

***Por trece razones* Series de Netflix: Consideraciones para los Educadores Spanish**

Las escuelas tienen un papel importante en la prevención de suicidios juveniles y estar conscientes de los posibles factores de riesgo en las vidas de los estudiantes es vital para esta responsabilidad. La serie popular de Netflix *Por trece razones* (*13 Reasons Why*), basada en una novela para jóvenes del mismo nombre, está causando tales preocupaciones. La serie se trata de la vida de Hannah Baker, joven de 17 años de edad que se quita su propia vida y deja grabaciones de audio para 13 personas que dice que de alguna manera fueron parte de por qué se suicidó. Cada cassette relata eventos dolorosos en los cuales una o más de las 13 personas tuvieron un rol.

Los productores del programa dicen que ellos esperan que la serie pueda ayudar a aquellos que tengan dificultades con pensamientos de suicidio. Sin embargo, la serie, que muchos jóvenes están viendo excesivamente sin la orientación y ayuda de los adultos, está creando inquietud por parte de los expertos en la prevención de suicidios acerca de los posibles riesgos presentados por el tratamiento sensacionalista del suicidio de los adolescentes. La serie describe gráficamente una muerte por suicidio y aborda con detalles desgarradores una cantidad de temas difíciles, como intimidación o acoso (bullying), violación, conducir bajo los efectos del alcohol y juzgar a una persona (mujer) por su apariencia (slut-shaming). La serie resalta las consecuencias de los jóvenes que presencian agresiones y acosos (ej. observadores) y no hacen nada para abordar la situación (ej. no dicen nada en contra del incidente, no le dicen a un adulto acerca del incidente).

PRECAUCIONES

No recomendamos que jóvenes vulnerables, especialmente aquellos que tienen alguna idea suicida, vean esta serie. Su narración influyente puede llevar a los espectadores impresionables a idealizar las decisiones adoptadas por los personajes y/o desarrollar fantasías de venganza. Ellos pueden identificarse fácilmente con las experiencias representadas y reconocer los efectos intencionales y no intencionales sobre el personaje central. Desafortunadamente, los personajes adultos en el programa, incluyendo al segundo consejero de la escuela que no responde de forma adecuada a los pedidos de ayuda de Hannah, no inspiran sentimientos de confianza o tienen habilidad para ayudar. Los padres de Hannah tampoco son conscientes de los acontecimientos que la llevaron a cometer suicidio.

Mientras que muchos jóvenes son fuertes y capaces de diferenciar entre un drama en TV y la vida real, es vital participar en conversaciones de reflexión acerca del programa. Haciéndolo, les da una oportunidad para ayudarles a procesar los problemas, considerar las consecuencias de ciertas opciones y reforzar el mensaje de que el suicidio no es la solución a los problemas y que hay ayuda disponible. **Esto es particularmente importante para los adolescentes quienes están aislados, teniendo dificultades o son vulnerables a las imágenes y argumentos sugestivos.** Las investigaciones demuestran que la exposición al suicidio de otra persona, o a relatos gráficos o sensacionalistas sobre la muerte, pueden ser uno de los muchos factores de riesgo que los jóvenes que tienen dificultades con las enfermedades mentales citan como razón por la cual ellos contemplan o intentan suicidarse.

Lo que la serie transmite con precisión es que no existe una sola causa de suicidio. De hecho, lo más probable es que existan diferentes caminos que llevan al suicidio como cantidad de muertes por suicidio. Sin embargo, la serie no enfatiza que lo común entre la mayoría de muertes por suicidio es la presencia de enfermedades mentales tratables. El suicidio **no es** la simple consecuencia de factores

estresantes o desafíos de superación, sino, es más típicamente un resultado combinado de enfermedades mentales tratables y factores abrumadores o intolerables.

Los psicólogos de las escuelas y otros profesionales de salud mental empleados por escuelas pueden ayudar a los interesados (ej. administradores escolares, padres de familia y maestros) a participar en conversaciones solidarias con los estudiantes, al igual que proporcionar recursos y ofrecer experiencia en la prevención de conductas dañinas.

ORIENTACIÓN PARA LOS EDUCADORES.

