



Dear Parent or Guardian:

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.

To proactively address this issue, Castle Park Middle School is partnering with South Bay Community Services HERE Now program to provide a “Check Your Mood Week” filled with discussions about emotions and ways to help your friends.

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

South Bay Community Services will begin student presentations on the SOS Signs of Suicide® Prevention Program for one 50 minute period starting on January 16<sup>th</sup>, 2018. 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 checked in with by a South Bay Community Services staff. Staff will connect with parents if there are any safety concerns or high risk needs. 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 160 Quintard st. Chula Vista, CA 91911. 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 Mary Papagolos with South Bay Community Services HERE Now Program at (619) 871-0188.

Sincerely,

Mary Papagolos

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 January 16<sup>th</sup>, 2018.

(X) \_\_\_\_\_  
[Signature of Parent/Guardian]



Estimado Padre o Tutor:

Los años de la adolescencia están marcados por una montaña rusa de emociones—difícil para los adolescentes, sus padres, y educadores. Es fácil malinterpretar la depresión como agitación normal de adolescentes; sin embargo, la depresión (entre las más comunes de enfermedades mentales) parece estar ocurriendo a una edad mucho más temprana, y la última década ha visto que las tasas de suicidio en adolescente es doble.

De manera proactiva para solucionar este problema, Castle Park Middle School se ha asociado con el programa “H.E.R.E Now” de South Bay Community Services para proporcionar una “Semana de Identificar su Estado de Ánimo” (Check Your Mood Week) llena de discusiones sobre las emociones y formas de ayudar a sus amigos.

Nuestros objetivos en participar en este programa son sencillos:

- Ayudar a nuestros estudiantes a entender que la depresión es una enfermedad tratable y ayudarles a evaluar si tienen síntomas consistentes con la depresión.
- Explicar que el suicidio es una tragedia evitable que a menudo ocurre como resultado de la depresión no tratada.
- Proporcionar a los estudiantes formación en cómo identificar la depresión grave y posibles tendencias suicidas en un amigo.
- Impresionar a los adolescentes que pueden ayudarse a sí mismos o un amigo tomando el simple paso de hablar con un adulto responsable sobre sus preocupaciones.

South Bay Community Services también presentará en el programa “SOS Signs Suicide® Prevention Program” por un período de 50 minutos a partir del 16 de Enero, 2018 y después de cada presentación, a los jóvenes se les pedirá que completen una encuesta demográfica y una tarjeta indicando si tienen preguntas o preocupaciones con respecto a la presentación para sí mismo o para un amigo. Los estudiantes con preguntas o preocupaciones tendrán comunicación de seguimiento con personal de South Bay Community Services. Si hay alguna preocupación sobre la salud mental de su hijo o hija, alguien del programa se comunicara con usted. Si está interesado, le animamos a hablar con su hijo o hija y hacer seguimiento con un profesional de salud mental para una evaluación completa.

Si NO desea que su hijo participe en la “Semana de Comprobar su Estado de Ánimo” (Check Your Mood Week), por favor complete el siguiente formulario y devuélvalo a 160 Quintard st. Chula Vista, CA 91911. Si no tenemos noticias de usted, supondremos que su hijo tiene permiso para participar en este programa.

Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca de este programa, no dude en ponerse en contacto con Mary Papagolos con South Bay Community Services programa HERE Now (619) 871-0188.

Sinceramente,

Mary Papagolos

Yo \_\_\_\_\_ [Nombre de Padre/Tutor], no doy permiso a \_\_\_\_\_ [Nombre de Estudiante] para participar en “Semana de Comprobar su Estado de Ánimo” (Check Your Mood Week) que ocurrirá comenzando el 16 de Enero 2018.

(X) \_\_\_\_\_  
[Firma de Padre/Tutor]