



VALE HIGH SCHOOL



Home of the Vikings

Mr. Scott Linenberger - Superintendent

Mrs. Mary Jo Sharp - Principal

Mr. Tom Snook - Athletic Director

El 26 de abril de 2017

Queridos Padres del Distrito Escolar de Vale,

Hay una nueva serie de Netflix que es popular entre los adolescentes, llamado "13 Razones Porque" (13RW). Salió el 31 de marzo y ya está creando mucha controversia. El programa se basa en una estudiante ficcional de 17 años, se llama "Hannah Baker", que se quita su propia vida y deja 13 cintas para cada una de las personas que ella cree que jugaron un papel en su decisión de tomarse la vida.

Expertos en la prevención del suicidio y la salud mental de todas partes de la nación se preocupan por el impacto que esta serie puede tener sobre los adolescentes vulnerables. A continuación se presenta una lista de puntos clave para usar cuando hable con su hijo acerca de 13RW.

- "13 Razones Porque" es una historia de ficción basada en una novela famosa y está pensado para ser una moraleja.
- Puede tener experiencias similares y pensamientos como algunos personajes de 13RW. Muchas personas se identifican con los personajes que ven en televisión o en las películas. Sin embargo, es importante recordar que existen maneras saludables para enfrentar los temas cubiertos en 13RW y tomar acción sobre los pensamientos de suicida no es uno de ellos.
- Si usted ha visto la serie y se siente que necesita apoyo o a alguien con quien hablar búscalo, no se queda callado. Hable con un amigo, un miembro de la familia, un consejero o psicólogo. Siempre hay alguien que puede escuchar.
- El suicidio no es una respuesta común a los desafíos de la vida ni a la adversidad. La gran mayoría de las personas que sufren el acoso, la muerte de un amigo, o cualquier otra adversidad descrito en 13RW no mueren por suicidio. De hecho, la mayoría de las personas buscan ayuda, hablan con los demás y piden ayuda o encuentran otras maneras productivas de afrontamiento. Ellos viven una vida saludable y normal.
- El suicidio nunca es un acto heroico ni romántico. El suicidio de Hannah (aunque es una ficción) es una historia de precaución, no deban aparecer heroica y debe verse como una tragedia.
- Es importante saber que, a pesar de la imagen de un grave fracaso del tratamiento en 13RW, hay muchas opciones de tratamiento para los desafíos de la vida, angustia y enfermedad mental. Estos tratamientos funcionan.
- El suicidio afecta a todos y todos pueden hacer algo para ayudar si ven o escuchan a los señales de advertencia de que alguien está en riesgo de suicidio.
- Conversar de una forma abierta y honesta sobre la angustia emocional y el suicidio es bueno. No va a reforzar hacer tendencias del suicidio ni meter la idea del suicidio en su mente. Si usted está preocupado por alguien, preguntarles si están bien.



VALE HIGH SCHOOL



Home of the Vikings

Mr. Scott Linenberger - Superintendent

Mrs. Mary Jo Sharp - Principal

Mr. Tom Snook - Athletic Director

- Saber cómo reconocer y responder a alguien que comparte sus pensamientos de angustia emocional o el suicidio con usted es importante. No juzgue a ellos ni a sus pensamientos. Escúchale. Ser solidario y amable. Ofrece quedarse con ellos. Ofrece a ir con ellos para obtener ayuda o para ponerse en contacto con una línea de crisis.
- Cómo el consejero escolar en 13RW responde a los pensamientos de suicidio de Hannah no es ni apropiado, ni adecuado y no es típico de la mayoría de los consejeros. Los consejeros escolares son profesionales y una fuente confiable para obtener ayuda. Si su experiencia con un consejero escolar no ayuda, busca otras fuentes de apoyo, como una línea de crisis.
- Aunque no todos saben lo que dicen o tienen una reacción provechosa, hay gente que si pueden ayudar, así que sigue intentando encontrar a alguien que puede ayudarle. Si alguien le dice que tiene tendencias del suicidio, tómalas en serio y búscale ayuda.
- Cuando uno se muera, ya no se puede hacer una película ni hablar con la gente. Dejar mensajes desde más allá de la tumba es una dramatización producida en Hollywood y no es posible en la vida real.
- Hacer un monumento a alguien que murió por el suicidio no es una práctica recomendada. Decorar el locker de alguien que murió por suicidio y/o tomarse "selfies" frente de ese monumento no es apropiado y no respeta la vida de las personas que murieron por suicidio.
- Las cintas de Hannah culpan a los demás por su suicidio. El suicidio nunca es culpa de los sobrevivientes de la pérdida por suicidio. Hay recursos y grupos de apoyo para los sobrevivientes de la pérdida por suicidio.

Por favor, debería saber que hablar del suicidio no aumenta ni el riesgo ni mete la idea en la cabeza de uno. Al contrario, en realidad, crea la oportunidad de ofrecer ayuda y otras soluciones.

Recursos adicionales incluyen:

- JED Foundation - Obtenga ayuda ahora - el texto "START" al 741-741 o llame al 1-800-273-TALK (8255)
- GUARDAR (suicidio conciencia Voces para la Educación) - www.save.org
- American Foundation for Suicide Prevention -
- Prevención del Suicidio ☑ www.afsp.org Resource Center (SPRC)
- Centers for Disease Control (CDC) - www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/
- Nacional de Prevención del Suicidio (1-800-273-TALK o 1-800-273-8255)
- Lifeways, Inc. Crisis Line - 541-889-9167

Gracias por ayudar a su hijo y posiblemente a sus amigos saber que el suicidio no es la respuesta. Si necesita más ayuda, envíe un correo electrónico a mí como yo estoy a menudo lejos de mi escritorio, Lisa.Barras@vale.k12.or.us.