



## Isang Gabay sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay\* para sa mga Magulang at mga Tagapag-alaga

### Kahit sino ay maaaring makaranas ng problema sa pangkaisipang kalusugan, kabilang ang mga saloobin ng pagpapakamatay.

Ang gabay na ito ay idinisenyo upang tumulong sa pamamagitan ng pagsagot sa ilang mga madalas itanong upang makapaghanda ka, maiwasan, at tumugon kung ang iyong anak ay nakakaranas ng mga saloobin ng pagpapakamatay. Ito ay inangkop mula sa *Pagtulong sa Mga Bata at Kabataan na may Saloobin ng Pagpapakamatay, na nilikha ng Ospital ng mga Bata ng Silangang Ontario (Children's Hospital ng Eastern Ontario)*, at mula sa isang bersyon na higit pang kinonteksto para sa paggamit ng lupon ng paaralan ng Peel District School Board (Lupon ng Paaralan ng Distrito ng Peel).

**Note:** Habang ginagamit namin ang terminong "bata" sa kabuuan, kinikilala namin na ang bata na iyong inaalagaan ay maaaring isang teenager o nakababatang adulto.

Ang pagtataguyod sa pangkaisipang kalusugan at kagalingan ay isang kritikal na bahagi ng pag-iwas sa pagpapakamatay. Kapag ang mga kabataan ay may isang hanay ng mga estratehiya para sa:

- pananatiling maayos ang pag-iisip,
- pagkilala ng mga palatandaan ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan,
- paghingi ng tulong kapag nakakaranas sila ng mga emosyonal na kahirapan,

ang panganib para sa mga saloobin at pag-uugali ng pagpapakamatay ay nababawasan. Ang isang pangunahing layunin sa pag-iwas sa pagpapakamatay ay pahasayin ang mga pamprotektang salik (ibig sabihin, mga bagay na sumusuporta sa mabuting pangkaisipang kalusugan) at bawasan ang mga salik sa panganib (ibig sabihin, mga bagay na negatibong nakakaapekto sa pangkaisipang kalusugan). Ang mga magulang at mga tagapag-alaga ay maaaring maging isang malakas na pamprotektang impluwensiya para sa kanilang mga anak.



## **MAGHANDA; PIGILAN; TUMUGON**

Isang Gabay sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay\* para sa mga Magulang at mga Tagapag-alaga

**PAGTATANGGI:** *Ang impormasyong ito ay hindi pumapalit sa konsultasyon sa isang pinamamahalaang propesyonal sa kalusugan. Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong anak, kumunsulta sa iyong doktor o humingi ng mga serbisyong pang-emerhensiya tulad ng nakabalangkas sa ibaba.*

**Makukuha ang tulong para sa krisis at pag-iwas sa pagpapakamatay.**

**Linya ng tulong ng Krisis sa Pagpapakamatay (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8**  
(tumawag o mag-teksto 24/7)

Mayroon ding:

**Telepono ng Tulong ng mga Bata (Kids Help Phone) 1-800-668-6868** o i-text ang CONNECT sa 686868

**Linya ng Tulong ng Pag-asa sa Kagalingan para sa Katutubo (Indigenous Hope for Wellness Help Line) 1-855-242-3310** o i-click ang link para makipag-usap

**Linya ng Tulong ng Itim na Kabataan 1-833-294-8650**

Para sa paggamot sa pangkaisipang kalusugan, nang walang bayad, makipag-ugnayan sa **Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata ng Ontario o One Stop Talk.**

\*Ipinakilala ng mga Katutubong komunidad ang terminong Pagtataguyod ng Buhay (Life Promotion) bilang isang paraan upang matugunan ang pag-iwas sa pagpapakamatay. Itinatampok ng proaktibo, pinagsama-sama, at nakabatay sa lakas na pamamaraang ito ang kahalagahan ng kultura at kagalingan. Matuto nang higit pa sa: <https://wisepractices.ca/>



# MAGHANDA

## Bilang isang magulang/tagapag-alaga\* ng isang batang nasa paaralan, ano ang ilang mga katotohanan na dapat kong malaman tungkol sa pagpapakamatay?

