



13 REASONS WHY ▶

GUÍA PARA DIALOGAR MEJOR

# Acerca de la serie

**13 Reasons Why** es una serie de ficción dramática que aborda los temas difíciles que suelen experimentar los adolescentes y adultos jóvenes en su vida real, incluido el abuso de sustancias, abuso sexual, acoso escolar, el suicidio y la violencia armada. La serie de Netflix gira en torno a la experiencia de un adolescente de secundaria Clay Jensen y las secuelas que le deja la muerte de su amiga Hannah Baker, quien se suicida luego de una serie de sucesos muy dolorosos relacionados con los comportamientos de sus compañeros de la escuela, que la llevan a perder su salud mental y dañar seriamente su autoestima.

La serie, filmada con un enfoque sincero y muchas veces explícito, ofrece una mirada

honesto de los problemas que se enfrentan los jóvenes hoy en día. El objetivo de esta guía consiste en brindar información adecuada que ayude a los espectadores de la serie a comprender mejor los temas complejos que se abordan y acercar recursos que permitan llevar adelante diálogos más productivos y enriquecedores.

*13 Reasons Why* pretende mostrar cuánto nos puede afectar el comportamiento de los demás, resaltar la importancia de poder ponerse en el lugar del otro, aún cuando sus conflictos no sean evidentes, y comprender que todos somos valiosos para muchas personas aunque a veces no lo parezca.




# Consejos para ver la serie

- Prepárense para escuchar: dejen el teléfono, miren a los ojos y empleen señales no verbales como asentir con la cabeza para mostrar que están comprometidos con lo que escuchan de ellos.
- Dejen que el otro se exprese sobre sus ideas y sentimientos, sin importar cuáles sean. No interrumpan ni critiquen.
- Si es necesario, pueden poner pausa y debatir sobre algún tema durante el episodio. Hablar sobre las escenas mientras suceden puede ayudar a calmar la ansiedad si alguien está confundido o preocupado por lo que ve.
- Debatan sobre aquellas escenas que para ustedes se parecen a situaciones que hayan visto o experimentado en su propia vida en comparación con aquellas que creen que se amplificaron en la serie para darle un énfasis dramático.
- Piensen qué pudo haber faltado en la historia en caso de haber ocurrido en la vida real. Por ejemplo, cómo un profesor o consejero escolar que conozcas podría haber actuado en comparación con los personajes de la serie.
- Si hay escenas que les parecen incómodas, no es necesario que las vean. Si algo que ven les parece inquietante y necesitan más información, hablen con algún profesional especializado que pueda ampliar la información y brindarles mayor apoyo.
- Continúen con la conversación incluso luego de finalizar un episodio. Si son padres o jóvenes preocupados por alguien que conocen, estén atentos a indicios que puedan sugerir que esa persona está interesada en seguir hablando. Frases que puedan surgir en el aula, a la hora de cenar, en el auto, camino al club o durante la tarea como “ayer estuve viendo *13 Reasons Why*” o “estuve pensando en x escena” o incluso alguna referencia sobre un actor de la serie, pueden indicarnos que debemos continuar hablando sobre esto. En ese momento, pueden decir “contame más” o “me encantaría que me cuentes/me preguntes más sobre esto”.
- Si el diálogo se estanca, hablen sobre sus propias experiencias y sobre cómo se han sentido en caso de haber experimentado alguna de esas situaciones que la serie visualiza.