1. Aunque no recomendamos que todos los estudiantes vean esta serie, se puede apreciar como una oportunidad para poder entender mejor las experiencias, pensamientos y sentimientos de los jóvenes. Los niños y los jóvenes que ven esta serie necesitarán adultos que los ayuden a procesarla. Aprovechen esta oportunidad para prevenir el riesgo de daño y para identificar problemas sociales actuales y de conducta en la comunidad escolar que se tengan que abordar.
2. Ayudar a los estudiantes a expresar sus percepciones al ver el contenido polémico, como el de *Por trece razones*. Los problemas difíciles retratados ocurren en escuelas y comunidades, y es importante que los adultos escuchen, tomen en serio las preocupaciones de los adolescentes y estén dispuestos a ofrecerles ayuda.
3. Reafirmar que los profesionales de salud mental que trabajan en las escuelas están disponibles para ayudar. Enfatizar que el comportamiento del segundo consejero en la serie es entendido por prácticamente todos los profesionales de salud mental que trabajan en las escuelas como inapropiados. Es importante que todos los profesionales de salud mental que trabajan en las escuelas reciban capacitación en la evaluación del riesgo de suicidio.
4. Asegurarse que los padres de familia, maestros y estudiantes estén conscientes de las señales de advertencia de riesgo de suicidio. **Siempre hay que tomar las señales de advertencia seriamente y nunca prometer mantenerlas en secreto. Establecer un mecanismo de denuncia confidencial para los estudiantes.** Las señales comunes incluyen:
 - Amenazas de suicidio, tanto directas ("Me voy a matar." "Necesito que la vida se detenga.") como indirectas ("Necesito que se detenga." "Me gustaría quedarme dormido/a y nunca despertarme.") Las amenazas pueden ser verbales o escritas, y frecuentemente se pueden encontrar publicadas en línea.
 - Regalar posesiones preciadas.
 - Obsesión de conversar, escribir, dibujar, en las redes sociales acerca de la muerte.
 - Cambios de conducta, apariencia/higiene, pensamientos, y/o sentimientos. Esto puede incluir a alguien que es típicamente triste y que de repente se vuelve extremadamente feliz.
 - Angustia emocional.
5. Los estudiantes que se sientan suicidas lo más probable es que no busquen ayuda directamente; sin embargo, los padres, personal de la escuela y compañeros pueden reconocer las señales de advertencia y tomar medidas inmediatas para mantener a la juventud segura. Cuando un/a estudiante presenta señales de que puede estar considerando el suicidio, tome las siguientes medidas:
 - Permanecer calmado, no juzgar y escuchar. Esforzarse para entender el dolor emocional intolerable que haya resultado en pensamientos de suicidio.
 - Evitar las declaraciones que puedan percibirse como menosprecio del dolor emocional del estudiante (ej. "Tienes que seguir adelante." o "Deberías superarlo")
 - Preguntarle al estudiante **directamente** si está pensando acerca de suicidio (ej. "¿Estás pensando en suicidarte?").
 - Concéntrese en el interés de su bienestar y evite ser acusatorio.
 - Tranquilizar al estudiante explicándole que existe ayuda y no se sentirá de esta manera por siempre.
 - Proporcionar supervisión constante. **No dejar solo/a al/la estudiante.**
 - Sin ponerse en peligro, elimine los objetos que puedan servir para lesionarse, incluyendo las armas que la persona pueda encontrar.

