



EXECUTIVE EDUCATION ACADEMY CHARTER SCHOOL

555 Union Boulevard | Allentown, PA 18109

610-841-7044 | fax 610-841-7187 | www.ee-schools.org

October 1, 2025

Dear Parents and Guardians,

Executive Education Academy Charter School will conduct the Teen Mental Health First Aid (tMHFA) training for 10th grade students beginning on October 30, 2025. tMHFA is an evidence-based training that teaches teens how to identify, understand, and respond to signs of mental health and substance use challenges in their friends and peers. The training gives teens the skills they need to have supportive conversations with their friends and emphasizes the importance of getting help from a responsible and trusted adult.

Young people often turn to each other when stressed or upset and try to help, sometimes taking on too much. tMHFA teaches them that they don't have to take these problems on alone. The course discusses issues that some teens may find distressing, like school violence and suicide. You may wish to discuss these subjects with your teen before or after the training.

The course will be taught by Mrs. Saunders, the High School Counselor. All instructors who teach the course receive special training and are certified to teach the course by Mental Health First Aid USA®, a division of the National Council for Mental Wellbeing. The course is taught in six 45-minute sessions and will take place once per week during your child's health course. The following is an overview of what will be addressed:

Session 1: Mental health in general, what mental health challenges are, how common they are in teens.

Session 2: The impact of mental health challenges on teens, how people with mental health challenges can get better, professionals who can help.

Session 3: Helping a friend who is in crisis because they are suicidal, introducing the tMHFA Action Plan ("Look, Ask, Listen, Help Your Friend") and how it can be used in a crisis situation. A video shows a teen helping a friend who is experiencing suicidal thoughts.

Session 4: Helping a friend who is in another type of crisis, such as threatening violence or harm to others, engaging in nonsuicidal self-injury, or experiencing a traumatic event such as bullying, abuse or assault. Practice using the tMHFA Action Plan in these types of crisis situations.

Session 5: How to help a friend who may be in crisis due to substance use and how to help when a friend might be developing a mental health challenge. The course does not teach teens how to diagnose! It is information about being a supportive friend, encouraging friends to seek help, and knowing when it's time to get someone else involved.

Session 6: Recovery, resiliency and all final activities to complete the tMHFA course.



EXECUTIVE EDUCATION ACADEMY CHARTER SCHOOL

555 Union Boulevard | Allentown, PA 18109

610-841-7044 | fax 610-841-7187 | www.ee-schools.org

Teens who participate in tMHFA will receive a certificate of completion for taking the course and a manual to use during the course that they can take home after the last session. There are resources for further information in the manual that you may want to explore with your child.

If you want to learn more now, the following resources are provided.

RESOURCES

Learn more about mental health problems

- [Teens Health](http://www.teenshealth.org/teen/your_mind) » www.teenshealth.org/teen/your_mind
- [National Alliance on Mental Illness](http://www.nami.org/Find-Support/Teens-and-Young-Adults) » www.nami.org/Find-Support/Teens-and-Young-Adults
- [National Institute of Mental Health](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml) » www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml.

Learn more about Mental Health First Aid

- Mental Health First Aid USA » www.MentalHealthFirstAid.org

National Helplines

If you or someone you know needs immediate help, call 911.

- National Suicide Prevention Lifeline
 - » Call 800-273-TALK (8255)
 - » Visit www.suicidepreventionlifeline.org
- Crisis Text Line
 - » Text "MHFA" to 741-741 for free 24/7 crisis counseling.
 - » Visit www.crisistextline.org

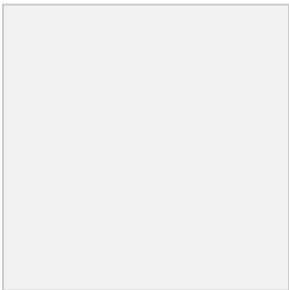
You can also encourage your teen to talk to their school counselor, community coach, or team leader for additional information and support.

Training will begin on 10/30/25. If you do not want your child to participate in this training, please contact Mrs. Saunders via email at psaunders@ee-schools.org by 10/25/25.

If you have any questions about tMHFA, please feel free to reach out to Mrs. Saunders directly.

Sincerely,

Patti Saunders, MS, LPC
High School Counselor
Executive Education Academy Charter School
555 Union Blvd.
Allentown, PA 18019
610-841-7044 ext. 2098
psaunders@ee-schools.org



EXECUTIVE EDUCATION ACADEMY CHARTER SCHOOL

555 Union Boulevard | Allentown, PA 18109
610-841-7044 | fax 610-841-7187 | www.ee-schools.org

1 de octubre de 2025

Estimados padres y tutores:

Executive Education Academy Charter School brindará capacitación en Primeros Auxilios en Salud Mental para Adolescentes (tMHFA) para estudiantes de 10º grado a partir del 30 de octubre de 2025. tMHFA es una capacitación basada en evidencia que enseña a los adolescentes a identificar, comprender y responder a las señales de problemas de salud mental y consumo de sustancias en sus amigos y compañeros. La capacitación les proporciona las habilidades necesarias para tener conversaciones de apoyo con sus amigos y enfatizar la importancia de buscar la ayuda de un adulto responsable y de confianza.

