



DIÓCESIS DE SAN BERNARDINO

"LLENANDO VIDAS DE ESPERANZA"

22 de mayo del 2018

Estimados Padres/Abuelos/Tutores de preadolescentes y adolescentes:

La Diócesis de San Bernardino desea apoyar y animar a que entable una conversación con su preadolescente e hijos adolescentes sobre prevención de suicidio, la salud mental y recursos para recibir ayuda. Como católicos creemos que somos hechos a imagen y semejanza de Dios y que toda vida es sagrada. (Catecismo de iglesia Católica #2280-2283) Continuaremos con esta conversación en las clases de catecismo y confirmación y los programas del ministerio juvenil en el otoño. A continuación le compartimos una lista de recursos que le ayudará con esta conversación.

GUÍA PARA FAMILIAS de Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP):

1. Si los adolescentes exhiben cualquiera de las señales de advertencia mencionadas a continuación, no tenga miedo de preguntar si ellos han pensado en el suicidio o si alguien les está haciendo daño. El hacer estas preguntas sobre el suicidio no aumenta el riesgo o siembra la idea del suicidio. Al contrario, esto crea la oportunidad de ofrecerles ayuda.
2. Pregunte a su hijo/a si ha visto alguna de estas señales en un amigo o compañero de clase. Deles sugerencias de cómo proceder en caso de que ellos vean o escuchen sobre las señales de advertencia.
3. Escuche los comentarios de sus hijos/as sin juzgar. El hacer esto requiere que usted se concentre, entienda, responda y luego recuerde lo que están diciendo. Ponga a un lado sus intereses propios.
4. Consiga ayuda de un profesional de salud mental empleado de la escuela o de profesional de la comunidad si usted teme por la seguridad de su hijo/a o la de algún amigo o conocido.

Los signos de comportamiento de preadolescentes/adolescentes que los padres habrán de tener presentes:

- Sentirse muy triste o retraído por más de dos semanas.
- Tratando de hacerse daño a sí mismo, o a otra persona, o hacer planes para hacerlo.
- Temores repentinos y abrumadores sin razón, a veces con un corazón acelerado o respiración acelerada.
- No comer, vomitar o usar laxantes para hacerse perder peso.
- Preocupaciones o temores intensos que se interponen en las actividades diarias
- Uso repetitivo de drogas o alcohol.
- Cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones.
- Cambios drásticos en el comportamiento o la personalidad del estudiante.

Mayo es el mes de Concientización sobre la Salud Mental y los Obispos Católicos de California publicaron una carta pastoral sobre salud mental en cacatholic.org/hope_and_healing. La Línea Nacional para la Prevención del Suicidio es 1-800-273-8255.

Los recursos locales se pueden encontrar en connectriverside.org/helpline para el Condado de Riverside y namisb.org para el Condado de San Bernardino

Gracias por su atención a este asunto tan importante.

En Cristo,



Mary Jansen, Directora
Departamento del Ministerio de Servicios Educativos



Sr. Chilee Okoko, D.M.M.M, Directora
Departamento de Vida, Dignidad y Justicia