- **Buscar ayuda.** Nunca esté de acuerdo en mantener en secreto los pensamientos de suicidio del estudiante. En cambio, el personal de la escuela debe llevar al estudiante a un profesional de salud mental empleado por la escuela. Los padres deben buscar ayuda de la escuela o de recursos de salud mental en la comunidad. Los estudiantes deben decirle a un adulto adecuado, tal como un psicólogo escolar, administrador, padre de familia o maestro.
6. Los oficiales de la escuela o del distrito deben determinar los servicios conmemorativos después del fallecimiento de un estudiante. Promover homenajes que beneficien a los demás (ej. donaciones para un programa de prevención de suicidios) y actividades que promuevan un sentido de esperanza y fomenten una acción positiva. La conmemoración no debe glorificar, resaltar o acentuar la muerte del individuo. Esto puede llevar a imitar la conducta o contagio de suicidio (Brock et al., 2016).
 7. Reforzar los factores de resistencia puede reducir los factores potenciales de riesgo que llevan a la idea del suicidio y conductas. En cuanto un niño/a o adolescente se considera en riesgo, las escuelas, familias y amigos deben trabajar para desarrollar estos factores dentro y alrededor de los adolescentes.
 - El apoyo y cohesión de la familia, incluyendo buena comunicación.
 - Ayuda de los compañeros y redes sociales cercanas.
 - Conectividad de la escuela y de la comunidad.
 - Creencias culturales y religiosas que desalienten suicidio, y promover una vida sana.
 - Capacidad de adaptación y para resolver problemas, incluyendo resolución de conflicto.
 - Satisfacción general de la vida, buena autoestima y un sentido de propósito.
 - Acceso fácil a los recursos médicos efectivos y de salud mental.
 8. Esforzarse para asegurarse que **todas** las áreas de los estudiantes en el campus estén controladas y que el entorno escolar sea verdaderamente seguro, de apoyo y libre de acoso (bullying).
 9. Si se necesita orientación adicional, pida ayuda de su equipo de crisis del edificio o del distrito. El equipo puede ayudarle atender las situaciones únicas que afectan a su edificio.

Ver Prevención de suicidios: Pautas para los Administradores y Equipos de Crisis para orientación adicional

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE) y la JED Foundation han creado temas de discusión de conversación con los jóvenes específicamente relacionados con la serie de *Por trece razones* disponibles en internet.

ORIENTACIÓN PARA FAMILIAS

1. Pregúntele a su hijo/a si ha escuchado o ha visto la serie *Por trece razones*. Aunque no recomendamos que se le anime a ver la serie, dígame que usted la quiere ver, con él/ella o se quiere poner al tanto y hablar de sus reflexiones.
2. Si muestran alguno de las señales de advertencia anteriormente mencionados, no tenga miedo de preguntar si alguna vez han pensado en suicidio o si alguien los está lastimando. Hablando acerca del problema de suicidio no aumenta el riesgo o les da ideas. Por lo contrario, esto crea la oportunidad de ofrecer ayuda.
3. Pregúntele a su hijo/a si ellos piensan que si alguno de sus amigos o compañeros de clase muestra las señales de advertencia. Hable con ellos acerca de cómo buscar ayuda para sus amigos o compañeros de clase. Oriéntelos de cómo responder cuando vean o escuchen alguno de los señales de advertencia.
4. Escuche los comentarios de sus hijos sin juzgar. Haciéndolo requiere que se concentre completamente, entienda, responda y después recuerde lo que se ha dicho. Sus planes, póngalos para después.

5. Busque ayuda de un profesional de salud mental, empleado por la escuela o basado en la comunidad, si usted está preocupado/a por la seguridad de su hijo/a o por la seguridad de alguno de sus compañeros.

Ver [Preventing Youth Suicide Brief Facts](#) (también disponibles en [español](#)) y [Prevención de Suicidios de Jóvenes: Consejos para padres de familia y educadores](#) para información adicional.

