

Serie Netflix *13 Reasons Why*: Consideraciones para Educadores

Las escuelas desempeñan un papel importante en la prevención del suicidio de los jóvenes, y la toma de conciencia de los posibles factores de riesgo en la vida de los estudiantes es vital para esta responsabilidad. La serie de moda de Netflix *13 Reasons Why* (13 Razones por qué), basada en una novela de adultos jóvenes del mismo nombre, está planteando tales preocupaciones. La serie gira alrededor de Hannah Baker, de 17 años de edad, quien se quita la vida y deja grabaciones de audio para 13 personas que dice de alguna manera fueron parte de por qué se suicidó. Cada cinta relata acontecimientos dolorosos en los cuales uno o más de los 13 individuos desempeñaron un papel.

Los productores del programa dicen que esperan que la serie ayude a los que pueden estar luchando con pensamientos de suicidio. Sin embargo, la serie, que muchos adolescentes están viendo en exceso sin la orientación y el apoyo de adultos, está planteando preocupaciones de expertos en prevención de suicidios sobre los riesgos potenciales que plantea el tratamiento sensacionalista del suicidio juvenil. La serie representa gráficamente una muerte por suicidio y aborda en detalle desgarrador una serie de temas difíciles, tales como la intimidación, la violación, el conducir ebrio y la vergüenza. La serie también destaca las consecuencias de que los adolescentes sean testigos de agresión e intimidación (es decir, espectadores) y no tomen medidas para resolver la situación (por ejemplo, no hablar en contra del incidente, no decirle a un adulto sobre el incidente).

PRECAUCIONES

No recomendamos que los jóvenes vulnerables, especialmente aquellos que tienen algún grado de ideación suicida, miren esta serie. Su poderosa narración puede llevar a espectadores impresionables a idealizar las elecciones hechas por los personajes y / o desarrollar fantasías de venganza. Pueden identificarse fácilmente con las experiencias retratadas y reconocer los efectos intencionales y no intencionales sobre el personaje central. Desafortunadamente, los personajes adultos en el programa, incluyendo al segundo consejero escolar que no responde adecuadamente a los pedidos de ayuda de Hannah, no inspiran un sentido de confianza o habilidad para ayudar. Los padres de Hannah tampoco son conscientes de los eventos que llevaron a su muerte suicida.

Mientras que muchos jóvenes son resistentes y capaces de diferenciar entre un drama de televisión y la vida real, la participación en conversaciones reflexivas con ellos sobre el programa es vital. Hacerlo presenta una oportunidad para ayudarles a procesar las cuestiones abordadas, considerar las consecuencias de ciertas elecciones y reforzar el mensaje de que **el suicidio no es una solución a los problemas** y que la ayuda está disponible. **Esto es particularmente importante para los adolescentes que están aislados, luchando, o son vulnerables a las imágenes sugestivas y argumentos.** Las investigaciones demuestran que la exposición al suicidio de otra persona o a las cuentas gráficas o sensacionalistas de la muerte puede ser uno de los muchos factores de riesgo que los jóvenes que luchan con las condiciones de salud mental citan como una razón por la que contemplan o intentan suicidarse.

Lo que la serie transmite con precisión es que no hay una sola causa de suicidio. De hecho, existen tantas vías diferentes para el suicidio como muertes por suicidio. Sin embargo, la serie no hace hincapié en que lo común entre la mayoría de las muertes por suicidio es la presencia de enfermedades mentales tratables. El suicidio **no** es la simple consecuencia de factores de estrés o desafíos de afrontamiento, sino más bien, es más típicamente un resultado combinado de enfermedades mentales tratables y factores de estrés abrumadores o intolerables.

Los psicólogos escolares y otros profesionales de salud mental de la escuela pueden ayudar a las partes interesadas (por ejemplo, los administradores de la escuela, los padres y los maestros) a participar en conversaciones de apoyo con los estudiantes, así como proporcionar recursos y ofrecer experiencia en la prevención de conductas dañinas.