- Ang pagpapakamatay sa mga kabataan ay karaniwang labis na nakapanlulumo. Ito ang pangalawang pangunahing sanhi ng kamatayan sa mga kabataan at mga nakababatang adulto.
- Humigit-kumulang 10% ng kabataan ang seryosong nag-iisip na magpakamatay, at 3% ang nagtangkang magpakamatay.
- Ito ay kadalasang nauugnay sa mga problema sa pangkaisipang kalusugan tulad ng mga sakit sa mood, ngunit kadalasan mayroong maraming kumplikadong mga kadahilanan na humahantong sa isang kabataan na mag-isip na wakasan ang kanilang buhay.
- Ang mga antas ng pagpapakamatay ay mas mataas para sa mga batang lalaki, mga naiwan ng nawala sa pagpapakamatay, mga nakaligtas sa isang pagtatangkang magpakamatay, at mga taong mula sa ilang komunidad ng First Nations, Metis, at Inuit. Ang mga saloobin ng pagpapakamatay at pag-uugali ng pagpapakamatay ay mas karaniwan sa mga kabataang 2S/LGBTQIA+ na kabataan kaysa sa kanilang mga kauri na hindi 2S/LGBTQIA+. Mayroong ilang mga kamakailang data na nagmumungkahi ng pagtaas ng mga antas sa mga kabataang Itim. Ang mga karanasan ng trauma sa lahi, homophobia at transphobia, at pang-aapi ay mga kadahilanan ng panganib. Kabilang sa mga salik na pamprotekta ay ang kultura, komunidad, pagtanggap ng pamilya, atbp.
- Ang mga pag-iisip ng pagpapakamatay ay maaaring mangyari sa sinuman. Bilang isang magulang, mabuting magkaroon ng kaalaman at maging handa.

## Ano ang mga dahilan kung bakit iniisip ng mga kabataan ang tungkol sa pagpapakamatay?

Ang mga bata at kabataan ay maaaring makaranas ng mga saloobin ng pagpapakamatay kapag nakaramdam sila ng pagkapuspos at kawalan ng kakayahan tungkol sa isang sitwasyon, hindi nakakonekta sa iba, kawalan ng pag-asa sa hinaharap, atbp. Maaari itong kaugnay sa mga stress na nauugnay sa, halimbawa:

- mga relasyon (salungatan, pagkawala ng isang mahal sa buhay, pang-aapi, diborsyo),
- paaralan (pagkagipit na magkamit, mga pagsisikap

sa pag-aaral, pakiramdam na hindi sila kabilang),

- pang-aapi, diskriminasyon at/o pakiramdam na hindi ligtas/hindi suportado (hal., mga karanasan sa kapootang panlahi, homophobia, transphobia, Islamophobia, diskriminasyon sa may kapansanan [ableism], kahirapan, pang-aabuso, atbp.),
- mga alalahanin sa pangkaisipang kalusugan (depresyon, bipolar na sakit, pagkabalisa, problematikong paggamit ng sangkap).

## Ano ang maaari kong gawin upang matulungan ang aking anak na manatiling malusog ang pag-iisip?

May maraming mga paraan na maaari mong matulungan ang iyong anak na ipahayag at maunawaan ang kanilang mga damdamin. Ang mga praktikal na tip na ito ay maaaring makatulong:

- Gawin ang iyong pinakamakakaya upang mabawasan ang stress sa iyong sambahayan, kahit na may kahirapan ang mga panahon.
- Maglaan ng oras para sa pakikipag-ugnayan at kasiyahan sa bawat araw, at gumugol ng isa-sa-isang oras sa iyong anak.
- Turuan at ipakita sa iyong anak ang mga paraan na makayanan ang stress. Bigyan sila ng espasyo para subukan at makipag-usap.
- Kung ang iyong anak ay nababalisa tungkol sa isang bagay, pakinggan at ipakita sa kanila na naiintindihan mo kung bakit sila nakakaramdam ng ganoon, nang hindi sinusubukang kumilos nang masyadong mabilis sa paglutas ng problema.
- Para sa mas mga nakatatandang bata, isaalang-alang ang pagbabahagi ng mapagkukunan tulad ng [Telepono ng Tulong ng Bata \(Kids' Help Phone\)](#) o [One Stop Talk](#) kung saan makakahanap sila ng mga ideya para makayanan ang stress at manatiling malusog ang pag-iisip.
- Tumulong na bawasan ang istigma tungkol sa mga problema sa pangkaisipang kalusugan sa pamamagitan ng hayagang pag-uusap tungkol dito at hikayatin ang maagang paghahanap ng tulong.

