



DELTA High School  
655 S. Monaco Parkway  
Room 120  
Denver, CO 80224

Office Phone: 720-423-8740  
Fax: 720-423-8743

---

September 4, 2024

Dear Families,

We have chosen to implement a mental health and depression awareness program called *Depression Education & Suicide Awareness*. This program was developed by a highly respected mental health education and advocacy organization, Erika's Lighthouse: A Beacon of Hope for Adolescent Depression.

The program goals include:

- Raising awareness of good mental health.
- Raising awareness of the signs of depression and risk and warning signs of suicide.
- Reducing the stigma surrounding mental health issues.
- Encouraging help-seeking skills and, if necessary, additional support services.

A key component of the Erika's Lighthouse program is Family Engagement through education and awareness. They have developed two ways that may help promote conversations with your children about mental health and depression:

- 1) "We All Have Mental Health" was written by parents, for parents. It is designed to help you understand and promote good mental health at home. It is part of the **Family Workbook Series on Mental Health & Depression**. Access it [here](#).
- 2) A short **Virtual Family Workshop** is available for you to watch. This workshop will give you an opportunity to learn more about mental health and depression in adolescents, and prepare you for any discussion at home. We will also review the materials that your child will be learning about in the classroom. You can view this free workshop here: <https://www.erikaslighthouse.org/courses/family-workshop-ii-depression-suicide/>

These fact-based, student friendly and hopeful programs promote the messages we need our students to hear - Everyone deserves to have good mental health, depression is common and can be serious, but there is hope and help. You are not alone.

Our school wants all of our students to be healthy, both physically and mentally. We encourage students to take control of their mental health and learn how to seek help for themselves or a friend if needed. One of the biggest challenges to mental health is teen depression, a very common, yet widely overlooked mood disorder that will impact 15–20% of young people before they reach adulthood. It is also a risk factor to suicide.

We look forward to working together to better inform students of important issues, like depression, and provide the tools students need to navigate challenging times.

All these programs are donor-funded and no-cost to schools like ours. For more information on this program, please visit [erikaslighthouse.org](http://erikaslighthouse.org).

Sincerely,

Renee Paxton - DELTA School Psychologist



DELTA High School  
655 S. Monaco Parkway  
Room 120  
Denver, CO 80224

Office Phone: 720-423-8740  
Fax: 720-423-8743

Queridas Familias,

Hemos tomado la decisión de implementar un programa de concientización sobre la salud mental y la depresión llamado *Educación sobre la depresión y concientización acerca del suicidio*. Este programa fue desarrollado por Erika's Lighthouse: A Beacon of hope for Adolescent Depression- una organización sumamente respetada que se dedica a la educación y abogacía de salud mental.

Las metas del programa incluyen:

- Sensibilizar sobre la buena salud mental.
- Sensibilizar sobre las senas de la depresión y sobre el riesgo y senas del suicidio
- Reducir el estigma alrededor de los problemas de salud mental
- Alentar las habilidades de buscar ayuda propia y si es necesario, servicios de apoyo adicionales.

Uno de los componentes del programa de Erika's Lighthouse es la participación familiar a través de educación y concientización. Ellos han desarrollado dos maneras para ayudar a promover las conversaciones con sus hijos acerca de la salud mental y la depresión:

- 1) El Manual para Padres sobre la Depresión Infantil y Adolescente fue escrito por padres, para padres, con el fin de ayudar a las familias a extender el aprendizaje escolar sobre la salud mental y llevarlo a casa. Pueden encontrarlo aquí [https://www.erikaslighthouse.org/wp-content/uploads/2019/10/EL\\_ParentHandbook\\_2019-Spanish.pdf](https://www.erikaslighthouse.org/wp-content/uploads/2019/10/EL_ParentHandbook_2019-Spanish.pdf)
- 2) Un breve taller virtual disponible para las familias. Este taller les dará la oportunidad para aprender más sobre la salud mental y la depresión adolescente, y prepararlos para cualquier conversación en casa. También revisaremos los materiales que su hijo estará utilizando en el salón. Pueden ver el taller gratuito aquí: <https://www.erikaslighthouse.org/courses/family-workshop-ii-depression-suicide/>

Estos programas basados en hechos, amigables para jóvenes y llenos de esperanza, es justo lo que nuestros estudiantes necesitan escuchar. Todos merecen tener buena salud mental. La depresión es común y muy seria, pero hay esperanza y ayuda. No estás solo.

Nuestra escuela desea que todos nuestros estudiantes estén saludables física y mentalmente. Alentamos a los estudiantes a tomar control de su salud mental y aprender a cómo buscar ayuda para sí mismos o algún amigo si fuese necesario. Uno de los obstáculos más grandes dentro de la salud mental es la depresión adolescente. Este trastorno mental es muy común y frecuentemente pasado por alto, pero impactará el 15-20% de jóvenes antes de que lleguen a ser adultos. Es un factor de riesgo para el suicidio.

Esperamos trabajar juntos para informar a los estudiantes acerca de temas importantes como la depresión y proveer las herramientas que los estudiantes necesitan para navegar situaciones difíciles.

Todos los programas son financiados por donantes, sin costo alguno para las escuelas. Para más información por favor visite [erikaslighthouse.org](https://www.erikaslighthouse.org)

Sinceramente,  
Renee Paxton - DELTA School Psychologist