



13 REASONS WHY ▶

GUÍA PARA CONVERSAR

Acerca de la serie

13 Reasons Why es una serie de ficción dramática que aborda temas difíciles de la vida real que pueden experimentar los adolescentes y adultos jóvenes, tales como el consumo de sustancias psicoactivas, el abuso sexual, la intimidación escolar, el suicidio y la violencia armada. La serie de Netflix gira en torno a la historia del adolescente Clay Jensen y a las secuelas dejadas por la muerte de su amiga Hannah Baker, quien se suicidó luego de vivir una serie de sucesos dolorosos que involucraron a sus compañeros de la escuela y que perjudicaron cada vez más su salud mental. La serie ofrece una mirada honesta de

los problemas que enfrentan los jóvenes hoy en día. El objetivo de la información que aparece a continuación es ayudar a los espectadores a comprender los diversos temas que se abordan en 13 Reasons Why y brindar una guía para ayudar a iniciar conversaciones sobre los temas difíciles de la serie y sobre cómo manejarlos si se presentan. 13 Reasons Why pretende mostrar la importancia de ser empáticos con los demás, incluso cuando sus conflictos no sean evidentes. Además, dejarles claro a los jóvenes que son valiosos para otras personas, aunque a veces no lo sientan.



Consejos para ver el programa

- Durante el episodio pueden poner pausa y conversar acerca del tema que se está tratando. Hablar sobre estas escenas mientras ocurren, puede ayudar a calmar la ansiedad de alguien que está confundido o preocupado por lo que ve.
- Si alguna de las situaciones de la serie se parece a algo que hayan visto o sentido en su propia vida, pueden conversar sobre esto para comparar su propia experiencia con la que se presenta en la serie.
- Piensen en las diferentes alternativas que pueden suceder en el mundo real. Por ejemplo, cómo un profesor o consejero escolar podría ayudar a aquellos que aparecen en la serie.
- Si hay escenas que les parecen incómodas, no es necesario que las vean. De la misma manera, si ven algo que les cause miedo, ansiedad o preocupación, busquen a alguien con quién conversar sobre el tema, ya sea un amigo, un profesor/consejero, sus padres o un adulto de confianza.
- Luego de finalizar un episodio, continúe con la conversación. Si usted está preocupado por su hijo, un amigo o alguien que conoce, esté atento a señales que puedan mostrarle que ésta persona está interesada en seguir hablando de la serie. Comentarios como “ayer estuve viendo 13 Reasons Why” o a alguna charla en el salón de clase, en la casa o durante tareas, pueden ser un buen momento para continuar la conversación. En ese momento, pueden decir “conoces a alguien que esté pasando por esto? Te has sentido alguna vez así?”



Preguntas auxiliares para iniciar la conversación

- ¿Creen que los personajes de la serie viven o experimentan cosas similares a las personas que conocen? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Qué opinan sobre lo que sucedió en este episodio?
- ¿Algún momento de la historia les hizo pensar en cómo aquellas personas que sufren no demuestran o comparten del todo lo que les pasa?
- ¿Qué aprendieron sobre la situación de [elige a un personaje específico] en este episodio? Por ejemplo: ¿qué aprendieron sobre la agresión sexual que sufrió Jessica?
- ¿Alguna escena de la serie cambió su perspectiva sobre algo que vivieron?
- ¿Creen que los adultos hubieran podido hacer cosas diferentes? ¿Qué podrían haber hecho mejor?
- ¿Qué harían si supieran que un amigo está pensando en hacerse daño o lastimar a otros?
- ¿Con qué parte de la serie se identifican más?
- ¿Conocen a alguien que haya sufrido alguna agresión sexual?
- ¿Han vivido algo parecido a lo que le ocurrió a alguno de los personajes de la serie?



- ¿A quién acudirían si pasaran por alguna de las situaciones que les tocó vivir a estos adolescentes?
- ¿Alguna vez se sintieron como Hannah, Clay u otro de los personajes?
- ¿Alguna vez han querido contarle a alguien de una situación de intimidación escolar o de agresión contra una persona, pero les preocupó las consecuencias?
- ¿Conocen 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 consejos para hablar de ellos:

Depresión

Es importante promover conversaciones abiertas sobre la salud mental. Estos problemas son comunes y pueden aparecer en la niñez o en la adolescencia.

La depresión es uno de los problemas de salud mental más frecuentes. Es una condición que puede provocar síntomas que interfieren con la capacidad de la persona de estudiar, trabajar, dormir, comer y disfrutar la vida.

Aunque la depresión puede manifestarse de muchas formas, algunas de las señales más comunes de este trastorno son:

- Tristeza persistente, falta de 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 conoce a alguien que pueda estar sufriendo de depresión, pregúntele cómo se siente o si hay algo que pueda hacer para ayudarlo. También puede decirle que busque ayuda en una persona de confianza como sus padres, un profesor/consejero o llamar o escribir a una



línea de ayuda que pueda ofrecerle recursos y servicios útiles.