\* *Sa dokumentong ito ang terminong magulang ay gagamitin, na may pag-unawa na ang mapagkukunang ito ay para din sa mga tagapagbantay, tagapag-alaga, mga miyembro ng pamilya, at iba pang nag-aalagang matatanda.*



## PIGILAN

### Ang pakikipag-usap ba tungkol sa pagpapakamatay sa aking anak ay maglalagay sa kanila sa mas malaking panganib?

Ang mga magulang at mga tagapag-alaga ay madalas na nag-aalala na ang pagtalakay sa pagpapakamatay at direktang pagtatanong tungkol sa mga saloobin ng pagpapakamatay ay maglalagay ng mga kaisipang ito sa isip ng kanilang anak. Bilang isang resulta, lubusang iniwasan ng maraming mga magulang ang paksa.

**Sa katunayan, walang katibayan na nagmumungkahi na ang pagtatanong sa isang tao kung nakakaisip silang magpakamatay ay magpapataas ng panganib na magkaroon ng mga saloobin ng pagpapakamatay.** Sa halip, ang pakikipag-usap tungkol sa pagpapakamatay ay nagpapakita sa iyong anak na nagmamalasakit ka at nariyan ka para tulungan sila sa mga mahihirap na panahon. Maaari mo silang bigyan ng mga salita para sa paglalarawan ng mahihirap na saloobin, at ikaw ay maaaring maglakad kasama nila habang kumukuha sila ng tulong at mga serbisyong kailangan nila.

### Ano ang ilang mga palatandaang babala para sa pagpapakamatay?

Ang mga palatandaang babala para sa pagpapakamatay ay maaaring mahirap makita, maliban kung alam mo kung ano ang dapat mong subaybayan. Hanapin ang:

- paglayo mula sa pamilya at mga kaibigan
- kawalan ng pag-asa sa hinaharap
- pagsasalita o pagsusulat tungkol sa pagpapakamatay o gustong mamatay
- na nagsasaad na sila ay napupuspos, walang magawa, o hindi makapagkontrol
- mga kilos ng pamamaalam, tulad ng pamimigay ng mga mahalagang gamit
- mga pagbabago sa pag-uugali (pagbaba sa pagganap sa paaralan, umaarte, handang makipagsapalaran, atbp.)
- problematikong paggamit ng sangkap
- kawalan ng pansin sa kalinisan
- mababang mood o mga palatandaan ng depresyon (kalungkutan, pagkamayamutin, hindi gaanong kasiyahan sa mga aktibidad na dati nang kinagigiliwan, kahirapang matulog o kumain)



