

**SHAKES
PEARE
FESTIVAL**

Hamlet

2025-26 Guía de estudio

ACERCA DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO

El Colorado Shakespeare Festival pronto compartirá un proyecto de Shakespeare y Prevención de la Violencia con su escuela. Esta guía de estudio es un recurso para usted, ya sea administrador, consejero, docente o estudiante. Nuestro programa tiene más éxito cuando los participantes se preparan con anticipación, por lo que le animamos a usar esta guía de estudio para vincular el contenido con su plan de estudios. Shakespeare ofrece una oportunidad maravillosa para explorar preguntas significativas, y les animamos a usted y a sus estudiantes a profundizar en ellas.

Esta guía de estudio fue escrita y editada por la Dra. Amanda Giguere y la Dra. Heidi Schmidt, con aportes de Tami LoSasso (Departamento de Educación de Colorado), la Dra. Lena Heilmann (Oficina de Prevención del Suicidio de Colorado), la Dra. Beverly Kingston y Laurie Keith (Centro para el Estudio y la Prevención de la Violencia), Brett Cogswell (Safe2Tell), Rebecca Brown Adelman (consultora de teatro aplicado), el profesor Kevin Rich (Departamento de Teatro y Danza de CU Boulder) y Josue Miranda (traductor al español).

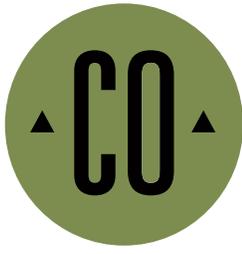
COLORADO CURRICULUM STANDARDS

Este programa se desarrolló con un enfoque basado en estándares en múltiples áreas de contenido. Las áreas de contenido abordadas por las presentaciones, los talleres en el aula y el contenido de esta guía de estudio incluyen:

- Lectura, escritura y comunicación
- Artes dramáticas y teatrales
- Salud integral
- Aprendizaje social y emocional
- Habilidades esenciales de Colorado
- Estándares de consejería escolar

TABLA DE CONTENIDOS

Sobre Shakespeare & Violence Prevention	2
Sobre <i>Hamlet</i>	2
Advertencia de Contenido y Recursos	3
¿Cómo me preparo? lista de verificación	4
Conoce a los Personajes / Resumen de la Trama	5-6
Plan de Mini-Lección	7
Actividad: análisis y adaptación de textos	8
Actividad: Análisis de Texto, Empatía y Personajes	9
Durante la Actuación: Cosas a Observar	10
Señales de Advertencia	10
Después de la Actuación: Preguntas de Discusión	11
Enfrentar el Ciberacoso	12
Prevención del Suicidio y Salud Mental	13-15
Consejos de CSPV	16
Patrocinadores del Programa	16
Reconocimiento de Tierra	16



SHAKESPEARE FESTIVAL

ACERCA DE SHAKESPEARE Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Colorado Shakespeare Festival (CSF) se asocia con el **Centro para el Estudio y Prevención de la Violencia** de CU Boulder (CSPV) y el **Departamento de Teatro y Danza** para crear un programa interdisciplinario que aumente la conciencia sobre Shakespeare y la prevención de la violencia.

Nuestros actores visitarán su escuela para presentar una versión abreviada de tres actores de *Hamlet* que explora el ciclo de la violencia, basándose en investigaciones del Centro para el Estudio y Prevención de la Violencia. En una representación de 50 a 60 minutos y un taller en el aula de 50 minutos, trazamos paralelos entre el mundo de Shakespeare y el nuestro. Recomendamos la presentación para los grados 6–12.

El teatro trata sobre trabajo en equipo, empatía y cambio. Cuando sus estudiantes vean la obra, observarán maltrato, manipulación y aislamiento. Verán ejemplos de relaciones insalubres y destructivas, así como personajes que se convierten en “upstanders” (personas que toman acción para ayudar). Esperamos que esta producción abra un diálogo sobre el ciclo de la violencia y el maltrato, y nos recuerde a todos que el cambio siempre es posible.