ORIENTACIÓN PARA EDUCADORES

1. Aunque no recomendamos que todos los estudiantes vean esta serie, puede apreciarse como una oportunidad para comprender mejor las experiencias, pensamientos y sentimientos de los jóvenes. Los niños y jóvenes que ven esta serie necesitarán adultos que los apoyen para procesarla. Aproveche esta oportunidad para prevenir el riesgo de daño e identificar los problemas sociales y de conducta en la comunidad escolar que pueden ser necesarios.
2. Ayude a los estudiantes a articular sus percepciones al ver un contenido polémico, como *13 Reasons Why*. 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. Reitere que los profesionales de salud mental empleados en la escuela están disponibles para ayudar. Enfatice que el comportamiento del segundo consejero en la serie es entendido por prácticamente todos los profesionales de salud mental empleados por la escuela como inapropiado. Es importante que todos los profesionales de salud mental empleados en la escuela reciban capacitación en la evaluación del riesgo de suicidio.
4. Asegúrese de que los padres, maestros y estudiantes estén al tanto de las señales de advertencia de riesgo de suicidio. **Siempre tome las señales de advertencia en serio, y nunca prometa mantenerlas en secreto. Establecer un mecanismo de información confidencial para los estudiantes.** Los signos comunes incluyen:
 - Las amenazas de suicidio, tanto directas ("Me voy a matar." "Necesito que la vida se detenga.") e indirectas ("Necesito que se detenga." "Ojalá pudiera dormirme y nunca despertar."). Las amenazas pueden ser verbales o escritas, y se encuentran a menudo en
 - publicaciones en línea.
 - Regalar las posesiones preciadas.
 - Preocupación con el tema de la muerte en conversación, escritura, dibujo y medios sociales.
 - Cambios en el comportamiento, apariencia / higiene, pensamientos y / o sentimientos.
 - Esto puede incluir a alguien que está típicamente triste que de repente se vuelve extremadamente feliz.
 - Estrés emocional.
5. Es probable que los estudiantes que se sientan suicidas no busquen ayuda directamente; sin embargo, los padres, el personal de la escuela y sus compañeros pueden reconocer las señales de advertencia y tomar medidas inmediatas para mantener a los jóvenes seguros. Cuando un estudiante da señales de que pueden estar considerando suicidarse, tome las siguientes acciones:
 - Mantenga la calma, no juzgue y escuche. Haga un esfuerzo por comprender el intolerable dolor emocional que ha resultado en pensamientos suicidas.
 - Evite las declaraciones que puedan percibirse como minimizando el dolor emocional del estudiante (por ejemplo, "Usted necesita seguir adelante" o "Debería superarlo").
 - Pregunte **directamente** al estudiante si está pensando en el suicidio (por ejemplo, "¿Está pensando en suicidarse?").
 - Concéntrese en su preocupación por su bienestar y evite ser acusatorio.
 - Tranquilece al estudiante que hay ayuda y no se sentirá así para siempre.
 - Proporcione una supervisión constante. **No deje al estudiante solo.**
 - Sin ponerse en peligro, elimine los medios de daño a sí mismo, incluyendo las armas que la persona podría encontrar.
 - **Consiga ayuda.** Nunca acepte mantener los pensamientos suicidas de un estudiante en secreto. En cambio, el personal de la escuela debe llevar al estudiante a un profesional de salud mental empleado en la escuela. Los padres deben buscar ayuda de la escuela o recursos comunitarios de salud mental. Los estudiantes deben decirle a un adulto apropiado, tal como un psicólogo escolar, administrador, padre o maestro.
6. Los oficiales de la escuela o del distrito deben determinar cómo manejar las ceremonias conmemorativas después de que un estudiante ha muerto. Promover ceremonias que

beneficien a otros (por ejemplo, donaciones para un programa de prevención del suicidio) y actividades que fomenten un sentido de esperanza y alienten la acción positiva. La ceremonia no debe glorificar, resaltar o acentuar la muerte del individuo. Puede conducir a comportamientos imitativos o a un contagio suicida (Brock et al., 2016).

- 7. Reforzar los factores de resistencia puede disminuir el potencial de los factores de riesgo que conducen a la ideación y los comportamientos suicidas. Una vez que un niño o adolescente se considera en riesgo, las escuelas, las familias y los amigos deben trabajar para construir estos factores en y alrededor del joven:
 - Apoyo y cohesión familiar, incluida una buena comunicación
 - Apoyo de pares y redes sociales cercanas.
 - Conectividad entre la escuela y la comunidad.
 - Creencias culturales o religiosas que desalientan el suicidio y promueven una vida sana.
 - Capacidad de adaptación y resolución de problemas, incluida la resolución de conflictos
 - Satisfacción general con la vida, buena autoestima y sentido del propósito.
 - Fácil acceso a recursos médicos y de salud mental eficaces.
 - Asegúrese de que **todos** los espacios estudiantiles en la escuela sean supervisados y
 - que el ambiente escolar sea verdaderamente seguro, de apoyo y libre de intimidación.
 - Si necesita orientación adicional, pida apoyo de su equipo de crisis a nivel de escuela o distrito. El equipo puede ayudarle a abordar situaciones únicas que afectan a su escuela

Para información adicional consulte [Preventing Suicide: Guidelines for Administrators and Crisis Teams](#)

Voces de Educación sobre el Suicidio (SAVE) y la Fundación JED han creado puntos de conversación para conversaciones con jóvenes sobre la serie *13 Reasons Why*, disponible en línea aquí [available online](#).