MENSAJERÍA SEGURA PARA LOS ESTUDIANTES

1. **El suicidio nunca es una solución. Es una opción irreversible acerca de un problema temporal. Existe ayuda. Si estás teniendo pensamientos de suicidio o sabes de alguien, habla con un adulto de confianza, llama al 1-800-273-TALK (8255), o por texto "START" al 741741.**
2. No tengas miedo de hablar con tus amigos de cómo se sienten y hazles saber que te importan.
3. Se un "Upstander" (persona que ve algo malo y actúa) y toma medidas para reducir el acoso (bullying) y mejora las relaciones positivas con los demás. Reporta las preocupaciones.
4. Nunca prometas de mantener en secreto las conductas que representen peligro hacia las personas.
5. **El suicidio es evitable.** Las personas que están considerando suicidarse típicamente dicen algo o hacen algo que es una señal de advertencia. Siempre hay que tomar seriamente y conocer las señales de advertencia.
 - Las amenazas de suicidio, tanto directas ("Me voy a matar.") e indirectas ("Me gustaría quedarme dormido y nunca despertarme.") Pueden ser verbales, escritas o publicadas en línea.
 - Cartas de suicidio y planificación, incluyendo publicaciones en línea.
 - Obsesión de conversar, escribir, dibujar, en las redes sociales acerca de la muerte.
 - Cambios de conducta, apariencia/higiene, pensamientos, y/o sentimientos.
 - Angustia emocional.
6. Separar los mitos de los hechos.
 - **MITO:** El hablar de suicidio causará que alguien que nunca antes había pensado en esto, elija la muerte por suicidio. **HOJA INFORMATIVA:** No existe evidencia que sugiera que al hablar del suicidio plantee la idea. Es importante hablar con un amigo/a acerca de cómo se siente y dejarle saber que lo/la estimas. Este es el primer paso para conseguirle ayuda a tu amigo/a.
 - **MITO:** Las personas que tienen dificultades con la depresión u otras enfermedades mentales son simplemente débiles. **HOJA INFORMATIVA:** La depresión y otras enfermedades mentales son condiciones serias de salud y son tratables.
 - **MITO:** Las personas que hablan acerca de suicidio realmente no lo harán. **HOJA INFORMATIVA:** La gente, particularmente los jóvenes que están pensando acerca de suicidio, suelen presentar señales de advertencia. Siempre tomen seriamente estas señales de advertencia.
7. **Nunca dejen a la persona sola; busquen a un adulto de confianza inmediatamente.** Los profesionales de salud mental que trabajan en las escuelas como el psicólogo escolar, son fuentes de ayuda confiables.
8. Trabajen con los demás estudiantes y con los adultos en la escuela si quieren hacerle un homenaje a alguien que ha muerto por suicidio. Aunque decorar el casillero de un/a estudiante, crear una página como homenaje en las redes sociales u otras actividades similares son maneras rápidas para recordar al/la estudiante que haya fallecido, estos puede influenciar a otros a imitar o tener pensamientos de querer morir también. Se recomienda que las escuelas desarrollen homenajes que fomenten esperanza y promuevan resultados positivos para los demás (ej. programas de prevención de suicidio).

Lean estas [observaciones útiles](#) de SAVE.org y de JED Foundation para entender mejor cómo *Por trece razones* dramatizan situaciones y las realidades de suicidio. [Ver Salvar a un amigo: Consejos para los jóvenes para prevenir suicidios](#) para información adicional.

RECURSOS ADICIONALES.

- Línea de ayuda de National Suicide Prevention (Red nacional para la prevención de suicidio) 1-800-273-TALK (8255), o envíe un mensaje de texto "START" to 741741
- [Hoja de Datos de suicidio del Centro de Control de Enfermedades](#)
- [Prevención del suicidio de SAMHSA \(Substance Abuse and Mental Health Services Administration - Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental\): Instrumentos para las escuelas preparatorias \(high schools\)](#)
- [Centro de Recursos de Prevención de Suicidios \(Suicide Prevention Resource Center\), después de un suicidio: Recursos para las escuelas](#)
- [Homenajes: Consideraciones Especiales para Conmemorar un Incidente](#)

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 (Red Nacional de violación, abuso & incesto) www.rainn.org

REFERENCIAS

Brock, S. E., Nickerson, A. B., Louvar Reeves, M. A., Conolly, C., Jimerson, S., Pesce, R., & Lazarro, B. (2016). *Prevención de crisis escolar e intervención: The PREPaRE Model* (2da ed.). Bethesda, MD: Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists).

Colaboradores: Christina Conolly, Kathy Cowan, Peter Faustino, Ben Fernandez, Stephen Brock, Melissa Reeves, Rich Lieberman

© 2017, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, www.nasponline.org

Se puede adaptar o citar el documento con el debido reconocimiento. Por favor cite como:

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists). (2017). *13 Reasons Why Netflix series (Por trece razones, Serie de Netflix): Consideraciones para los educadores* [folleto]. Bethesda, MD: Autor.