

## Suicide Prevention Program at RMS

---

Dear Parent or Guardian:

The adolescent years are marked by a roller-coaster ride of emotions – difficult for students, their parents and educators. It is easy to misinterpret depression as “normal” adolescent moodiness; however, depression (among the most common of mental illnesses) appears to be occurring at a much earlier age. Depression – which is treatable – is a leading risk factor for suicide. In addition, self-injury has become a growing problem among youth.

To proactively address these issues, [our school] is offering depression awareness and suicide prevention training as part of the Signs of Suicide (SOS) program. The program aims to increase help-seeking behaviors among students concerned about themselves or a friend. Listed on SAMHSA’s National Registry of Evidence-Based Programs and Practices, the SOS program showed a reduction in self-reported suicide attempts by 40-64% in randomized control studies (Aseltine et al., 2007 & Schilling et al., 2016).

Our goals in participating in this program are straightforward:

- To help our students understand that depression is a treatable illness
- To explain that suicide is a preventable tragedy that often occurs as a result of untreated depression
- To provide students with the training on how to identify serious depression and potential suicidality in themselves or a friend
- To impress upon youth that they can help themselves or a friend by taking the simple step of talking to a responsible adult about their concerns
- To help students know whom in the school they can turn to for help, if they need it

[Insert a brief description of how your school intends to implement the program]. **Example:** This program will be presented to all 6<sup>th</sup> graders on Wednesday, September 15<sup>th</sup> 2021. The SOS program is brought to us by Elyssa’s Mission, a nonprofit organization dedicated to suicide prevention. Elyssa’s Mission is the only organization in the state of Illinois to fund, distribute and implement SOS. To get more information on suicide prevention, visit their website at [www.elyssasmision.org](http://www.elyssasmision.org). Make sure to view their online Parent Presentation at <https://elyssasmision.org/for-parents/> for specific information on warning signs and how to keep your child safe. We also encourage you to visit [www.sosignsofsuicide.org/parent](http://www.sosignsofsuicide.org/parent) for information on warning signs for youth suicide, useful resources, and some of the key messages students will learn.

As part of the program, facilitators will show SOS video clips and lead students in discussion. Students will then complete a brief depression screener as well as fill out a Response Card indicating whether or not they would like to speak to an adult about themselves or a friend. The depression screening tool addresses thoughts and feelings which a parent may be unaware their child is having. This tool does not provide a diagnosis of depression, but rather alerts school staff to those students requiring further investigation. School mental health staff or a qualified community mental health partner will be available to meet with designated students; school staff will subsequently notify parents/guardians regarding any needed next steps.

If you have any questions and/or do NOT want your child to participate in the SOS program, please contact Ms. Charlotte Larson @sd88.org or Jillian.Thomas@sd88.org prior to the program date. If we do not hear from you, we will assume your child has permission to participate in this program.

Sincerely,

Charlotte Larson, Director of Student Services and Special Education



# LEARN TO ACT

## HOW TO HELP YOUR CHILD SAVE A LIFE

**How would you respond if your child told you their friend might be thinking about suicide?**

Your child has learned to ACT (Acknowledge, Care, Tell) so they are prepared to get help for themselves or a friend. The ACT message is more important than ever. Check in with your child to:

**Acknowledge** any concerns they may have about their own emotions or a friend's reactions.

**Care:** Show them how much you care by listening and taking their concerns seriously.

**Tell:** Make yourself available as a safe person they can tell about big problems.

## TALKING TO YOUR CHILD

Take some time to start a conversation about mental health. This can be tough for families as often in our society, mental health isn't discussed openly like physical health. Feelings of depression or anxiety are often hidden because youth are confused, embarrassed, or ashamed. You can help protect your child and their friends by talking to them.

- » Ask open-ended questions. Let your child steer the conversation to what they want to talk about.
- » Don't rush to solve their problems. Instead, ask what they think would help a situation.
- » Be available and make sure your child knows it. "I'm around if you want to talk later" may help.
- » Try talking on a walk. The relaxed atmosphere makes it easier for some kids to open up.

## CONCERNED ABOUT YOUR CHILD?

Take a Mental Health Screening >> <https://screening.mentalhealthscreening.org/sos>

## NATIONAL RESOURCES

National Suicide Prevention Lifeline: Call 1-800-237-TALK (8255)

Crisis Text Line: Text 'ACT' to 741741 for free, 24/7 support.

