



# VALE HIGH SCHOOL



*Home of the Vikings*

Mr. Scott Linenberger - Superintendent

Mrs. Mary Jo Sharp - Principal

Mr. Tom Snook - Athletic Director

- Saber cómo reconocer y responder a alguien que comparte sus pensamientos de angustia emocional o el suicidio con usted es importante. No juzgue a ellos ni a sus pensamientos. Escúchale. Ser solidario y amable. Ofrece quedarse con ellos. Ofrece a ir con ellos para obtener ayuda o para ponerse en contacto con una línea de crisis.
- Cómo el consejero escolar en 13RW responde a los pensamientos de suicidio de Hannah no es ni apropiado, ni adecuado y no es típico de la mayoría de los consejeros. Los consejeros escolares son profesionales y una fuente confiable para obtener ayuda. Si su experiencia con un consejero escolar no ayuda, busca otras fuentes de apoyo, como una línea de crisis.
- Aunque no todos saben lo que dicen o tienen una reacción provechosa, hay gente que si pueden ayudar, así que sigue intentando encontrar a alguien que puede ayudarle. Si alguien le dice que tiene tendencias del suicidio, tómalas en serio y búscale ayuda.
- Cuando uno se muera, ya no se puede hacer una película ni hablar con la gente. Dejar mensajes desde más allá de la tumba es una dramatización producida en Hollywood y no es posible en la vida real.
- Hacer un monumento a alguien que murió por el suicidio no es una práctica recomendada. Decorar el locker de alguien que murió por suicidio y/o tomarse "selfies" frente de ese monumento no es apropiado y no respeta la vida de las personas que murieron por suicidio.
- Las cintas de Hannah culpan a los demás por su suicidio. El suicidio nunca es culpa de los sobrevivientes de la pérdida por suicidio. Hay recursos y grupos de apoyo para los sobrevivientes de la pérdida por suicidio.

Por favor, debería saber que hablar del suicidio no aumenta ni el riesgo ni mete la idea en la cabeza de uno. Al contrario, en realidad, crea la oportunidad de ofrecer ayuda y otras soluciones.

Recursos adicionales incluyen:

- JED Foundation - Obtenga ayuda ahora - el texto "START" al 741-741 o llame al 1-800-273-TALK (8255)
- GUARDAR (suicidio conciencia Voces para la Educación) - [www.save.org](http://www.save.org)
- American Foundation for Suicide Prevention -
- Prevención del Suicidio ☑ [www.afsp.org](http://www.afsp.org) Resource Center (SPRC)
- Centers for Disease Control (CDC) - [Www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/](http://Www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/)
- Nacional de Prevención del Suicidio (1-800-273-TALK o 1-800-273-8255)
- Lifeways, Inc. Crisis Line - 541-889-9167

Gracias por ayudar a su hijo y posiblemente a sus amigos saber que el suicidio no es la respuesta. Si necesita más ayuda, envíe un correo electrónico a mí como yo estoy a menudo lejos de mi escritorio, [Lisa.Barras@vale.k12.or.us](mailto:Lisa.Barras@vale.k12.or.us).



Since

# VALE HIGH SCHOOL



---

*Home of the Vikings*

---

Lisa Brooks-Linenberger - Superintendent  
Consejera Escolar

Mrs. Mary Jo Sharp - Principal

Mr. Tom Snook - Athletic Director