Estimados padres,

Un componente clave para el desarrollo saludable de su hijo es el permitirles de manera consciente, la exploración y el aprendizaje social y emocional. Para crecer de manera responsable y equilibrada, todos debemos aprender a reconocer y manejar las emociones difíciles con habilidades de afrontamiento y resolución de problemas. Pero, lo que es más importante, debemos comprender cuándo es vital buscar ayuda cuando esas habilidades no son suficientes para devolvernos a un estado de equilibrio emocional.

Por esta razón, ciertas áreas de nuestra salud mental merecen atención especial. Después de una cuidadosa investigación, hemos decidido implementar un programa de concientizacion sobre la depresión y el suicidio, Depresion de los “The Erika’s Lighthouse Program: Depression Awareness for Middle School Students.” Este programa fue desarrollado por una organización altamente respetada de educación y defensa de la salud mental, *Erika's Lighthouse*: Un faro de esperanza para la depresión adolescente.

Los objetivos del programa incluyen:

• Concientizar sobre la depresión y sus síntomas.

• Reducir el estigma que rodea los problemas de salud mental.

• Alentar la utilización de servicios de apoyo si es necesario.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo muy común, aunque ampliamente pasado por alto, que afectará al menos el 15-20% de los jóvenes antes de llegar a la edad adulta. También es un factor de riesgo para el suicidio. Los programas basados ​​en hechos, amigables para los adolescentes y esperanzados como “The Erika’s Lighthouse Program: Depression Awareness for Middle School Students,” promueven los mensajes que necesitamos que escuchen nuestros estudiantes. La depresión es común y puede ser grave, pero hay esperanza y ayuda. No estas solo.

Esperamos trabajar juntos para informar mejor a los estudiantes sobre temas importantes, como la depresión, y proporcionar las herramientas que los estudiantes necesitan para navegar en tiempos difíciles.

Para obtener más información sobre este programa, visite [www.erikaslighthouse.org](http://www.erikaslighthouse.org/).

Sinceramente,