



DIOCESE OF SAN BERNARDINO

"FILLING LIVES WITH HOPE"

May 22, 2018

Dear Parents/Grandparents/Guardians of Pre-Teens and Teenagers:

The Diocese of San Bernardino wants to support and encourage you to engage in a conversation with your pre-teen and teenage children about suicide prevention, mental health and ways to get help. As Catholics we believe we are made in the likeness and image of God and that all life is sacred. (Catechism of Catholic Church, #2280-2283) We will be continuing this conversation in our Catechetical and Confirmation classes and Youth Ministry programs in the Fall. Here are some resources that will help with your conversation.

GUIDANCE FOR FAMILIES from National Association of School Psychologists (NASP):

1. If they exhibit any of the warning signs below, don't be afraid to ask if they have thought about suicide or if someone is hurting them. Raising the issue of suicide does not increase the risk or plant the idea. On the contrary, it creates the opportunity to offer help.
2. Ask your child if they think any of their friends or classmates exhibit warning signs. Talk with them about how to seek help for their friend or classmate.
3. Listen to your children's comments without judgment. Doing so requires that you fully concentrate, understand, respond, and then remember what is being said. Put your own agenda aside.
4. Get help from a school-employed or community-based mental health professional if you are concerned for your child's safety or the safety of one of their peers.

What Parents Should Look For In Pre-Teen/Teenagers Behavior:

- Feeling very sad or withdrawn for more than two weeks.
- Seriously trying to harm oneself or someone else, or making plans to do so.
- Sudden overwhelming fear for no reason, sometimes with a racing heart or fast breathing.
- Not eating, throwing up, or using laxatives to make oneself lose weight.
- Intense worries or fears that get in the way of daily activities
- Repeated use of drugs or alcohol.
- Severe mood swings that cause problems in relationships
- Drastic changes in the student's behavior or personality

May is Mental Health Awareness Month and the California Catholic Bishops released a pastoral letter on mental health at cacatholic.org/hope and healing. The National Suicide Prevention Lifeline is 1-800-273-8255. Local resources can be found at connectriverside.org/helpline for the County of Riverside and namisb.org for the County of San Bernardino. Thank you for your attention to this very important issue. In Christ,

Mary Jansen, Director
Department of Ministry of Educational Services

Sr. Chilee Okoko, D.M.M.M, Director
Department of Ministry of Life, Dignity and Justice



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