Los jóvenes suelen recurrir a sus compañeros cuando están estresados o molestos e intentan ayudarse, a veces asumiendo demasiadas responsabilidades. tMHFA les enseña que no tienen que afrontar estos problemas solos. El curso aborda temas que algunos adolescentes pueden encontrar angustiantes, como la violencia escolar y el suicidio. Quizás desee hablar sobre estos temas con su hijo/a antes o después de la capacitación.

El curso será dado por la Sra. Saunders, consejera de la escuela secundaria. Todos los instructores del curso reciben capacitación especial y están certificados por Mental Health First Aid USA®, una división del Consejo Nacional para el Bienestar Mental. El curso se enseñará en seis sesiones de 45 minutos y se realizará una vez por semana durante el curso de salud de su hijo/a. A continuación, se presenta un resumen de los temas que se abordarán:

Sesión 1: Salud mental en general, qué son los problemas de salud mental y su frecuencia en adolescentes.

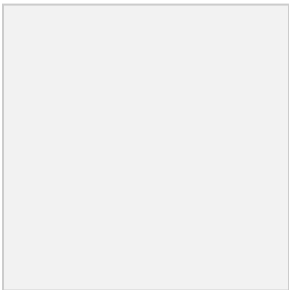
Sesión 2: El impacto de los problemas de salud mental en los adolescentes, cómo pueden mejorar las personas con problemas de salud mental y profesionales que pueden ayudar.

Sesión 3: Cómo ayudar a un amigo en crisis por suicidio: presentación del Plan de Acción tMHFA ("Mira, Pregunta, Escucha, Ayuda a tu Amigo") y cómo usarlo en una situación de crisis. Un video muestra a un adolescente ayudando a un amigo con pensamientos suicidas.

Sesión 4: Cómo ayudar a un amigo en otro tipo de crisis, como amenazas de violencia o daño a otros, autolesiones no suicidas o un evento traumático como acoso, abuso o agresión. Practique el uso del Plan de Acción tMHFA en este tipo de situaciones de crisis.

Sesión 5: Cómo ayudar a un amigo que podría estar en crisis por consumo de sustancias y cómo ayudarlo cuando un amigo podría estar desarrollando un problema de salud mental. ¡El curso no enseña a los adolescentes a diagnosticar! Se trata de información sobre cómo ser un amigo comprensivo, animar a los amigos a buscar ayuda y saber cuándo es el momento de involucrar a alguien más.

Sesión 6: Recuperación, resiliencia y todas las actividades finales para completar el curso tMHFA.



EXECUTIVE EDUCATION ACADEMY CHARTER SCHOOL

555 Union Boulevard | Allentown, PA 18109
610-841-7044 | fax 610-841-7187 | www.ee-schools.org

Los adolescentes que participen en tMHFA recibirán un certificado de finalización del curso y un manual para usar durante el curso, que podrán llevarse a casa después de la última sesión. El manual incluye recursos con más información que pueden consultar con su hijo/a.

Si desea obtener más información, le ofrecemos los siguientes recursos.

RECURSOS

Más información sobre problemas de salud mental

- Salud de los adolescentes » www.teenshealth.org/teen/your_mind
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales » www.nami.org/Find-Support/Teens-and-Young-Adults
- Instituto Nacional de Salud Mental » www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml

Más información sobre Primeros Auxilios en Salud Mental

- Primeros Auxilios en Salud Mental de EE. UU. » www.MentalHealthFirstAid.org

Líneas Nacionales de Ayuda

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda inmediata, llame al 911.

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio
 - » Llame al 800-273-TALK (8255)
 - » Visite www.suicidepreventionlifeline.org
- Línea de Mensajes de Texto para Crisis
 - » Envíe un mensaje de texto con la palabra "MHFA" al 741-741 para obtener asesoramiento gratuito en caso de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana.
 - » Visite www.crisistextline.org

También puede animar a su hijo/a adolescente a hablar con su consejero escolar, asesor comunitario o líder de equipo para obtener más información y apoyo.

La capacitación comenzará el 30/10/25. Si no desea que su hijo/a participe en esta capacitación, comuníquese con la Sra. Saunders por correo electrónico a psaunders@ee-schools.org antes del 25/10/25.

Si tiene alguna pregunta sobre tMHFA, no dude en comunicarse directamente con la Sra. Saunders.

Atentamente,

Patti Saunders, MS, LPC
Consejera de Preparatoria
Executive Education Academy Charter School
555 Union Blvd.
Allentown, PA 18019
610-841-7044 ext. 2098
psaunders@ee-schools.org