# Preguntas auxiliares para iniciar el diálogo

- ¿Crees que los personajes de la serie se comportan de manera similar a las personas que conoces? ¿Por qué? ¿Por qué no?
  - ¿Qué opinas sobre lo que sucedió en este episodio?
  - ¿En algún momento de la historia pensaste en cómo aquellas personas que sufren no demuestran o comparten del todo lo que les pasa?
  - ¿Qué aprendiste sobre la situación de [elige a un personaje específico] en este episodio? Por ejemplo: ¿qué aprendiste sobre la violencia sexual que sufrió Jessica?
  - ¿Acaso algo de lo que viste en la serie cambió tu perspectiva sobre algo que viviste?
  - ¿Crees que los adultos hicieron algo mal? ¿Qué podrían haber hecho mejor?
  - ¿Qué harías si supieras que un amigo considera hacerse daño a sí mismo o dañar a otros?
  - ¿Con qué parte de la serie te identificas más?
  - ¿Conoces a alguien que haya sufrido violencia sexual?
  - ¿Has vivido algo parecido a lo que les ocurrió a los personajes de la serie?
  - ¿A quién acudirías si pasaran por alguna de las situaciones que les tocó vivir a estos adolescentes?
- 
- ¿Alguna vez te sentiste como Hannah, Clay u otro de los personajes?
  - ¿Alguna vez has querido contarle a alguien sobre un caso de bullying o de alguien que lo estuviera sufriendo pero te preocupó quedar como delator o “buchón”?
  - ¿Cómo sabes cuándo demostrar compasión y empatía ante lo que un amigo te cuenta o cuándo decirle que no estás de acuerdo con su forma de actuar?
  - ¿Conoces a alguien que podría estar en problemas o podría necesitar ayuda?

# Temas difíciles

En *13 Reasons Why* se abordan temas difíciles pero importantes. A continuación, se ofrece una serie de pautas a tener en cuenta al para hablar sobre ellos:

## Depresión

Es importante alentar el desarrollo de diálogos abiertos sobre la salud mental. Los problemas de salud mental son más comunes de lo que uno cree y suelen comenzar en la adolescencia o juventud temprana.

La depresión es la más común de las enfermedades mentales. Es una enfermedad grave que provoca síntomas que pueden interferir con la capacidad de la persona de estudiar, trabajar, dormir, comer y disfrutar la vida.

Aunque no haya una forma certera de saber si una persona está deprimida, puedes buscar estos signos para detectarla:

- Tristeza persistente, poca energía, fatiga abrumadora, sentimientos de desolación o impotencia, sentimientos de estar atrapado o ser una carga para los demás, alejamiento de las actividades que más se disfrutaban, aislamiento de la familia y los amigos, cambios en la apariencia de forma radical, consumo creciente de drogas o de alcohol, cambios de humor constantes, dificultad para concentrarse, cambios en el patrón del sueño.

Si creen que alguien que conocen podría sufrir de depresión, está bien preguntarle cómo se siente o si hay algo que puedan hacer para



ayudar. También pueden animar a la persona a hablar con uno de sus padres, un consejero escolar o llamar o escribir a una línea de ayuda que pueda ofrecerle recursos y servicios útiles.

## Autolesión y suicidio

No teman iniciar una conversación sobre salud mental, incluida la autolesión o el suicidio. Esto no aumenta los riesgos ni siembra la idea en la mente de otra persona, sino que les sirve para hablar de sus sentimientos, pensamientos u opiniones.

Aunque *13 Reasons Why* muestra una muerte por suicidio, es importante saber que aunque el suicidio es trágico, se puede prevenir. El suicidio jamás debe ser una opción a considerar.

El suicidio no tiene una única causa. Muchas veces sucede cuando los factores que causan estrés y los problemas de salud convergen generando un sentimiento de desesperanza o angustia.

La depresión es la enfermedad que más se relaciona con el suicidio y suele no diagnosticarse o tratarse correctamente. Los trastornos como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias, en especial cuando no estas tratadas, pueden aumentar el riesgo de suicidio.

Los pares suelen ser los primeros en notar síntomas de problemas de salud mental, y, cuando los jóvenes se animan a buscar apoyo, normalmente empiezan con sus compañeros o amigos.

Pongan atención a posibles señales de advertencia de un alto riesgo de suicidio:

- Cambio parcial o total de comportamiento en relación con un suceso doloroso, una pérdida o un cambio importante
- Comentarios sobre autolesión o suicidio
- Manifestaciones de sentimientos de fuerte desesperanza o angustia
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Abandono de actividades, distanciamiento de familiares y amigos
- Sentimientos de depresión, ansiedad, falta de interés, humillación o ira

No siempre es fácil acercarse a alguien que quizás esté padeciendo un trastorno mental, pero una simple conversación puede significar una gran diferencia.

Si sienten que están en peligro o sospechan que uno de sus hijos, amigos o seres queridos puede tener pensamientos suicidas, hablen con un adulto de confianza o utilicen recursos como las líneas directas para pedir ayuda.

