

Una guía para padres

Nightmare on Puberty St.

Educational Theatre, un programa de salud comunitaria de Kaiser Permanente



Su hijo recibirá *Nightmare on Puberty St.* de Kaiser Permanente, una serie web con un taller transmitido en vivo.



El programa virtual

Nightmare on Puberty St. es una serie web apropiada para la edad que trata sobre cuatro estudiantes de secundaria en su viaje a través de la adolescencia. Mientras los personajes batallan con la pregunta “¿Soy normal?” aprenden a afrontar los cambios que afectan a sus cuerpos y mentes. El programa transparente y a veces divertido muestra a los estudiantes cómo lidiar con muchos de los problemas de la pubertad, incluido cómo manejar la presión para ser sexualmente activos, cómo desarrollar la autoestima y dónde encontrar ayuda si tienen sentimientos de depresión o pensamientos de suicidio. Después de la serie web y un taller de seguimiento transmitido en vivo, los estudiantes comprenderán que todos pasan por cambios durante la pubertad y que existen recursos para ayudarlos a adaptarse a esos cambios.

Nightmare on Puberty St. se desarrolló en conjunto con médicos, docentes, consejeros autorizados y padres. Los artistas o educadores que forman parte del programa reciben una variada formación inicial de médicos y consejeros autorizados. También reciben capacitación continua que incorpora información actualizada a medida que está disponible de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los Institutos Nacionales de Salud, la Kaiser Family Foundation y los proveedores de atención médica.

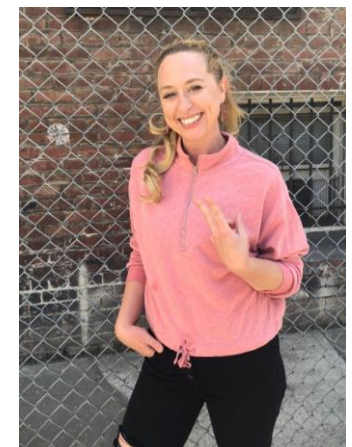
Descripciones de los personajes

Jerry vive con su abuela y es un preadolescente bien adaptado, maduro y seguro de sí mismo. A pesar de los cambios en su cuerpo y en el mundo exterior, Jerry no cambia su estilo o comportamiento de una manera que sus compañeros ven como “estupendo”, y lo etiquetan como un nerd. Aunque es objeto de burla, Jerry elige ser un defensor cuando ve que se burlan de otros y genera una relación sorprendente en el proceso. También decide que no va a ceder a la presión del grupo social, ya que descubre que es posible ser él mismo.

Malika tiene baja autoestima y es una triunfadora que le fue bien en la escuela primaria, pero tiene problemas con los desafíos académicos más grandes de la escuela secundaria. Además, su vida es difícil debido a las peleas entre sus padres, las dificultades económicas y de vivienda, las preguntas sobre su sexualidad y las discusiones con su mejor amiga. Con la ayuda de un consejero y sus compañeros, la autoestima de Malika aumenta y es más capaz de manejar las presiones que enfrenta. Su nueva confianza en sí misma la lleva a tomar decisiones positivas sobre su salud, incluido dejar de vapear y expresar sus límites con un amigo al negarse a enviarle imágenes explícitas por mensajes de texto.

Natalie es una niña de 12 años que se está desarrollando más rápido que muchos de sus amigos. Está orgullosa de su apariencia y tiene una buena imagen de sí misma y una personalidad extrovertida. Algunos de sus compañeros de clase la insultan y la intimidan debido a su confianza y apariencia de persona adulta. Las relaciones con amigos cercanos comienzan a cambiar. Por suerte, Natalie puede tolerar las burlas debido a su alta autoestima y el apoyo emocional de su madre y amigo cercano Jerry.

Mella se está convirtiendo en un estudiante popular y parece tener muchos amigos y una gran vida. Sin embargo, por dentro está molesto por la discriminación racial que enfrenta. También recibe presiones de parte de su hermano mayor para que comience a tener relaciones sexuales y sea parte del “sexteo”. En el transcurso de los episodios web, Nick aprende a confrontar los desafíos que enfrenta y encuentra recursos que le sirven para manejar sus sentimientos. También aprende que el hecho de que esté pensando en sexo no significa que esté listo para tener sexo.



Una guía para padres

Nightmare on Puberty St.

Educational Theatre, un programa de salud comunitaria de Kaiser Permanente



Consejos para hablar con su hijo sobre temas delicados

Cómo empezar

- **Muéstrele a su hijo que no tiene nada de malo hablar sobre temas delicados.** Tenga conversaciones apropiadas con su cónyuge, pareja o amigos sobre temas delicados con su hijo presente.
- **Pregúntele a su hijo qué pensaba sobre *Nightmare on Puberty St.*** ¿Su hijo o los amigos han experimentado presión para encajar, problemas con grupitos o pandillas, sentimientos de atracción sexual, depresión o pensamientos suicidas?
- **Hable sobre sus propias experiencias.** Comparta cómo se sintió a esa edad y cómo se siente ahora sobre estos temas.
- **Recuerde, no es necesario que tenga todas las respuestas.** No se preocupe por tener que saberlo todo. Usted y su hijo pueden buscar respuestas juntos y hablar sobre lo que aprendan.



Cuando hable

- **Fomente las preguntas.** Afirmaciones como “Me alegra que hayas hecho esa pregunta” o “Esa es una buena pregunta” ayudarán a mantener abiertas los canales de comunicación con su hijo.
- **Utilice la escucha activa.** Asienta o diga “ajá” cuando escuche a su hijo. Mírelo a los ojos. Preste atención a lo que le dice su hijo. Los que prestan atención ayudan a los niños a descubrir cómo se sienten en lugar de decirles cómo deben sentirse.
- **Separe la disciplina de la conversación.** Es posible que su hijo no escuche la información importante si se la dice con enojo. Elija un momento para hablar en el que puedan escucharse el uno al otro.
- **No haga suposiciones.** Dígame a su hijo “confío en ti” a través de sus palabras y acciones. El hecho de que su hijo esté haciendo preguntas sobre las drogas y el alcohol, por ejemplo, no significa que esté usando esas sustancias. La curiosidad es algo natural.
- **Mantenga la conversación abierta.** Después de responder una pregunta, pregúntele a su hijo qué más le gustaría saber. Esto le permite a su hijo saber que usted espera más preguntas y que está bien hacerlas.



Recursos para padres y la familia

- Hablar con su hijo adolescente, Oficina de Salud Adolescente hhs.gov/ash/oah/resources-and-training-for-families
- Body and Mind (BAM!) [Cuerpo y mente], Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades cdc.gov/bam
- Recursos e información sobre intimidación stopbullying.gov
- Recursos e información sobre el ciberacoso ncpc.org/resources/cyberbullying
- Información sobre medios y tecnología para familias commonsensemedia.org
- Línea de crisis juvenil de California (24 horas): 1-800-843-5200

educational
theatre

KAISER PERMANENTE.

Teléfono: (877) 353-2223
Sitio web: kp.org/et/ncal
1438 Webster St., Ste 205
Oakland, CA 94612