

17 de mayo, 2018

Como en mayo se observa el Mes de Concienciación de la Salud Mental, es el momento oportuno de ponernos al día sobre un asunto importante. En el año 2017, la serie de televisión de Netflix “Por Trece Razones” (*13 Reasons Why*), se volvió increíblemente popular con los jóvenes de edad escolar y entre los programas de más comentarios en *Twitter*. Muchos niños vieron toda la serie sin que sus padres lo supieran. Esta carta sirve para dejarles saber a los padres que, a partir del 18 de mayo, 2018 se emitirá una 2ª temporada del programa. Los siguientes son algunos puntos importantes que los padres deben considerar:

- La primera temporada, categorizada como solo para audiencias maduras, fue muy popular entre adolescentes, pero causó preocupaciones significativas a psicólogos profesores y padres, debido a su dramática y a veces explícita representación de temas difíciles como el abuso sexual y suicidio. El objetivo de la compañía *Netflix*, de provocar conversaciones sobre estos asuntos delicados, es bueno. Sin embargo, los expertos consideran que el programa se llevó a cabo sin las salvaguardas apropiadas (como advertencias antes de cada episodio) y que tiende a exponer a los jóvenes vulnerables a más angustia o conducta dañina, incluyendo intentos de quitarse la vida o la ideación suicida.
- Muchas organizaciones educativas y de la salud mental le comunicaron sus preocupaciones sobre la segunda temporada a *Netflix*, incluyendo:
 - La falta de precauciones para jóvenes vulnerables y de salvaguardas relacionadas con cada episodio.
 - Las acciones y selecciones contundentemente negativas de los personajes adolescentes y la representación de adultos indiferentes y despistados.
 - La falta de abarcar el tema de la salud mental directamente
 - La representación innecesariamente explícita, que potencialmente podría provocar ansiedad, de conducta dañina como el posible tiroteo escolar al cual aludieron al final de la primera temporada.
- La compañía *Netflix* parece haber escuchado algunos de los consejos que recibió. El elenco grabó advertencias para prevenir que los televidentes vieran la serie si batallan con semejantes problemas o que lo vieran en compañía de un adulto. Este video también les urge que pidan ayuda y hablen con alguien si necesitan apoyo. *Netflix* ha dicho que proveerá advertencias antes de cada episodio, una guía que facilita las conversaciones, lugares de ayuda para su audiencia y otras salvaguardas.
- **Parece que los jóvenes están volviendo a ver la primera temporada para estar al tanto antes de ver la segunda.** *Netflix* desarrolló una guía de discusión y agregó videos de advertencia; no obstante, recomendamos que los jóvenes y niños vulnerables (que han batallado con la depresión, traumas o el suicidio) no vean la primera temporada y sobre todo que no la vean a solas. En nuestro sitio web de CCPS se incluye una guía para hablar sobre éste tema.

- Dado las posibles tramas que se pusieron en lugar al final de la primera temporada (otro intento de suicidio, un tribunal de violación sexual, un tiroteo en la escuela), es muy importante que los adultos estén conscientes de los que los niños y jóvenes están viendo. Esto implica el monitoreo del acceso a este programa mediante las computadoras, tabletas y teléfonos celulares.
- Los consejeros e psicólogos de la escuela están disponibles para apoyar y conversar con los estudiantes, también como para proveer sugerencias y recursos para prevenir la conducta dañina. Las siguientes son algunas recomendaciones:
 - Los padres deben ver la serie con sus hijos porque los niños y jóvenes pueden necesitar la ayuda de un adulto para procesar lo que vieron. Ayuden a sus hijos a hablar sobre cómo ellos perciben el contenido controversial. Los asuntos difíciles del programa sí pueden tomar lugar en la escuela o comunidad. Es importante que escuchemos a los adolescentes, tomar en serio sus preocupaciones y estar dispuestos a ofrecerles ayuda.
 - Se advierte que no vean toda la serie de golpe, sobre todo si la ven a solas, ya que este tipo de contenido intenso está asociado con el aumento de problemas de salud mental.
 - Recuerden que los profesionales de salud mental de la escuela están disponibles para ayudarles.
 - Asegúrense que los padres, profesores y estudiantes reconozcan las señales de advertencia y riesgo para el suicidio. **Siempre se debe tomar las señales de advertencia en serio, nunca se debe prometer a guardarlas en secreto. Se debe establecer una forma confidencial de informar sobre dichas señales.**
 - Es importante reforzar la resiliencia y los factores protectores que pueden reducir el riesgo que conlleva a la conducta e ideación del suicidio. Cuando se determina que un estudiante está a riesgo, la escuela, su familia y amistades deben apoyar los factores beneficiosos que rodean a los jóvenes.

Para más recursos locales y en línea, favor de ver la página de CCPS de salud mental en el sitio web del distrito escolar al <http://www.collierschools.com/Domain/1448>