



Dr. Shelley Spessard
Director of Marketing and Communications
Community Relations
Stockton, CA 95202
(209) 774-6319

BOARD OF EDUCATION
Cecilia Mendez, President
Maria Mendez, Vice President
Ray C. Zulueta, Jr., Clerk
AngelAnn Flores, Trustee
Scot McBrian, Trustee
Alicia Rico, Trustee
Candelaria Vargas, Trustee
INTERIM SUPERINTENDENT
John Ramirez, Jr.

March 1, 2021

Self-Injury Awareness Day strives to break down the common stereotypes surrounding self-harm and to educate families, community, and medical professionals about the condition.

Raising awareness about self-injury to increase access to information and resources to help someone who suffering from this form of harm is incredibly important. Awareness leads to understanding and empathy, banishing judgment and fear, and reducing the number of people who feel alone and suffer in silence. Raising awareness about self-injury is about educating people who do not self-injure, and reaching out to people who do.

There are many forms of self-injury and there is treatment to help someone stop self-injuring.

To learn more, visit <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>

If you've injured yourself severely or believe your injury may be life-threatening, or if you think you may hurt yourself or attempt suicide, call 911 or your local emergency number immediately.

If you're having suicidal thoughts, call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) or use their web chat on suicidepreventionlifeline.org/chat

El Día de Concientización sobre la Autodestrucción busca romper los estereotipos comunes que rodean las autoagresión y educar a las familias, la comunidad y a los profesionales médicos sobre este mal.

Crear conciencia sobre la autoagresión física —aumentando el acceso a información y recursos para ayudar a alguien que sufre esta forma de aflicción— es de suma importancia. El conocimiento conduce a la comprensión y la empatía, desechando el prejuicio y el miedo, y reduciendo el número de personas que se sienten solas y sufren en silencio. Se trata de abordar la autoagresión física para llegar a las personas que se hacen daño a sí mismas, y educar a las personas que no.

Hay muchas formas de autoagresión y existen tratamientos para ayudar a alguien a dejar de autodestruirse.

Para mayor información, visite <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>

Si se ha auto-provocado un daño grave o cree que dicho daño ha puesto en peligro su vida; o si está pensando en hacerse daño o intentar suicidarse, llame de inmediato al 911 o a su número de emergencia local.

Si tiene pensamientos suicidas, llame a *National Suicide Prevention Lifeline* (Línea Vital de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o use su “chat” en-línea en suicidepreventionlifeline.org/chat