**Ano ang dapat kong gawin kung sa tingin ko ang aking anak ay may mga saloobin ng pagpapakamatay?**

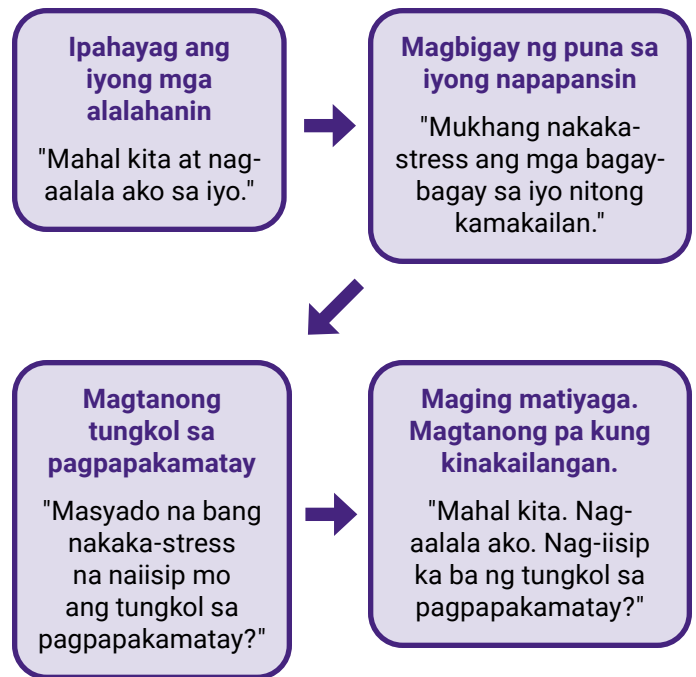
Ang paghaharap ng paksa sa iyong anak ay magpapadali para sa kanila na magtiwala sa iyo kung nahihirapan sila sa lugar na ito. Narito ang ilang mga paraan para lapitan ang mahirap na pag-uusap na ito:

**➔ Simulan ang pag-uusap:** Magsimula nang malumanay, sa pamamagitan ng unang pagtatanong kung ano ang nararamdaman ng iyong anak. Maaari kang magsimula sa ilang mga pangkalahatang obserbasyon at mga tanong, tulad ng "Napansin kong nagpapalipas ka ng maraming oras sa iyong silid, at parang malungkot ka. Okay ka ba?" Minsan mas madaling umupo nang magkatabi o makisali sa ibang bagay, tulad ng pagguhit o pagluluto nang magkasama, upang matulungan ang pag-uusap na tila hindi gaanong matindi.

**🗣️ Makinig:** Mahalagang bigyan ng pagkakataon ang iyong anak na tumugon sa iyong unang tanong. Maaaring sabihin mo ang, "Sabihin mo pa sa akin ang tungkol diyan. Mukhang mahalaga. Nagsisimula kong mas maintindihan."

**❓ Magtanong:** Direktang magtanong tungkol sa pagpapakamatay. Para sa isang mas nakatatandang bata, maaari mong sabihin, "minsang kapag ang mga tao ay nakakaramdam ng ganito, nakakaranas sila ng mga saloobin ng pagpapakamatay. Ito ba ay isang bagay na nangyayari sa iyo?" Para sa isang nakababatang bata, maaari mong sabihin, "kung minsang kapag ang mga tao ay nakakaramdam ng ganito, nagsisimula silang mag-isip na saktan ang kanilang sarili. Nangyari na ba iyon sa iyo?" Kung oo ang sagot ng iyong anak, hikayatin silang sabihin sa iyo ang higit pa. Kung sinabi ng iyong anak na "hindi", magtiwala sa iyong mga kutob at sundan ito kung kinakailangan.

**👐 Tumugon:** Kung ang iyong anak ay nagsabi ng 'oo', manatiling kalmado at tiyak sa kanila na tutulungan mo sila na malampasan ito. Anyayahan silang sabihin sa iyo nang higit pa tungkol sa mga saloobin ng pagpapakamatay na nararanasan nila.



## TUMUGON

### Paano ko maaaring matulungan ang aking anak kung sabihin nila sa akin na nagkakaroon sila ng mga saloobin ng pagpapakamatay?

Anuman ang pinagdadaanan ng iyong anak, tiyakin sa kanila na mahal mo sila at malalampasan niyo ito nang magkasama. Ang mga praktikal na tip na ito ay maaaring makatulong:

- Kumuha ng propesyonal na tulong. Maaari kang maging isang mahusay na suporta, ngunit hindi ka isang terapruta. Kung ang iyong anak ay nakakaranas ng mga saloobin ng pagpapakamatay, kailangan nila ng patuloy na pangangalaga mula sa isang sinanay na propesyonal sa pangkaisipang kalusugan.
- Makinig kapag sinasabi sa iyo ng iyong anak kung ano ang kanilang nararamdaman. Pasalamat sila para sa pagbabahagi sa iyo at pagtibayin ang kanilang mga emosyon. Iwasan ang mga komento na maaaring makapagmaliit ng kanilang mga damdamin.
- Tanungin ang iyong anak kung paano nila gustong matulungan. Subukang huwag magbigay ng payo kung hindi nila ito hinihingi.
- Sa tuwing nagpapaalam ka habang sila ay papaalis ng bahay para sa paaralan atbp., pag-usapan ang susunod ninyong muling pagsasama.
- Tulungan ang iyong anak na hatiin ang isang problema sa maliliit na bahagi, at harapin ang isang bahagi nang paisa-isa upang gawing mas madaling pamahalaan ang mga bagay.
- Tulungan ang iyong anak na maalala kung paano nila nalampasan ang iba pang mga paghamon. Paalalahanan sila kung paano nila ginamit ang kanilang mga kalakasan upang malampasan ang mahirap na oras na iyon. Mag-alok ng pag-asa at paghihikayat.

Kapag napagtagumpayan ng mga tao ang kanilang mga damdamin ng pagpapakamatay, mayroong isang protektibong dahilan na namumukod-tangi – isang mapagsuportang relasyon na may isa man lang na makabuluhang iba... **Maaaring ikaw iyon!**

### Paano ko maaaring matulungan ang aking anak na manatiling ligtas sa bahay?

Kapag nagkakaroon ang iyong anak ng mga saloobin ng pagpapakamatay (aktibo man o hindi) mahalagang gawing mas ligtas na lugar ang iyong tahanan. Ang mga aktibong saloobin ng pagpapakamatay ay nangangahulugan na ang iyong anak ay may mga plano o isang intensyon na wakasan ang kanilang sariling buhay. Ang mga praktikal na tip na ito ay maaaring makatulong:

- Alisin ang mga baril at mga armas sa bahay, o tiyaking nakaimbak ang mga ito sa isang nakasegurong kabinet na may mga susi na pinananatili sa labas ng bahay o nakatago. Alisin ang mga lubid, mga tali, mga matatalim na kutsilyo, mga talim o iba pang mga paraan ng halatang pananakit sa sarili. Itago ang mga susi ng kotse upang matiyak na hindi kuhanin ng iyong anak ang kotse nang hindi mo nalalaman.
- Ikandado at subaybayan ang lahat ng mga gamot, kabilang ang mga bagay na tulad ng Tylenol at Advil. Kung ang iyong anak ay umiinom ng iniresetang gamot, subaybayang mabuti ang kanilang paggamit. Itapon ang anumang hindi nagamit na gamot.
- Alisin ang alkohol mula sa bahay, dahil ang alkohol ay maaaring makapagpahina sa pagpapasiya at magdagdag sa mapanganib na pag-uugali.
- Tiyaking nakabuo ang iyong anak ng planong pangkaligtasan kasama ang kanilang tagapagbigay ng pangangalaga sa pangkaisipang kalusugan. Ang [“Be Safe \(Maging Ligtas\)” na app](#) ay nagpapahintulot sa mga gumagamit na lumikha ng isang digital na planong pangkaligtasan. Makakatulong din ang isang patuloy na plano ng pagkaya. Tingnan ang **My Coping Plan** worksheet sa dulo ng dokumentong ito.
- Maging maingat sa 'mga nagpapasimula' at mga panahon na may mataas na panganib at madalas na magsiyasat sa mga panahong ito. Huwag iwanan ang iyong anak na mag-isa sa mahabang panahon. Kung kailangan mong lumabas, isama mo sila o hayaang may isang taong kasama sila.

*Tiyakin sa iyong anak na hindi sila nag-iisa.  
“Magkasama tayo dito. Tutulungan kitang  
malampasan ito.”*



## TUMUGON – Sa isang Emerhensiya sa Pangkaisipang Kalusugan

### KAPAG KAILANGAN NG MADALIANG PAGKILOS

**Kung ang iyong anak ay may planong magpapakamatay at nagnanais na aksyunan ito kaagad, ito ay isang emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan.**

- Huwag iwanan ang iyong anak na mag-isa. Siguraduhin na may kasama ang iyong anak sa lahat ng oras, ikaw man ito o isang malapit na kaibigan o miyembro ng pamilya.
- Kaagad makipag-ugnayan sa **Linya ng Tulong sa Krisis ng Pagpapakamatay [Suicide Crisis Helpline (9-8-8)]**, pumunta sa silid pang-emerhensiya ng iyong lokal na ospital, o tumawag ng ambulansya.