Autolesión y suicidio

13 Reasons Why muestra una muerte por suicidio, por eso es importante saber que éste se puede prevenir.

El suicidio tiene múltiples causas. Estas pueden estar asociadas al estrés y a los problemas de salud, y cuando estos se da al mismo tiempo, generar sentimientos de desesperanza o angustia.

Cuando los trastornos como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias psicoactivas no son tratados, el riesgo de suicidio aumenta.

Sin embargo, la mayoría de las personas que reciben tratamientos y cuidan de su salud mental pueden llegar a tener vidas gratificantes.

Hablar sobre salud mental no aumenta el riesgo ni siembre la idea de suicidarse. Tratadas de la manera correcta, estas conversaciones sirven para hablar de pensamientos, sentimientos u opiniones sobre este tema.

Los compañeros 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.

Pongan atención a posibles señales de advertencia sobre un elevado 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 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 tiene problemas con su salud mental, pero una simple conversación puede hacer 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.

Acoso

El acoso/abuso es una conducta de agresión repetitiva en la que una persona, en una posición de poder, amenaza, lastima o abusa intencionalmente de otra persona física o emocionalmente.

En 13 Reasons Why, el acoso se presenta de muchas formas: física, verbal, virtual o socialmente.

El acoso no solo ocurre entre dos personas. Además del acosador y el acusado, los compañeros también pueden cumplir un rol muy importante.

- Algunos de de los personajes de 13 Reasons Why contribuyen a apoyar el acoso, mientras que otros defienden a aquellos que son acosados. Entender las diferentes posiciones que los personajes asumen cuando alguien es acosado en las escenas brinda a la audiencia la oportunidad de comprender el rol que cumplen las personas involucradas en el acoso y prevenirlo. Quienes contribuyen al acoso no necesariamente lo inician, pero pueden alentarlos e incluso participar de él.



- Las personas que no se involucran directamente en el acoso, es decir los espectadores, pueden alentar y dar poder al agresor si se ríen o intensifican la situación.
- Quienes se mantienen al margen no alientan el acoso, pero tampoco defienden a quien es acosado.
- Quienes defienden suelen proteger a la víctima, contarle a un adulto u ofrecer consuelo.

Aunque pedir ayuda pueda verse como delatar a una persona, es importante alertar a adultos de confianza como padres, profesores o consejeros, sobre los problemas que pueden estar causando daño.

Agresión/abuso sexual y consentimiento

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

Algunos espectadores han manifestado que la serie los ayudó a reconocer mejor cómo se presenta la violencia sexual.

En concreto, la agresión sexual puede incluir:

- **Violación:** cuando una persona no da consentimiento o no es capaz de consentir física o psicológicamente el acto sexual y es amenazada por la fuerza.
- **Coerción sexual:** es usar presión, 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 o manoseo.

Por el contrario, la acción consensuada 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 es:

- Claro. Consentir no significa ignorar el “no”.





- Explícito. El silencio nunca debe asumirse como una forma de consentimiento.
- Específico. No debe asumirse que coquetear o besarse significan algo más.
- Consciente. No puede dars cuando la otra persona está bajo la influencia del alcohol o de otras sustancias o cuando está incapacitada para dar su consentimiento
- Voluntario. No puede estar sujeto a la violencia, el miedo o el chantaje

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

Si ustedes o alguien que conocen han sido víctimas 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.

Consumo de alcohol u otras drogas

Los personajes adolescentes de 13 Reasons Why, en algunos momentos, consumen alcohol y otras drogas, llegando a excederse y tener problemas. 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.

Para iniciar una conversación al respecto, inicie con un comentario que termine con una pregunta abierta; es decir que la respuesta permita una conversación y no finalice con un “sí” o “no”. Por ejemplo: “Parece que últimamente has tenido algunos problemas cuando has bebido, cuéntame ¿cómo te has sentido? o pregúntenle si se identifica con alguna de las escenas de consumo de alcohol y otras drogas de la serie.

Esté dispuesto a escuchar y mostrarle interés por lo que le están diciendo. : dejen el teléfono, mírenlo a los ojos y empleen señales no verbales como asentir con la cabeza.

Evite juzgar, interrumpir o criticar.

En algunas ocasiones las personas, aunque defenderán que consumir estas sustancias los hace sentir bien, reconocerán que también les ha traído consecuencias negativas. Pregúntele cómo los ha hecho sentir esto, pero evite emitir cualquier juicio al respecto.

No se sorprendan si la persona no acepta ayuda o si cree que su consumo es normal/ bueno. Evite afirmar que necesitan ayuda y que tienen un problema, pues las personas necesitan tiempo para reconocerlo.

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

No teman pedir ayuda. Hay quien piensa que pedir ayuda a un adulto es violar un pacto de confianza o delatar, pero es importante pedir auxilio cuando alguien querido pueda estar en peligro.

Evaluación de la amenaza de la violencia armada

13 Reasons Why 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 para identificar que alguien está pensando en usarlas 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.
- Hablar repetitivamente sobre el tema. Por ejemplo 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.