Los talleres en el aula posteriores a la función, facilitados por actores de la representación, utilizan actividades teatrales para aumentar la capacidad de sus estudiantes de trabajar en equipo y ser upstanders. Empleamos dinámicas que fomentan la empatía y la colaboración, elementos clave para crear un ambiente escolar positivo.

Nuestra visita a su escuela tiene como objetivo inspirar a sus estudiantes con teatro profesional en vivo, pero el trabajo no termina cuando nuestros actores se van. Le animamos a continuar esta conversación después de nuestra visita para generar un cambio positivo en su propia escuela.

SOBRE HAMLET

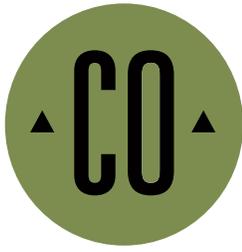
¿Por qué esta obra? Hamlet regresa a casa desde la universidad para encontrar su vida familiar hecha pedazos: su padre ha muerto, su madre se ha casado apresuradamente con su tío y nada se siente bien. Atormentado por visiones de su padre e historias perturbadoras sobre la corrupción de su tío, Hamlet cree que le corresponde a él poner las cosas en orden. Esta producción abreviada de *Hamlet* es una oportunidad para explorar la salud mental y cómo nos mostramos a nosotros mismos y a los demás frente a circunstancias difíciles. La obra aborda el duelo, el conflicto en familias ensambladas, el maltrato en las relaciones románticas, la venganza, la depresión y la ideación suicida. Explorar esta obra a través de la lente de la salud mental y la prevención de la violencia puede ayudar a las audiencias jóvenes a conectar con esta historia de 400 años y a apostar por alternativas a la violencia representada.

Actores Interpretando Actores En la producción itinerante de CSF, nuestro director, Kevin Rich, decidió emplear una perspectiva metateatral. Los actores invitados a actuar en el castillo de Elsinore en la versión completa de Shakespeare ahora representan los sucesos de Hamlet tal como los recuerdan. Mientras recrean la historia, fíjense en cómo The Players hacen pausas, interrumpen, redirigen e inventan de nuevo la obra de Shakespeare. ¿Cómo nos puede ayudar el teatro a imaginar distintos desenlaces en esta obra de 400 años? ¿De qué manera una experiencia difícil puede convertirse en expresión artística?

La versión de Shakespeare de esta obra incluye más de 30 personajes; combinamos algunos papeles y eliminamos otros para centrarnos en nueve personajes principales interpretados por tres actores. Presten atención a cómo los actores cambian de personaje a lo largo de la función.

Shakespeare Bilingüe En esta producción, algunos personajes hablan ocasionalmente en español. Shakespeare nos pertenece a todos, y esperamos que al ver a un personaje que habla español, esto les ayude a apreciar la capacidad de Shakespeare para cruzar fronteras y conectar a personas de distintos orígenes. Hable usted o no español, ¿cómo afecta esta elección la forma en que escuchan la obra?

Género y Reparto En la época de Shakespeare solo se permitía que los hombres actuaran en público, por lo que sus obras presentan MUCHOS personajes masculinos. Estas restricciones carecen de sentido en el mundo actual, así que en nuestra producción el género del actor puede no coincidir siempre con el género del personaje. Esperamos abrir nuevas posibilidades dentro de estas obras de 400 años para que reflejen nuestro tiempo.



SHAKESPEARE FESTIVAL

ADVERTENCIA DE CONTENIDO

Hamlet presenta el siguiente contenido que puede resultar perturbador para algunos estudiantes:

- muerte de un progenitor
- nuevo matrimonio de un progenitor
- abuso físico
- asesinato y violencia física
- pensamientos suicidas

Les recomendamos que conversen con sus estudiantes antes de la función, en particular con aquellos que puedan haber sido afectados personalmente por los temas anteriores. Por favor, trabajen con sus alumnos para tomar las decisiones más adecuadas sobre la asistencia a la representación y la participación en los talleres posteriores.

CSF puede proporcionar el guión y el plan de lección con anticipación si le preocupa algún tema en particular.

