## Sligo Middle School

**1401 Dennis Avenue; Silver Spring MD 20902**

**Ph: 301-649-8121**

***Office of the Principal* Fax: 301-649-8145**

**http://www.montgomeryschoolsmd.org/schools/sligoms**

Buenas noches padres, soy el Sr. Dimmick, director, con un mensaje muy importante para todas las familias. Como sabrán, la comunidad de MCPS ha experimentado algunas tragedias estudiantiles en las últimas semanas y quiero compartir algunos recursos importantes con todos Uds.

Como siempre, tenemos nuestros propios consejeros escolares para hablar con los estudiantes si surgen inquietudes. Por favor comuníquese con nuestro personal de consejería si tiene preguntas al 301-650-6660.

Estos son los nombres de nuestros consejeros de nivel de grado:

* **Ms. Stith: 6th Grade**
* **Ms. Bacon: 7th Grade**
* **Mr. Guthrie: 8th Grade**

MCPS se compromete a garantizar que todos los alumnos puedan aprender y crecer en las comunidades escolares donde estén seguros y respaldados. Seguimos abordando las preocupaciones y necesidades relacionadas con la salud, incluida la salud mental y el bienestar, el conocimiento del suicidio, el uso de sustancias y la prevención del acoso. Nos esforzamos por apoyar a nuestros estudiantes, brindándoles información objetiva que pueden usar para enfrentar problemas serios y tomar decisiones positivas y responsables.

La mejor manera de apoyar y proteger a nuestros jóvenes es reducir el estigma asociado con la salud mental y el suicidio al fomentar conversaciones abiertas y honestas durante las cuales, los estudiantes pueden hablar y compartir sus sentimientos. Cuando los estudiantes reciben el mensaje de que es aceptable y desean hablar sobre los sentimientos, la salud mental y sus preocupaciones, es más probable que los estudiantes busquen ayuda de un adulto cuando están en peligro.

El plan de estudios de Educación en salud se proporciona en las escuelas intermedias y secundarias para abordar y apoyar la salud mental y la concientización sobre el suicidio. Además, MCPS colaboró ​​con el gobierno del Condado de Montgomery y otras agencias comunitarias para lanzar la campaña **BtheOne.** El objetivo de esta campaña es proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las habilidades para tomar buenas decisiones, para que puedan buscar ayuda; si ellos o sus amigos están pensando en hacerse daño. Las direcciones del sitio web de la campaña **BtheOne** y otros recursos locales y nacionales se proporcionan a continuación, para ayudar a los padres y tutores a tener estas conversaciones difíciles con sus estudiantes.

**La Línea Directa de Crisis Juvenil del Condado de Montgomery**, 301-738-9697, brinda apoyo gratuito, confidencial y anónimo a los jóvenes por parte de consejeros capacitados, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Montgomery County Crisis Textline**, 301-738-2255, brinda apoyo de texto gratuito, confidencial y anónimo por parte de consejeros capacitados. Este servicio actualmente está disponible de lunes a jueves, de 4:00 a 9:00 p.m.**El National Suicide Prevention Lifeline**, 800-273-8255, brinda apoyo gratuito, confidencial y anónimo a nivel nacional.

**El Centro de Crisis del Condado de Montgomery** brinda servicios de crisis las 24 horas del día, los 365 días del año. Estos servicios se brindan por teléfono (240-777-4000) o en persona en 1301 Piccard Drive, Rockville, Maryland (no se necesita cita). El alcance de Crisis móvil responderá en cualquier lugar dentro del condado de Montgomery para proporcionar evaluaciones psiquiátricas de emergencia.

**The Crisis Chatline** es un servicio del National Suicide Prevention Lifeline. Los jóvenes pueden acceder al apoyo las 24 horas del día a través del chat. [www.CrisisChat.org](http://www.CrisisChat.org).

**El sitio web de la campaña de BtheOne** sobre prevención de suicidio y concientización sobre el consumo de sustancias en el condado de Montgomery describe pasos de acción para ayudarse a sí mismo y a sus amigos e incluye enlaces a recursos y líneas directas.

**EveryMind**, 1000 Twinbrook Parkway Rockville, MD 20851, 301-424-0656, info@Every-Mind.org, proporciona servicios de salud mental a jóvenes, adultos y militares, así como servicios de apoyo a crisis.

**La página web de recursos de la Sociedad para la Prevención del Suicidio de Adolescente** incluye información sobre señales de advertencia, cómo apoyar a su hijo que necesita ayuda y cómo hablar con sus hijos sobre la salud mental, el conocimiento del suicidio y las consecuencias después de una pérdida trágica. [www.sptsusa.org/parents](http://www.sptsusa.org/parents)

La hoja informativa de información de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC, por sus siglas en inglés) sobre la frecuencia y la cuestión de salud pública del suicidio, las señales de advertencia y los recursos.

[www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide\_factsheet-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide_factsheet-a.pdf).

**Youth Mental Health First Aid (YMHFA)** es un curso de ocho horas reconocido internacionalmente que enseña a adultos que interactúan con jóvenes cómo identificar signos de angustia emocional y un plan de acción de cinco pasos para involucrarse con los jóvenes y conectarlos con apoyo profesional. Así como la Resucitación Cardiopulmonar (o RCP) enseña a las personas a ayudar a otras personas que experimentan una emergencia médica hasta que llegue la ayuda profesional, los Primeros Auxilios de Salud Mental les enseñan a los adultos a enfrentar crisis de salud mental hasta que se pueda acceder a la ayuda profesional. Los cursos se ofrecen en todo el condado. [www.mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/course-types/youth/](http://www.mentalhealthfirstaid.org/take-a-course/course-types/youth/).

**El Centro nacional para niños y familias afligidos del Centro Dougy** proporciona recursos, por grupo de edad, e información sobre grupos de apoyo para jóvenes, adultos y familias que experimentan dolor después de una muerte. [www.dougy.org/grief-resources/talking-with-children-about-tragic-events/](https://www.dougy.org/grief-resources/talking-with-children-about-tragic-events/).

**El objetivo de la Campaña es para cambiar la dirección**, la meta es cambiar la cultura de la salud mental para que las personas puedan buscar y recibir la ayuda y el apoyo que necesitan. La Campaña incluye información e infografías sobre cinco de los signos de advertencia de depresión y estrategias para apoyar el bienestar emocional. [www.changedirection.org/](http://www.changedirection.org/)

Sinceramente,



Cary Dimmick, director