

# 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.

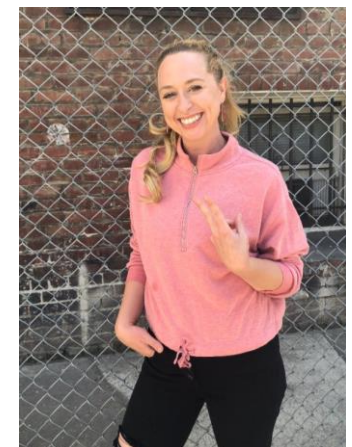
### Descripciones de los personajes

**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](https://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](https://cdc.gov/bam)
- Recursos e información sobre intimidación [stopbullying.gov](https://stopbullying.gov)
- Recursos e información sobre el ciberacoso [ncpc.org/resources/cyberbullying](https://ncpc.org/resources/cyberbullying)
- Información sobre medios y tecnología para familias [commonsensemedia.org](https://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](https://kp.org/et/ncal)  
1438 Webster St., Ste 205  
Oakland, CA 94612