## Bullying

El bullying es una forma de maltrato,

normalmente intencionado y perjudicial de un estudiante hacia otro compañero, generalmente más débil, al que convierte en su víctima habitual; suele ser persistente y reiterado, puede durar semanas, meses e incluso años. La mayoría de los agresores actúan movidos por un abuso de poder y un deseo de intimidar y dominar.

En *13 Reasons Why*, vemos como el bullying se manifiesta de diversas formas: física, verbal (insultos, apodosos ofensivos), social (aislamiento) y también a través de las redes sociales, llamado “ciberbullying”

El bullying no es un problema sólo entre la víctima y el agresor. El resto del grupo juega un papel crucial. El rol que ocupan los espectadores y su alta capacidad de influencia hace que ellos tengan una gran responsabilidad, tanto en el impacto sobre problema como en su solución.

En la serie *13 Reasons Why* vemos como los personajes asumen diferentes roles.

- Los agresores: los que empiezan el bullying y toman un papel activo
- Los seguidores: No empiezan el bullying, pero suelen alentarlos y en



algunos casos, también tienen una participación activa.

- Los reidores: No se involucran directamente pero con sus actos refuerzan el acoso. Son parte del público espectador y, en ocasiones, se ríen e intensifican la situación, lo que alienta y da poder al acosador.
- Los espectadores pasivos: Quienes se mantienen al margen no alientan el acoso, pero tampoco defienden a quien es acosado.
- Los defensores: Quienes defienden. Suelen proteger a la víctima, contarle a un adulto u ofrecer consuelo.
- La víctima: quien es objeto repetitivo del maltrato. La víctima se siente indefensa y vulnerable y muchas veces, no puede salir del problema por sí sola, necesita ayuda de los demás, en especial de los adultos.

Entender las diferentes posiciones que los personajes pueden asumir cuando alguien es acosado nos permite comprender cómo al interpretar diferentes roles, el bullying podría prevenirse.

Aunque pedir ayuda pueda verse como delatar a una persona o “ser buchón”, es importante poder contarles a los adultos de confianza como padres, profesores o consejeros, sobre los problemas que pueden estar causándole daño a alguien.

## Acoso sexual y consentimiento

La violencia sexual o el contacto sexual no deseado es un tema que se presenta constantemente en *13 Reasons Why* que brinda la oportunidad de iniciar un diálogo sobre el consentimiento, el acoso constante o la presión social.

Algunos espectadores de la primera temporada

han comunicado que la serie los ayudó a reconocer mejor la violencia sexual.

En concreto, la violencia sexual puede incluir:

- Violación: cuando una persona no consiente o no es capaz de consentir física o psicológicamente el acto sexual y es amenazada por la fuerza.
- Coerción sexual: la acción de usar la presión, la culpa, el alcohol, las drogas o la fuerza para iniciar cualquier actividad sexual con alguien en contra de su voluntad.
- Acoso sexual: incluye avances sexuales no deseados, pedidos de favores sexuales o acoso verbal o físico de índole sexual en el ámbito laboral o educativo. También puede ocurrir en público como acoso callejero, acecho o manoseo.

La acción consentida es:

- El acuerdo mutuo y voluntario entre personas para involucrarse en una actividad sexual.
- Expresiones como: “sí”, “está bien” y “me siento a gusto” son formas de dar





consentimiento, aunque este también puede ser no verbal. Es muy importante prestar atención a los signos verbales y no verbales que dan indicios de si la persona está lista para pasar al siguiente nivel o no.

- Siempre pregunten “¿te sientes bien?” para confirmar el consentimiento.

Recuerden que consentir una actividad sexual, como besarse, no le da derecho a la otra persona de avanzar de ninguna manera que les incomode.

El consentimiento no es:

- Ignorar cuando alguien dice que no
- El silencio.
- Asumir que coquetear o besarse significan algo más.
- Hacer avances sexuales cuando la otra persona está bajo la influencia del alcohol o de otras sustancias.
- Persuadir a otra persona para involucrarse en actividades sexuales a través del miedo o de la violencia.

