



13 REASONS WHY ▶

GUÍA PARA DIALOGAR



Acerca de la serie

13 Reasons Why es una serie de ficción dramática que aborda temas difíciles de la vida real que suelen experimentar los adolescentes y adultos jóvenes, incluidos el abuso de sustancias, la agresión sexual, el acoso escolar, el suicidio y la violencia armada. La serie de Netflix gira en torno al adolescente Clay Jensen y las secuelas dejadas por la muerte de su amiga Hannah Baker, que 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 y su conciencia de sí misma. La serie, filmada con un enfoque sincero y muchas

veces explícito, 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 de ayuda para iniciar diálogos productivos sobre los temas difíciles de la serie y sobre cómo lidiar con ellos si se presentaran. *13 Reasons Why* pretende mostrar la importancia de empatizar con los demás, aunque sus conflictos no sean evidentes, y que todos somos valiosos para muchas personas, aunque a veces no lo parezca.




Consejos para ver el programa

- Pongan pausa y debatan sobre un 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 las situaciones que para ustedes se asemejan a algo que hayan visto o experimentado en su propia vida en contraste con aquellas que creen que se amplificaron para dar un énfasis dramático.
- Piensen qué le puede faltar a la serie que sí ocurra en el mundo real. Por ejemplo, cómo un profesor o consejero escolar podría actuar de manera distinta 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 algo que ven les parece inquietante, hablen con alguien, ya sea un amigo, un consejero, sus padres o un adulto de confianza.
- 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 mostrar que esa persona está interesada en seguir hablando sobre detalles del episodio. Indicios como “ayer estuve viendo *13 Reasons Why*” o a alguna charla sobre un actor de la serie que pueda surgir en el aula, a la hora de cenar, en el auto, camino al club o durante la tarea. En ese momento, pueden decir “cuéntame más” o “me encanta que me cuentes/me preguntes esto”.



Preguntas auxiliares para iniciar el diálogo

- ¿Creen que los personajes de la serie se comportan de manera similar 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?
 - ¿Acaso algo de lo que vieron en la serie cambió su perspectiva sobre algo que ustedes vivieron?
 - ¿Creen que los adultos hicieron algo mal? ¿Qué podrían haber hecho mejor?
 - ¿Qué harían si supieran que un amigo considera hacerse daño o dañar a otros?
 - ¿Con qué parte de la serie se identifican más?
 - ¿Conocen a alguien que haya sufrido violencia sexual?
 - ¿Han vivido algo parecido a lo que les ocurrió a 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 sobre un caso de acoso escolar o que alguien estuviera sufriendo daño pero les preocupó quedar como delatores?
 - ¿Cómo saben cuándo demostrar compasión y empatía o cuándo poner límites claros?
 - ¿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 alentar la existencia de conversaciones abiertas sobre la salud mental. Los problemas de salud mental son comunes y suelen afectar a quienes los sufren desde la adolescencia o en la juventud.

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:

- 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



o llamar o escribir a una línea de ayuda que pueda ofrecerle recursos y servicios útiles.

Autolesión y suicidio

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 y generan 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 sin tratamiento, pueden aumentar el riesgo de suicidio. Sin embargo, la mayoría de las personas que tratan activamente su salud mental llevan vidas gratificantes.

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.

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 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.

Acoso

El acoso 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 existe bajo muchas formas: física, verbal, virtual y como aislamiento social.

El acoso no suele ocurrir solo entre dos personas, y el acosador no es la única influencia.

Muchos de los personajes de *13 Reasons Why* o contribuyen o apoyan los actos de acoso, mientras 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 cómo se puede prevenir el acoso si se interpretan papeles distintos.

- Quienes contribuyen al acoso no suelen iniciarlo, pero sí suelen alentarlos y, en algunos casos, también participan de él.
- Quienes refuerzan el acoso no se involucran directamente, pero sí son



parte del público espectador y, en ocasiones, se ríen e intensifican la situación, lo que alienta y da poder al acosador.

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

En concreto, la agresión 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 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 no es:

- Ignorar el 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 te la has pasado mal” o pregúntenle si se identifica con alguna de las escenas de consumo de drogas y alcohol de la serie.

Prepárense para escuchar: dejen el teléfono, mírenla a los ojos y empleen señales no verbales como asentir con la cabeza para mostrar que están comprometidos con lo que dicen.

Dejen que se explaye sobre sus ideas y sentimientos, sin importar cuáles sean. No interrumpan ni critiquen.

Si la charla se estanca, hablen sobre cómo se han sentido por algunos de sus actos.

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. 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.

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.

