



Liberty Union High School District

20 Oak Street
Brentwood, CA 94513
Phone: 925.634.2166 Fax 925.634.1687
Eric L. Volta, Superintendent

April 26, 2017

Querida Comunidad del Condado de Este,

Recientemente nuestra comunidad ha sufrido con el conocimiento de la pérdida, y el intento de pérdida de la vida de una persona joven. Ninguna familia, escuela, ni comunidad debe tener que hacer frente a esta tragedia. Estoy seguro de que todos ustedes experimentan el mismo dolor que yo cuando ocurre tal evento. Sin embargo, es importante señalar que tales tragedias pueden ser evitables. Las siguientes son señales de advertencia de suicidio potencial según la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio:

- Hablar de querer morir
- Buscar una manera de suicidarse
- Hablar de sentirse desesperado o no tener ningún propósito
- Hablar de sentirse atrapado o con un dolor insoportable
- Hablar de ser una carga para los demás
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Actuar ansioso, agitado o imprudente
- Dormir poco o demasiado
- Retirarse o sentirse aislado
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza
- Mostrar cambios de humor extremos

Cuanto más de estos signos muestra una persona, mayor es el riesgo. Las señales de advertencia están asociadas con el suicidio, pero pueden no ser lo que causa un suicidio.

La buena noticia es que hay una serie de recursos disponibles a nivel local y nacional. El más disponible es el **Centro de Crisis de Contra Costa** (925-939-1916).

El Centro de Crisis tiene una línea directa de crisis al **800-273-TALK (8255)**

Por favor, les ruego que se mantengan al margen de las redes sociales para encontrar información o para opinar sobre cualquier problema de un estudiante. Lo que se lee o se publica puede ser perjudicial o hiriente para los demás. En su lugar, hable con el consejero de su hijo o visite los sitios de internet de las organizaciones antes mencionadas para conversar con profesionales capacitados.

Atentamente,

Eric L. Volta