

24 de abril de 2017

Queridos padres y guardianes:

Esta carta es para informarles acerca de una serie original popular de Netflix llamada *13 Reasons Why* (*Por 13 Razones*).

En la miniserie, que se basa en una novela para jóvenes publicada hace una década, la estudiante de secundaria Hannah Baker deja 13 grabaciones que detallan por qué se suicidó. Sus compañeros de clase tratan de reconstruir las últimas semanas de Hannah en un programa de misterio hecho para la televisión.

Al ver la serie, los jóvenes y los adolescentes podrían interpretar el mensaje de que el suicidio es una opción viable y/o romantizada. El contenido del programa es extremadamente gráfico, con escenas inquietantes en cada episodio, que para mentes impresionables, pueden ser difíciles de ver y procesar de una manera saludable.

La serie incluye las siguientes deficiencias:

- No se mencionan opciones para el tratamiento de la salud conductual
- La noción de suicidio es realzada y embellecida
- No hay ejemplos donde los adolescentes en el programa buscan ayuda
- Hay varias escenas que representan graves traumas incluyendo violación, intimidación, alcoholismo y suicidio, en las cuales los adolescentes no buscan ayuda o recursos
- La representación gráfica del suicidio real de Hannah es innecesaria y potencialmente perjudicial para los jóvenes que enfrentan desafíos

Por favor, tómese un momento para saber si su hijo ha leído el libro o ha visto la serie. Si es así, utilice el programa como una oportunidad para hablar sobre algunos de sus complicados problemas. Esto puede abrirle la puerta para crear un ambiente seguro para que su hijo discuta sus sentimientos y emociones al respecto.

Lea la orientación para las familias en la próxima página para ayudarlos a iniciar la conversación con sus hijos.

También instamos a los padres a que investiguen la serie para entender completamente a qué está expuesto su hijo.

Gracias por su atención a este asunto tan importante. Si usted tiene necesidad de más información o apoyo, por favor comuníquese con el consejero o psicólogo escolar de su hijo.

Sinceramente,

Ileana Eckert
Superintendente de Escuelas

ORIENTACIÓN PARA LAS FAMILIAS

1. Pregúntele a su hijo si ha oído o visto la serie *13 Reasons Why* (*Por 13 Razones*). Aunque no recomendamos que lo anime a ver la serie, dígame que usted quiere verla para discutir lo que piensa sobre ella.
2. Si su hijo exhibe alguna de las señales de aviso de suicidio, no tenga miedo de preguntarle si ha pensado sobre el suicidio o si alguien le está haciendo daño. El discutir el tema de suicidio no aumenta el riesgo ni siembra la idea de suicidio. Por el contrario, crea la oportunidad de ofrecer ayuda.
3. Pregúntele a su hijo si cree que alguno de sus amigos o compañeros de clase exhibe señales de advertencia de suicidio. Hable con ellos sobre cómo buscar ayuda para su amigo o compañero de clase. Guíelo sobre cómo responder cuando ve o escucha alguna de las señales de advertencia de suicidio.
4. Escuche los comentarios de sus hijos sin juzgarlos. Escuchar requiere que usted se concentre totalmente, entienda, responda, y luego recuerde lo dicho. Ponga su propia agenda a un lado.
5. Si está preocupado por la seguridad de su hijo o de uno de sus compañeros, obtenga ayuda de un profesional de salud mental en la escuela o en la comunidad.

MENSAJES DE SEGURIDAD PARA ESTUDIANTES

1. **El suicidio nunca es una solución. Es una opción irreversible con respecto a un problema temporal. Existe ayuda. Si estás luchando con pensamientos de suicidio o conoces a alguien que está, habla con un adulto de confianza, llama al 1-800-273-TALK (8255), o manda el texto "START" al 741741.**
2. No tengas miedo de hablar con tus amigos sobre cómo ellos se sienten y hazle saber que te preocupas por ellos.
3. Sé valiente y toma acciones para reducir el bullying y aumentar las conexiones positivas entre otros.
Reporta tus preocupaciones.
4. Nunca prometas mantener en secreto comportamientos que representan un peligro para otra persona.
5. **El suicidio es prevenible** La gente que considera el suicidio suele decir algo o hacer algo que es una señal de advertencia. Siempre toma las siguientes señales de advertencia en serio:
 - Amenazas de suicidio, tanto directas ("me voy a matar") como indirectas ("ojalá pudiera dormirme y nunca despertar").
 - Pueden ser verbales, escritas o publicadas en línea.
 - Notas de suicidio y planificación, incluyendo publicaciones en línea.
 - Preocupación con la muerte en conversaciones, escrituras, dibujos y medios sociales.
 - Cambios en el comportamiento, apariencia/higiene, pensamientos y/o sentimientos.
 - Aflicción emocional.

6. Distinguir mitos y hechos

- **MITO:** Hablar de suicidio hará que alguien que nunca antes ha pensado en suicidio quiera hacerlo. **HECHO:** No hay evidencia que sugiera que hablar de suicidio plante la idea. Hablar con tu amigo acerca de cómo se siente y hacerle saber que tú lo aprecias es importante. Este es el primer paso para darle ayuda a tu amigo.
- **MITO:** Las personas que luchan con depresión u otras enfermedades mentales son débiles. **HECHO:** La depresión y otras enfermedades mentales son condiciones de salud graves y son tratables.
- **MITO:** Las personas que hablan de suicidio no lo harán realmente. **HECHO:** Personas, particularmente jóvenes que están pensando en el suicidio, por lo general muestran señales de advertencia. Siempre toma estas señales de advertencia seriamente.

7. **Nunca dejes a la persona sola; inmediatamente busca un adulto de confianza.** Los profesionales de salud de la escuela, tal como el psicólogo, son fuentes confiables de ayuda.

8. Trabaja con otros estudiantes y adultos en la escuela para desarrollar actividades conmemorativas que alienten la esperanza y promuevan resultados positivos. (Por ejemplo, programas de prevención de suicidio).

RECURSOS ADICIONALES

- Center for Disease Control Suicide Datasheet
- SAMHSA Prevention Suicide: A Toolkit for High Schools
- Suicide Prevention Resource Center, After a Suicide: Toolkit for Schools
- Memorials: Special Considerations for Memorializing an Incident

SITIOS WEB

- National Association of School Psychologists, www.nasponline.org
- American Association of Suicidology, www.suicidology.org
- Suicide Awareness Voices of Education, www.save.org
- American Foundation for Suicide Prevention, <https://afsp.org/> www.stopbullying.gov
- Rape, Abuse & Incest National Network, www.rainn.org