirla. North County Lifeline también presentará en el programa de prevención de suicidio, SOS Signs Suicide® Prevention Program durante una clase de 50 minutos de duración a partir del **lunes, 9 de diciembre**. Después de cada presentación se les pedirá a los jóvenes que llenen una encuesta demográfica y una tarjeta que indique si tienen o no preguntas o inquietudes con respecto a la presentación para sí mismos o un amigo. Aquellos estudiantes con preguntas o preocupaciones podrán hablar con un miembro del personal de North County Lifeline y serán referidos a su escuela para obtener más recursos, junto con la evaluación de North County Lifeline. Si usted está preocupado, le recomendamos que hable con su hijo o hija y haga un seguimiento con un profesional de salud mental para una evaluación completa.

Si desea que su hijo/a **NO** participe en la semana de “Check Your Mood Week” (Examina tu estado de ánimo), favor de llenar este formulario y **entregarlo a la oficina de la administración de la escuela WPMS a la atención del director Josh Way. Si no entrega la forma, asumiremos que su hijo/a sí tiene permiso de participar.**

Si tiene alguna pregunta o duda del programa, favor de comunicarse conmigo al correo josh.way@smusd.org.

Atentamente,
Josh Way, director
Woodland Park Middle School

Yo _____ [nombre de padre/tutor], NO le doy permiso a
_____ [nombre del estudiante] a que participe en la semana de “Check Your Mood Week” (Reconoce tus Emociones) a partir del 9 de diciembre, 2019.

X _____
[Firma del padre/tutor]