



GAITHERSBURG MIDDLE SCHOOL

MCPS

2 Teachers' Way, Gaithersburg, Maryland 20877

Telephone: 240-740-4950 • Fax: 301-840-4570

January 8, 2021

Dear Parents/Guardians:

The Montgomery County Public Schools (MCPS) remains committed to sharing information and resources about mental health topics that could potentially impact students. During the 2017–2018 school year MCPS has reviewed programs and activities that support the physical, social, and psychological well-being of students. A variety of initiatives (e.g. mindfulness, individual and group counseling, wellness initiatives, etc.) are available for students at each school.

We know that the teenage years are marked by a roller-coaster ride of emotions—challenging for teens, their parents/guardians, and educators. It is easy to misread depression as normal adolescent turmoil; however, depression (which is one of the most common mental illnesses) appears to be occurring at a much earlier age than before. The prevalence of depression among adolescents increased from 8 percent in 2007 to 13.3 percent in 2017 (*2017 National Survey on Drug Use and Health*). Suicide also is the second leading cause of death among 11–18 year old youth in the United States (*Centers for Disease Control, 2018*).

To proactively address this issue, MCPS is enhancing its suicide prevention curriculum using the Signs of Suicide® (SOS®) Prevention Program. SOS® is a youth suicide prevention program that has demonstrated an improvement in students' knowledge and adaptive attitudes towards suicide risk and depression, as well as a reduction in actual suicide attempts. Listed on the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Registry of Evidence-based Programs and Practices, SOS® showed a reduction in self-reported suicide attempts by 40 to 64 percent in randomized control studies (*Aseltine, et al., 2007; Schilling, et al., 2016*).

Our goals for participating in this program are straightforward:

- To help students understand that depression is a treatable illness,
- To explain that suicide is a preventable tragedy that often occurs as a result of untreated depression,
- To provide students with the education and skills to recognize the signs of serious depression and potential suicidality in a friend, and
- To impress upon teens that they can help themselves or a friend by taking the simple step of talking to a responsible, trusted adult about their concerns.

All students in Grades 6 through 12 will participate in a class lesson, including video clips and discussion, during PE and Health class periods. After the lesson, students will fill out a form to let the school's student well-being team know if they would like to talk to someone to get help for themselves or a friend. SOS will be implemented between 1/19/21 and 2/26/21. Resources will be provided on the school's website.

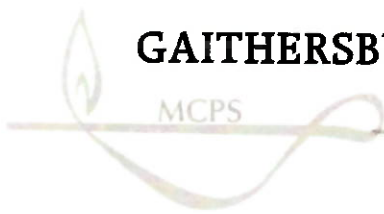
If you have any questions or concerns about this program, please do not hesitate to contact Susie Ikpemgbe, Resource Counselor.

Sincerely,



Ann Dolan
Principal

Where CHARACTER COUNTS!



GAITHERSBURG MIDDLE SCHOOL

2 Teachers' Way, Gaithersburg, Maryland 20877

Telephone: 240-740-4950 • Fax: 301-840-4570

Estimados padres/guardianes:

Montgomery County Public Schools (MCPS) mantiene su compromiso de compartir información y recursos sobre temas relacionados con la salud mental que podrían potencialmente afectar a los estudiantes. Durante el ciclo escolar 2017–2018, MCPS revisó programas y actividades que apoyan el bienestar físico, social y psicológico de los estudiantes. En cada escuela, hay una variedad de iniciativas (por ejemplo, consciencia plena, consejería individual y grupal, iniciativas de bienestar, etc.) disponibles para los estudiantes.

Sabemos que los años de la adolescencia se caracterizan por una cantidad de emociones turbulentas—difíciles de manejar para los jóvenes, sus padres/guardianes y educadores. Es fácil malinterpretar la depresión como uno de los estados de confusión normal en un adolescente; sin embargo, la depresión (que es una de las enfermedades mentales más comunes) parece estar ocurriendo a una edad mucho más temprana que antes. La prevalencia de la depresión entre los adolescentes aumentó del 8 por ciento en el 2007 al 13,3 por ciento en el 2017 (*Encuesta Nacional 2017 sobre el Uso de Drogas y la Salud*). El suicidio también es la segunda causa principal de mortalidad entre los jóvenes de 11 a 18 años en los Estados Unidos (*Centros de Control de Enfermedades, 2018*).

Para abordar este problema de manera proactiva, MCPS está mejorando su currículum de prevención del suicidio usando el Programa de Prevención Signs of Suicide® (SOS®) (Señales de Suicidio). SOS® es un programa de prevención del suicidio en los jóvenes, que ha demostrado una mejora en los conocimientos y actitudes de adaptación de los estudiantes con respecto al riesgo de suicidio y la depresión, así como una reducción de intentos reales de suicidio. Listado en el Registro Nacional de Programas Basados en Evidencia y Prácticas de la Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), SOS® mostró una reducción en los intentos de suicidio auto reportados, del 40 al 64 por ciento en estudios de control aleatorios (*Aseltine, et al., 2007; Schilling, et al., 2016*).

Nuestras metas al participar en este programa son claras:

- Ayudar a los estudiantes a entender que la depresión es una enfermedad tratable,
- Explicar que el suicidio es una tragedia evitable que a menudo ocurre como consecuencia de una depresión no tratada,
- Proveer a los estudiantes con la formación y capacidad para reconocer las señales de depresión grave y la propensión al suicidio en un amigo, y
- Recalcarles a los adolescentes que ellos pueden ayudarse a sí mismos o ayudar a un amigo tomando el simple paso de hablar con un adulto responsable de confianza sobre sus preocupaciones.

Todos los estudiantes en los Grados 6 al 12 participarán en una lección de clase que incluye videos y conversaciones, durante los períodos de clase de Salud and Educación Física. Después de la lección, los estudiantes llenarán un formulario para que el equipo de bienestar estudiantil de la escuela sepa si desean hablar con alguien para obtener ayuda para ellos o para un amigo. SOS® se implementará desde el 1/19/21 hasta 2/26/21. Los estudiantes también recibirán materiales de información que incluyen un boletín informativo para los estudiantes y una lista de recursos escolares, locales y nacionales que están disponibles para apoyar las necesidades de salud mental. Adjunto encontrarán una copia de la lista de recursos.

Si tienen alguna pregunta o preocupación sobre este programa, por favor no duden en ponerse en contacto con Ms. Susie Ikpmgbe, Consejera de Gaithersburg Middle School.

Atentamente,

Ann Dolan

La Directora

Gaithersburg Middle School