

# Por 13 Razones

## Reflexiones clave

- *Por 13 Razones* es una historia ficticia basada en una reconocida novela y su intención es ser un cuento aleccionador.
- Tú quizás tengas experiencias y pensamientos similares a algunos de los personajes de P13R. Mucha gente se identifica fácilmente con personajes vistos en series de TV o en películas. Sin embargo, es importante recordar que hay maneras saludables de lidiar con los problemas tratados en P13R; suicidarse no debe ser nunca la solución.
- Si has visto la serie y sientes que necesitas soporte o hablar con alguien, no dudes en hacerlo. Habla con algún amigo/a, familiar, el/la consejero escolar o un/a terapeuta; siempre encontrarás alguien que te escuche.
- El suicidio no es una respuesta común a los problemas y adversidades de la vida. La gran mayoría de las personas que experimentan la muerte de un ser querido, acoso o cualquier otra adversidad representada en P13R no deciden suicidarse. De hecho muchos buscan hablar con alguien y buscar ayuda, lo que les ayuda a encontrar formas productivas de manejar sus emociones y vivir así una vida normal y saludable.
- El suicidio nunca será un acto romántico o heroico. El suicidio de Hannah, aunque ficticio, es un cuento aleccionador; su historia no pretende parecer acto heroico, y debe ser visto y entendido como una tragedia.
- Es importante saber que, a pesar de la representación de un tratamiento de salud mental fallido en P13R, existen muchas opciones de tratamientos para situaciones de angustia y salud mental. Los tratamientos de salud mental funcionan.
- El suicidio nos afecta a todos, y todos tenemos la capacidad de ayudar si detectamos signos de que alguien está en riesgo de suicidarse.
- Hablar abierta y honestamente acerca del suicidio y/o de la angustia emocional que podamos sentir es positivo y necesario. Tratar estos temas no hará que la persona a quien estamos tratando de ayudar sea más proclive al suicidio. En otras palabras, no validará la idea del suicidio como solución a sus problemas. Si hay alguien por quien estés preocupado, no dudes en sacar el tema.
- Es muy importante saber cómo reconocer y responder a alguien que comparte sus pensamientos de angustia emocional o pensamientos suicidas contigo. Sobre todo, nunca juzgues sus pensamientos ni su forma de pensar. Escucha con afecto y atención. Se cuidadoso y amable, ofrece tu compañía, y si así lo desean, acompáñalos a buscar ayuda o ayúdales a llamar a un servicio de ayuda 24h.
- La forma en la que el consejero escolar atiende a Hannah en P13R no es la apropiada, y no es como la mayoría de consejeros atienden a sus estudiantes. Los consejeros escolares son profesionales con los que se puede y debe confiar. Si por desgracia te encuentras con un consejero escolar que no es de ayuda, busca otras opciones, como una línea telefónica de ayuda 24h.
- Si necesitas ayuda, no desfallezcas. No toda la gente sabrá qué decir o tendrá una reacción útil, pero ten en cuenta que siempre habrá quien sepa escucharte y ayudarte, así que sigue tratando de encontrar a alguien que te ayude. Si por el contrario alguien te hace saber que tiene pensamientos suicidas, tómalo muy en serio y busca ayuda.
- Cuando una persona muere, es evidente que no puede hacer una película o hablar con nadie. Dejar mensajes desde el más allá es solo dramatización ficticia producto de Hollywood, y no es posible en la vida real.
- Conmemorar a alguien que ha muerto por suicidio no es una práctica recomendable. Decorar el armario y/o tomar fotografías del memorial de una persona que ha muerto por suicidio no es apropiado, y nunca es forma de honrar la vida de alguien que se suicidó.
- Los *cassetes* de Hannah culpan a otros por su suicidio. Un suicidio nunca es culpa de los sobrevivientes del suicida; existen recursos y grupos de soporte para los supervivientes de un suicida.

Si tienes pensamientos suicidas, llama al **1-800-273-8255**

Talking points by:



Translated from the original version with permission by SAVE and JED. © 2017