



SOBRE GHOSTED

Para apoyar la salud mental de los jóvenes, Kaiser Permanente creó *Ghosted*, una representación teatral en vivo originalmente realizada para visitar las escuelas de todo el país. En medio de la pandemia, hemos encontrado maneras de unirnos como comunidad y mantener el compromiso de servir a nuestras escuelas. La obra de teatro *Ghosted* se ha adaptado a una película de 30 minutos de duración para inspirar conversaciones sobre la salud mental. Cuando finaliza la película, los artistas educadores guían una conversación en la que los estudiantes pueden hacer preguntas y expresar sus pensamientos sobre el estrés, la ansiedad, la depresión, la prevención del suicidio y la resiliencia.

LA HISTORIA

Durante un brote de ansiedad de un estudiante, ¿es posible generar un espacio seguro para hablar sobre lo que están atravesando todos y lo que realmente está ocurriendo? *Ghosted* es una mirada cercana a un día en la vida de cuatro estudiantes de preparatoria que se desenvuelven en sus relaciones y se apoyan unos a otros mientras se enfrentan a realidades hostiles y a muchas situaciones desconocidas.



¿QUÉ SIGNIFICA "GHOSTING"?

Es cuando alguien a quien crees que le importas, ya sea un amigo o una pareja, deja de comunicarse contigo sin explicación. No llama, no envía correos electrónicos ni mensajes de texto.

“Existen muchas maneras de “desaparecer”, de dejar de comunicarse repentinamente con otra persona o con todo. Esta obra se llama Ghosted (Desaparecido) porque trata sobre el temor de perder a alguien: a un amigo, a un compañero, incluso a uno mismo. En la obra, a pesar del miedo a la desaparición, los personajes hacen todo lo contrario y se comprometen a permanecer comunicados sin importar sus temores”.

ESCRITORA: TRISTA BALDWIN

DATOS CLAVE

1 de cada 6

jóvenes de entre 6 y 17 años de edad en los Estados Unidos tiene un trastorno de salud mental cada año.

El 50 %

de las enfermedades mentales de por vida comienza antes de los 14 años de edad, y el 75 % comienza antes de los 24 años.

La segunda

causa principal de muerte entre las personas de entre 10 y 34 años de edad es el suicidio.

Fuente: National Alliance on Mental Illness

CONSEJOS PARA HABLAR CON SUS ADOLESCENTES



CÓMO COMENZAR

Demuéstrele a su adolescente que se puede hablar sobre temas sensibles. Converse de manera adecuada sobre temas sensibles con su pareja o sus amigos en presencia de su adolescente.

Pregúntele a su adolescente qué le pareció *Ghosted*.
¿Siente un aumento del estrés y de la ansiedad, tiene sensaciones de depresión o piensa en el suicidio?

Comparta su historia con su adolescente. Cuéntele cómo se sentía cuando tenía su edad y cómo se siente ahora con respecto a estos temas.

No tiene que saber todas las respuestas. Validar sus sentimientos y las situaciones que atraviesa puede hacer toda la diferencia. El simple hecho de escucharlo puede ser muy importante. Usted y su adolescente pueden encontrar la respuesta juntos.

CÓMO HABLARLE

Aliente las preguntas Afirmaciones como “Me alegra que hayas hecho esa pregunta” o “Esa es una buena pregunta” ayudarán a mantener abiertos los canales de comunicación con a su adolescente.

Escuche de manera activa. Asienta o diga “ajá” cuando escuche al adolescente. Haga contacto visual. Preste atención a lo que le dice. Las personas que prestan atención ayudan a los adolescentes a descubrir cómo se sienten, en vez de decirles cómo deben sentirse.

No saque conclusiones. Demuéstrele a su adolescente que tiene su confianza a través de sus palabras y acciones. El hecho de que a su adolescente haga preguntas sobre las drogas y el alcohol, por ejemplo, no significa que esté consumiendo esas sustancias. La curiosidad es algo natural.

Permita que la conversación continúe. Después de dar una respuesta, pregúntele a su adolescente qué más le gustaría saber. Esto le demostrará que usted espera más preguntas y que está bien hacerlas.

RECURSOS PARA PADRES, FAMILIARES Y GUARDIANES

El sitio web encuentraquedecir.org de Kaiser Permanente contiene historias reales de resiliencia y recursos para apoyar a padres, guardianes y adolescentes.

Aquí ofrecemos otros recursos.

Los representantes de estas organizaciones están disponibles para hablar sobre cualquier asunto que afecte la salud mental.

NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS

NAMI.org (haga clic en “En Español”)
1.800.950.NAMI (6264)

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

[suicidepreventionlifeline.org/
talk-to-someone-now](http://suicidepreventionlifeline.org/talk-to-someone-now) (haga clic en “En Español”)

1.800.273.8255

Ayuda en español (1.888.628.9454)

TREVOR LIFELINE (para jóvenes del colectivo LGBTQIA+)

thetrevorproject.org (en inglés)
1.866.488.7386