

Queridas familias de GALS y BOYS,

Queremos compartir con ustedes algunos pensamientos y recursos importantes ya que terminó el año y muchos de nuestros estudiantes están pasando más tiempo en casa. Esta información es contundente con el estreno de la segunda temporada de la serie *Thirteen Reasons Why*, en Netflix, y incluye recomendaciones, recursos y información de cómo hablar con sus hijos sobre temas de salud mental y suicidio.

La serie *Thirteen Reasons Why* salió el año pasado y se convirtió en una de las series más vistas en Netflix por adolescentes. La historia es basada en un libro, con el mismo título, y cuenta la historia del suicidio de un personaje ficticio de 17 años llamada Hannah Baker. La historia es contada por Hannah, en 13 grabaciones en casetes, donde habla sobre las personas que influyeron la decisión de quitarse la vida. La segunda temporada se trata sobre el caso legal contra el colegio de Hannah donde hay una cultura muy fuerte de 'bullying'. La historia en la segunda temporada se enfoca en relaciones entre adolescentes, las consecuencias de decir la verdad, y lo complejo que es perder a un miembro de la comunidad y sanar el vacío que deja el suicidio.

La serie incluye imágenes gráficas y temas difíciles de discutir; automutilación (lastimarse a sí mismo), sexting, consentimiento, bullying, acoso sexual, uso de drogas/alcohol, y violencia. El rating es TV-MA para público mayor de 17 años. Le recomendamos tener cuidado si su hija/o decide ver la serie ya que puede provocar comportamientos peligrosos en adolescentes que están a riesgo de sufrir de depresión y ansiedad. También le recomendamos, si decide ver la serie, de tomar esta oportunidad para tener conversaciones sobre estos temas difíciles con sus hijos. Si ellos ya vieron la serie, le recomendamos que vea la serie (disponible con subtítulos en español) o que visite la página web: www.13reasonswhy.info

En la página puede ver una discusión llamada *Beyond the Reasons* que incluye entrevistas con los escritores, productores, actores, y con psicólogos sobre los temas discutidos en la serie. Recomendamos que si va a ver la serie, que vea esta parte ya que discuten las intenciones de crear un programa con este contenido. Una de las metas de los creadores es estimular la conversación sobre el suicidio de los adolescentes, y demostrar que la forma que nos tratamos los unos a otros es importante. Quieren reforzar que el suicidio no debe ser una opción y que hay formas de buscar ayuda y ayudarnos los unos a los otros a no perder la esperanza de vivir. Un reporte reciente de la CDC confirma que la muerte por suicidio está incrementando; 25% entre 1999 y el 2016. En términos del suicidio entre adolescentes desde 2006 al 2016 el número ha incrementado más del 70%.

Si su estudiante ha sufrido una muerte reciente o está demostrando señales de depresión, no recomendamos que vea la serie en este momento. Algunos profesionales en el medio de salud mental tienen preocupaciones de que la serie glorifica el suicidio y hay investigaciones que demuestran que los suicidios se incrementan después de la muerte de un miembro en la

comunidad, de una persona famosa, o cuando ven un ejemplo a través de los medios de comunicación.

En Gals apreciamos a cada uno de nuestros estudiantes y es importante para nosotros hacer nuestra parte para cuidar el bienestar de todos los miembros de nuestra comunidad. Es importante mantener las avenidas de comunicación abiertas para poder discutir estos temas en familia. Reconocer la experiencia colectiva de sentir soledad, sufrimiento, y remordimiento requiere de auto-compasión, reconocimiento y comunidad. Le recomendamos afrontar estas conversaciones con coraje y compasión.

Teniendo en cuenta todos los datos que hemos aportado sobre el asunto, te proponemos cinco consejos para prevenir el suicidio y para afrontar el tema con tu hijo/a:

1. **El entorno familiar** es clave para evitar la ideación suicida. Mantener una familia que transmita seguridad y apoyo es la mejor estrategia para la prevención. Hablar de temas difíciles de una forma abierta, ayuda a que los menores sientan confianza si necesita pedir ayuda.
2. **Los amigos y el grupo de apoyo** de tu hijo/a pueden contribuir de forma clave para determinar un suicidio. Estar conectado con el mundo de las amistades y relaciones sociales de tu hijo/a puede ser una buena forma de prevenir problemas a largo plazo. Las redes sociales y la actividad que tu hijo/a desarrolla y recibe en ellas también son parte de este ámbito.
3. Antes de un suicidio se presenta un periodo conocido como síndrome presuicidal. Éste se puede detectar e intervenir para evitar la conducta suicida. Estar alerta ante cambios inesperados y mantener una comunicación fluida en la familia ayudará a que puedas advertir esta situación.
4. **Preguntarle** a tu hijo/a si alguno de sus amigos ha demostrado tendencias suicidas. En GALS/BOYS hablamos en términos de ACT. A (Acknowledge)- reconocer que tu amigo/a tiene un problema. C (Care & Concern)- expresar apoyo y preocupación de un lugar sin juzgamiento. T (Talk to a trusted adult)- Hablar con un adulto de confianza y pedir ayuda.
5. No se deben subestimar las **intenciones suicidas**. Si has llegado a un punto en que tu hijo menciona el suicidio y lo manifiesta abiertamente deberías acudir a un profesional.
6. La **ayuda profesional** es eficaz en estos casos. Pero ten en cuenta que también el entorno familiar y las amistades pueden contribuir a mejorar el problema si hay **comunicación abierta**. Si tu hijo está en un periodo de crisis intenta que se comunique y se vea respaldado por personas significativas para él.

Puedes encontrar más información en los recursos a continuación:

Como prevenir el suicidio infantil: [English](#) and [Spanish](#)

Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

Trevor Project (Para los que se identifican como LGBTQA):

TrevorLifeline 866-488-7386 or TrevorText, mandar un texto que diga Trevor al 1-202-304-1200

Crisis Text Line: 741-741

Colorado Crisis Services:

1-844-493-TALK (8255), or text TALK to 38255, o para la localización de clínicas 'walk-in' visitor pagina web <http://coloradocrisiservices.org/>

Speaking of Suicide:: <https://www.speakingofsuicide.com/>

Lo más importante es que esperamos que logre disfrutar de este Verano compartiendo con su hijo/a. Pasando tiempo jugando o trabajando, leyendo o creando arte, cocinando o limpiando, pasando tiempo por fuera disfrutando del clima. Esperamos que se tomen el tiempo de aprender sobre el mundo sin mucha tecnología a través de ayudar a la comunidad o visitando una de las muchas atracciones o parques de la ciudad de Denver o visitando a familiares o amigos queridos. Si hay necesidad de usar tecnología le recomendamos tomar decisiones conscientes del bienestar de cada uno.

Algunas sugerencias:

One Day at a Time, Netflix remake

Love, Simon

Wonder Woman

Black Panther

RBG

The Fosters

Jessica Jones

Luke Cage

America's Got Talent

Esperamos que disfruten las vacaciones y los estaremos esperando en agosto,

Julie Dolin, Director of Counseling

Amber Brydon, School Psychologist

Yolanda Dandridge, Lead Counselor

Laura Fajardo-Arbelaez, Bilingual Counselor

Sara Shapiro, Head of Middle School

Carrie Donovan, Head of High School

Gabriel Cannon, Counselor, BOYS