ORIENTACIÓN PARA LAS FAMILIAS

1. Pregúntele a su hijo/a si ha oído o visto la serie *13 Reasons Why*. Aunque no recomendamos que se les anime a ver la serie, dígalos que quiere verla, con ellos o ponerse al día, y discutir sus pensamientos.
2. Si exhiben alguna de las señales de advertencia anteriores, no tenga miedo de preguntar si han pensado en el suicidio o si alguien le está haciendo daño. Traer el tema del suicidio no aumenta el riesgo ni plantea la idea. Por el contrario, crea la oportunidad de ofrecer ayuda.
3. Pregúntele a su hijo/a si cree que alguno de sus amigos o compañeros de clase exhibe señales de advertencia. Hable con ellos sobre cómo buscar ayuda para su amigo o compañero de clase. Guíelos sobre cómo responder cuando ven o escuchan cualquiera de las señales de advertencia.
4. Escuche los comentarios de sus hijos sin juicio. Hacerlo requiere que se concentre completamente, entienda, responda y luego recuerde lo que se está diciendo. Ponga su propia agenda a un lado.
5. Obtenga ayuda de un profesional de salud mental basado en la escuela o en la comunidad si le preocupa la seguridad de su hijo o la seguridad de uno de sus compañeros.

Para información adicional consulte [Preventing Youth Suicide Brief Facts](#) (también disponible en español [Spanish](#)) y [Preventing Youth Suicide: Tips for Parents and Educators](#).

MENSAJE DE SEGURIDAD PARA LOS ESTUDIANTES

1. **El suicidio nunca es una solución. Es una opción irreversible con respecto a un problema temporal. Hay ayuda. Si usted está luchando con pensamientos de suicidio o conoce a alguien que está, hable con un adulto de confianza, llame al 1-800-273-TALK (8255), o texto a "START" al 741741.**
2. No tenga miedo de hablar con sus amigos sobre cómo se sienten y hacerles saber que usted se preocupa por ellos.
3. Sea un "participante" y tome acciones para reducir el acoso y aumentar las conexiones positivas

entre otros. Informe preocupaciones.

4. Nunca prometa mantener comportamientos secretos que representan un peligro para otra persona.

5. **El suicidio es prevenible.** La gente que considera el suicidio normalmente dice algo o hace algo que es una señal de advertencia. Siempre tome las señales de advertencia en serio y conozca las señales de advertencia. Las amenazas de suicidio, tanto directas ("me voy a matar") como indirectas ("desearía poder dormirme y nunca despertarme"). Puede ser verbal, escrito o publicado en línea.

- Notas de suicidio y planificación, incluyendo publicaciones en línea.
- Preocupación por la muerte en la conversación, escritura, dibujo y medios sociales.
- Cambios en el comportamiento, apariencia / higiene, pensamientos y / o sentimientos.
- Estrés emocional.

1. 6. Separe mitos y hechos.

- **MITO:** Hablar de suicidio hará que alguien elija la muerte por suicidio y que nunca haya pensado en ello antes. **HECHO:** No hay evidencia que sugiera que hablar del suicidio plante la idea. Hablar con su amigo acerca de cómo se sienten y hacerles saber que usted se preocupa por ellos es importante. Este es el primer paso para obtener ayuda de su 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. **HECHO:** Las personas, especialmente los jóvenes que están pensando en el suicidio, típicamente demuestran señales de advertencia. Siempre tome estas señales de advertencia en serio.

• 7. **Nunca deje a la persona sola; busque un adulto de confianza de inmediato.** Los profesionales de salud mental empleados en la escuela, como su psicólogo escolar, son fuentes confiables de ayuda.

• 8. Trabaje con otros estudiantes y los adultos en la escuela si usted desea crear un área conmemorativa para alguien que ha muerto por suicidio. Aunque la decoración del casillero de un estudiante, la creación de una página conmemorativa de los medios sociales, u otras actividades similares son formas rápidas de recordar al estudiante que ha muerto, pueden influir en otros a imitar o tener pensamientos de querer morir también. Se recomienda que las escuelas desarrollen actividades conmemorativas que fomenten la esperanza y promuevan resultados positivos para otros (por ejemplo, programas de prevención del suicidio).

Lea estos puntos útiles de SAVE.org [helpful points](#) y de la Fundación JED para comprender cómo *13 Reasons Why* dramatiza situaciones y las realidades del suicidio. Consulte [Save a Friend: Tips for Teens to Prevent Suicide](#) (Salve un amigo: Consejos para que los adolescentes prevengan el suicidio) para obtener información adicional.

• RECURSOS ADICIONALES

- • Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio, 1-800-273-TALK (8255), o texto "START" al 741741
- [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

- Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, www.nasponline.org
- Asociación Americana de Suicidiología, www.suicidology.org
- Voces de Educación sobre el Suicidio, www.save.org
- Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, <https://afsp.org/>
- www.stopbullying.gov
- Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto, www.rainn.org

REFERENCIAS

Brock, S. E., Nickerson, A. B., Louvar Reeves, M. A., Conolly, C., Jimerson, S., Pesce, R., & Lazarro, B. (2016). *School crisis prevention and intervention: The PREPaRE model* (2nd ed.). Bethesda, MD: 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

El documento puede ser adaptado o extraído con el debido reconocimiento. Por favor cite como:

National Association of School Psychologists. (2017). *13 Reasons Why Netflix series: Considerations for educators* [handout]. Bethesda, MD: Author.