El consentimiento se debe confirmar constantemente, porque se puede cambiar de opinión en cualquier momento y decir “no”.

Si ustedes o alguien que conocen ha sido

víctima de violencia sexual, busquen la ayuda de un adulto de confianza o, si quieren mantener su identidad protegida, llamen a una línea directa de apoyo.

## Abuso de drogas y alcohol

Los personajes de *13 Reasons Why* experimentan y padecen el consumo abusivo de drogas y alcohol. Puede parecer difícil saber qué decirle a alguien que se enfrenta a estas situaciones, pero la serie ofrece momentos que permiten iniciar una conversación abierta al respecto.

Si se sienten cómodos cerca de esa persona, inicien la conversación cuando se encuentre sobria.

Anímenla a sincerarse. Empiecen por decir algo como: “Parece que últimamente no has estado muy bien” o pregúntenle si se identifica con alguna de las escenas de consumo de drogas y alcohol de la serie.

No se sorprendan si no desean aceptar ayuda de inmediato. Las personas necesitan tiempo para reconocer que tienen problemas.

Manténganse cerca durante su recuperación, en cualquier manera que les sea cómoda, pero sin juzgar.

No teman pedir ayuda. Algunas personas

piensan que pedir ayuda a un adulto es quebrar un pacto de confianza o delatar, pero es importante pedir ayuda cuando alguien querido puede estar en peligro.

Si tienen problemas con el abuso del alcohol o de drogas o sospechan que uno de sus hijos, amigos o seres queridos los tiene, hablen con un adulto de confianza o busquen los medios para hablar con alguien que los pueda ayudar.

## Evaluación de la amenaza de la violencia armada

*13 Reasons Why* muestra armas de fuego al alcance de adolescentes, algunos de los cuales pretenden usarlas para causarse daño o causárselo a otros.

Aunque algunas señales de alerta son fáciles de ver, otras pueden ser menos directas y más difíciles de captar.

Algunas señales de alerta son:

- Hacer amenazas directas, como discutir planes de usar armas contra otros o hablar sobre llevarlas a la escuela.
- Mostrar admiración y hablar sobre otros tiradores, hacer comentarios que disculpen sus conductas o sugerir que ellos lo habrían hecho mejor.

- Una serie de pequeños comportamientos que pueden formar un patrón, como incluir armas o tiroteos en una tarea escolar y hablar con los amigos sobre comprar armas de fuego. Estos patrones componen señales de alerta que muchas veces pasan desapercibidas.
- Publicar en internet o en redes sociales mensajes, fotos o videos que muestren armas o que incluyan amenazas de lastimar a otros.

Qué hacer si notan alguna señal de alerta:

- Si sienten que corren peligro inminente, vayan a un lugar seguro.
- Hablen con un adulto como un padre, profesor o consejero.
- Avisen a la policía.
- Lo más importante es que no intenten controlar la situación por su cuenta.

Las señales de alerta son importantes y hay que tomarlas en serio. Avisar a padres, profesores y autoridades puede ayudar con la prevención.



# Recursos

## Para recibir información o ayuda adicionales:

- [13ReasonsWhy.info](http://13ReasonsWhy.info)
- Depresión
  - <http://www.ineco.org.ar/cuales-son-las-causas-de-la-depresion>
- Ansiedad
  - [http://www.aata.org.ar/tr\\_ansiedadg.htm](http://www.aata.org.ar/tr_ansiedadg.htm)
  - <http://www.centroima.com.ar>
  - <http://www.itccargentina.com.ar>
- Consumo de sustancias:
  - Drogas <http://www.jus.gob.ar/atencion-al-ciudadano/guia-de-derivaciones/adicciones.aspx>
  - Alcohol <http://aaintergrupocapital.com> y atención telefónica 4931 6666
- Prevención del suicidio
  - <https://www.casbuenosaires.com.ar>
  - Atención telefónica: Línea de prevención del suicidio 135 (línea gratuita) y 011 5275 1135 (desde todo el país).
- Bullying
  - [www.equipoaba.com.ar](http://www.equipoaba.com.ar)
- Abuso sexual:
  - <http://www.jus.gob.ar/atencion-al-ciudadano/guia-de-derivaciones/violencia-sexual.aspx>