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Service Administration) National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)

SAMHSA Treatment Locator: <http://findtreatment.samhsa.gov>



# APRENDA A ACTUAR

## CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS A SALVAR UNA VIDA

**¿Cómo respondería usted si sus hijos le informaran que su amigo podría estar pensando en suicidarse?** Sus hijos se han enterado de (ACT: Acknowledge, Care and Tell) ACTUAR: Reconocer, Cuidar e Informar y saben que están preparados para obtener ayuda para ellos o algún amigo. Para los estudiantes que aprenden tanto en las aulas como virtualmente, el mensaje de ACT es más importante que nunca. Consulte con sus hijos acerca de:

**Reconozca** cualquier inquietud que ellos puedan tener sobre sus propias emociones o las reacciones de un amigo.

**Preocupación:** demuéstrelles que se preocupa al escucharlos y tomar en serio sus inquietudes.

**Diga:** Hagase disponible como persona segura a la cual le pueden contar los problemas grandes.

## HABLE CON SUS HIJOS

Dedique el tiempo necesario para iniciar una conversación acerca de la salud mental. Esto puede ser difícil para las familias, ya que en nuestra sociedad de la salud mental no se habla tan frecuente y francamente como de la salud física. Sentimientos de depresión o ansiedad a menudo se ocultan porque los jóvenes están confundidos, desconcertados o avergonzados. Usted puede ayudar a proteger a sus hijos y amigos hablando con ellos.

- >> **Haga preguntas francas.** Permita que sus hijos dirijan la conversación acerca de lo que quieren hablar.
- >> **No se apresure a resolver los problemas.** En lugar, pregunte como creen que ellos podrían ayudar a una situación.
- >> **Hagase disponible y asegúrese de que sus hijos lo saben.** "Estoy libre si quieren hablar más tarde" podría ayudar.
- >> **Trate de hablar durante una caminata.** El ambiente relajado facilita la sinceridad en algunos niños.

## ¿PREOCUPADO POR SUS HIJOS?

Hagase un examen de salud mental >> <https://screening.mentalhealthscreening.org/sos>

## RECURSOS NACIONALES

**National Suicide Prevention Lifeline:** Llame al 1-888-628-9454

**Crisis Text Line:** Text 'ACT' to 741741 gratis, apoyo: 24 horas, 7 días a la semana.

**SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Service Administration) National Helpline:** 1-800-662-HELP (4357)

**Localizador de tratamiento SAMHSA:** <http://findtreatment.samhsa.gov>

October 26, 2021

Estimados padres / Tutor,

Durante este año desafiante, el personal del distrito y de la escuela están trabajando para enseñar a los estudiantes acerca de la salud mental y cómo buscar ayuda si están preocupados por ellos mismos o algún amigo. Estamos utilizando un programa llamado (SOS Signs of Suicide) Señales de Suicidio. El programa enseña a los estudiantes acerca de este tema difícil y los anima a buscar ayuda.

SOS ha sido utilizado por miles de escuelas durante las últimas décadas y en RMS durante los últimos cinco años. Los estudios han demostrado que si se enseña a los estudiantes de manera eficaz acerca de la depresión y el suicidio mientras que se reduce el número de intentos de suicidio reportados por los mismos estudiantes.

A través del programa, los estudiantes aprenden:

- que la depresión puede ser tratada y por lo tanto se les anima a buscar ayuda.
- cómo identificar la depresión y el riesgo potencial de suicidio de ellos mismos o algún amigo.
- **ACT: (Acknowledge, Care and Tell)** ACTUAR: Reconocer, Cuidado e Informar a un adulto de confianza si está preocupado por sí mismo o algún amigo.
- A quien pueden hablar en la escuela para obtener ayuda, si la necesitan.

Los estudiantes verán videoclips apropiados para su grado y participarán en un discusión guiada sobre la depresión, el suicidio y además qué hacer si están preocupados por algún amigo. Después del video, los estudiantes completarán una hoja de respuestas en la que se les preguntará si les gustaría hablar con un adulto acerca de cualquier preocupación. El personal de la escuela llevará a cabo reuniones breves con cualquier estudiante que solicite hablar.

Después del video, los estudiantes completarán una breve cuestionario de detección de la depresión. Este cuestionario no puede proporcionar un diagnóstico de la depresión, pero indica si una persona joven debe ser referida a una evaluación por parte de un profesional de salud mental.

Les anima a que visite [www.sosignsofsuicide.org/parent](http://www.sosignsofsuicide.org/parent) para obtener información acerca de las señales de advertencia del suicidio de jóvenes, recursos útiles y algunos mensajes claves que los estudiantes aprenderán.

Estamos incluyendo:

- una infografía para que refuerces el mensaje de ACT en el hogar
- una hoja de información de recursos

Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de la participación de sus hijos en este programa, comuníquese conmigo al [clarson@sd88.org](mailto:clarson@sd88.org).

Sinceramente,  
Charlotte Larson, Directora de Servicios Estudiantiles