**Kung matuklasan mo ang iyong anak pagkatapos ng pagtatangkang magpapakamatay, tumawag kaagad sa 911.**

- Magbigay ng pangunang lunas kung kaya mo. Sundin ang patnubay ng 911 na opereytor.
- Makipag-ugnayan sa isang tao na sumama sa iyo sa ospital o samahan ka sa bahay.
- Makipag-usap sa iyong anak, muling magbigay-tiwala sa kanila, ipaalam sa kanila na nariyan ka kasama nila.

Para sa isang mahusay na pangkalahatang-ideya sa paghahanda para sa isang emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan, kumonsulta sa CHEO na mapagkukunan [Pagtulong sa mga Bata at Kabataan na may mga Saloobing Magpapakamatay \[Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts\]](#).

Ang mga emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan, at partikular yung mga may kinalaman sa pag-uugali ng pagpapakamatay, ay maaaring mag-iwan sa mga magulang/mga tagapag-alaga ng iba't ibang mga emosyon. Kapag nakakuha ka na ng propesyonal na tulong para sa iyong anak, makipag-ugnayan sa isang malapit na miyembro ng pamilya o kaibigan para tulungan ka sa panahon ng krisis na ito. Isipin din kumuha ng propesyonal na pagpapayo para sa iyong sarili. Maaari mong kontakin ang [ConnexOntario](#) upang matuto nang higit pa tungkol sa mga serbisyo sa iyong lugar (1-866-531-2600).

**Upang makakuha ng libreng, paggamot sa pangkaisipang kalusugan sa iyong lugar para sa mga bata, kabataan at mga pamilya, kabilang ang mga walk-in na klinika (virtual at sa personal), patuloy na pagpapayo at terapewtika, at masidhi at espesyal na pakikipag-ugnayan sa paggamot kontakin ang [Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata ng Ontario \(Children's Mental Health Ontario\)](#). Hindi kailangan ng pagsasangguni.**

**Ang mga bata at kabataan ay maaaring makipag-usap sa isang tagapayo sa pamamagitan ng pagtawag sa Telepono ng Tulong ng mga Bata (Kids Help Phone) (24/7) sa 1-800-668-6868 / pag-text ng [CONNECT](#) sa 686868 o [One Stop Talk](#) sa 1-855-416-8255.**



## MGA ESPESYAL NA PAGSASAALANG-ALANG

### Paano ko matutulungan ang aking anak pagkatapos ng isang kamatayan sa pamamagitan ng pagpapakamatay?

Sa kasamaang palad, maaaring maranasan ng iyong anak ang pagkamatay ng isang kaibigan, kaklase, o kamag-anak sa pamamagitan ng pagpapakamatay. Maaari nitong palakihin ang panganiib para sa mga nagkakaroon na ng mga saloobin ng pagpapakamatay ngunit, siyempre, nakakabalisa para sa lahat ng naapektuhan ng kalunos-lunos na pagkawalang ito. Maaari mong matulungan ang iyong anak sa pamamagitan nito. Mahalagang pag-usapan kung anong nangyari at siguraduhing okay ang iyong anak. Ang mga praktikal na tip na ito ay maaaring makatulong:

- Magtanong tungkol sa epekto ng kamatayan sa kanila. Alamin kung ano ang nalalaman nila at magbigay ng maraming makatotohanang impormasyon hangga't maaari kung mayroon silang mga tanong o maling interpretasyon.
- Makinig at pagtibayin ang kanilang nararamdaman, na ipinapaalam sa kanila na normal ang magkaroon ng maraming iba't ibang damdamin (hal., "Parang pareho kang galit at malungkot na ang iyong kaibigan ay namatay sa pamamagitan ng pagpapakamatay. Mahirap iyon ngunit talagang natural na tugon sa isang bagay na biglaan at kalunos-lunos."). Anuman ang sabihin ng iyong anak, subukang tumugon nang mahinahon.
- Ipaalam sa iyong anak na iniisip mo rin ang tungkol sa kanyang kapakanan (hal., "Dahil sa lahat ng iyong kinakaharap ngayon, iniisip ko kung mayroon kang mga saloobin ng pagpapakamatay. Maaari mong sabihin sa akin at maaari tayong mag-usap.")
- Habang nagdadalamhati ang iyong anak, sumabay sa paglalakad (hal., "Nakikita kong nasasaktan ka. Ikinalulungkot ko. Pag-isipan natin kung ano ang maaari nating gawin para malaman ito. Gusto kong makatulong at nandito ako para sa iyo kahit anong mangyari.")
- Kung ang iyong anak ay tila nangangailangan ng karagdagang tulong sa pagpoproseso sa kung anong nangyari, magtanong tungkol sa kung sino ang kanilang 'pinupuntahan' na mga mapagkukunan ng tulong sa paaralan at sa komunidad. Ilista ang mga pinagkakatiwalaang nasa hustong gulang na maaari nilang puntahan para sa tulong kung wala ka roon. Ipaalam sa kanila ang tungkol sa mga serbisyo sa komunidad tulad ng [Telepono ng Tulong ng Bata \(Kids Help Phone\)](#) (1-800-668-6868 o i-text ang "CONNECT" sa 686868) o [One Stop Talk](#) (1-855-416-8255).

- Talakayin ang pangangalaga sa sarili at pagkaya. Tanungin ang iyong anak kung ano ang kanilang ginagawa para sa pangangalaga sa sarili, o upang makayanan kapag sila ay nakakaramdam ng stress. Magmodelo at talakayin ang iyong sariling pangangalaga sa sarili at mga estratehiya sa personal na katatagan.
- Panatilihin bukas ang mga linya ng komunikasyon. Maaari mong sabihin, "Gusto kong malaman mo na lagi akong nandito para sa iyo kung gusto mong makipag-usap. Nangangako akong makinig nang may bukas na isip at puso. May magagawa ba ako para gawing mas available ako sa iyo?"

### Paano ako makikipagtulungan sa paaralan ng aking anak upang mapanatiling malusog ang pag-iisip ng aking anak?

Ang paaralan ng iyong anak ay kasosyo sa pagsuporta sa pangkaisipang kalusugan ng mag-aaral. Ang mga partikular na mapagkukunan ay nilikha upang matulungan ang mga tagapagturo na tiyakin ang isang malusog na pag-iisip at patuloy na mapagmalasakit na kapaligiran para sa pag-aaral. Kung nag-aalala ka tungkol sa pangkaisipang kalusugan ng iyong anak, o kung naiisip nila ang pagpapakamatay, maaari kang makipag-usap sa kanilang (mga) guro upang matiyak na ang suporta ay magkakaugnay. Ang mga praktikal na tip na ito ay maaaring makatulong:

- Maging espesipiko tungkol sa iyong mga alalahanin upang malaman mo at ng guro ang pinakamahusay na paraan upang tumulong. Ibahagi ang anumang impormasyon na sa tingin mo ay maaaring makatulong sa guro (hal., mga pamamaraan na tila nakakatulong, mga partikular na pag-uugali na iyong napapansin).
- Tanungin ang guro kung ano ang napansin nila sa paaralan. Ang ilang mga bata ay maaaring mukhang maayos o nagpapakita ng iba't ibang mga palatandaan sa paaralan. Talakayin kung ano ang nakikita mo at nila para magkaroon ang bawat isa sa inyo ng buong larawan.
- Magtanong tungkol sa mga opsyon para sa patuloy na komunikasyon upang makapagbahagi ka ng bagong impormasyon sa paaralan.

***Sa pagtutulong bilang isang pangkat, maaari kang makatulong upang matiyak ang kagalingan at kaligtasan ng iyong anak sa paaralan.***