Si está preocupado por un estudiante, a continuación encontrará algunos recursos:

Recursos

- **Equipo de consejería** de su escuela
- **988 Suicide and Crisis Lifeline.** Ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas para personas en crisis, recursos de prevención y manejo de crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales en Estados Unidos. Llame al "988" o visite www.988lifeline.org
- **Ayuda en Español.** Lifeline ofrece 24/7, gratuito servicios en español, no es necesario hablar inglés si usted necesita ayuda. Cuando usted llama al número 1-888-628-9454, su llamada se dirige al centro de ayuda de nuestra red disponible más cercano.
- **Safe2Tell** (informe anónimo, se conecta con las autoridades policiales locales y otros recursos): 1-877-542-7233; www.safe2tell.org
- **Centro de Investigación sobre Ciberacoso** (recursos, investigaciones y presentaciones sobre ciberacoso, dirigido por el Dr. Sameer Hinduja y el Dr. Justin W. Patchin): cyberbullying.org
- Esta guía de estudio también incluye información y folletos sobre cómo enfrentar el ciberacoso (pág. 12) y salud mental y prevención del suicidio (págs. 13-15).

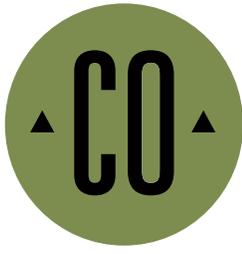
SHAKESPEARE & VIOLENCE PREVENTION: A PRACTICAL HANDBOOK FOR EDUCATORS (UN MANUAL PRÁCTICO PARA EDUCADORES)



¿Quieres aprender más sobre Prevención de la violencia y Shakespeare? Este nuevo libro, escrito por la directora de Outreach del CSF, Amanda Giguere, explora ocho obras de Shakespeare a través de la lente de prevención de la violencia. Descubre nuevas estrategias para abordar a Shakespeare mientras aprendes sobre las intersecciones entre prevenir la violencia y estudiar a Shakespeare. El libro incluye un apéndice con ejercicios, preguntas de discusión y actividades para implementar en el aula.

Ordena una copia para tu aula [aquí](#).

Para pedidos al por mayor, ventas para educadores y ventas especiales, contacta a Beth Svinarich en beth@upcolorado.com



**SHAKES
PEARE
FESTIVAL**

¿Cómo me preparo?

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL MAESTRO

Esta podría ser la primera vez que sus estudiantes tengan contacto con el teatro y/o con Shakespeare, por lo que recomendamos establecer algunas normas con ellos para prepararse para este programa:

- En el teatro, los actores son vulnerables en el escenario; se ponen en los zapatos de otro personaje (metafóricamente) y nos ayudan a ver el mundo desde la perspectiva de otra persona.
- Para que los actores puedan desempeñar su labor, necesitan saber que su público respetará su trabajo, su valentía y su honestidad.
- Respetaremos a los actores, nos respetaremos mutuamente y nos respetaremos a nosotros mismos. ¿Cómo cultivamos un aula de respeto mutuo?
- ¡Probar cosas nuevas es difícil! Cuando trabajemos con los actores de CSF, es posible que se nos pida salir de nuestra zona de confort y participar en algunas actividades. Apoyémonos unos a otros por ser valientes, por ser honestos y por atrevernos a probar cosas nuevas.
- Los talleres posteriores a la función de Shakespeare & Violence Prevention enfatizan tres ideas clave: trabajo en equipo, empatía y cambio. ¿Qué tienen en común estas ideas? ¿Cómo podemos prepararnos para trabajar en equipo, practicar la empatía y ensayar el cambio que queremos ver en nuestra comunidad?

¿Cómo preparo a mis alumnos para la obra?

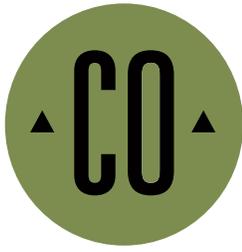
- Revise el Resumen de la trama y personajes (págs. 5–6) con sus estudiantes.
- Utilice el Mini-plan de lección (pág. 7), las actividades de Análisis de texto, Empatía y Personaje (págs. 8–9) y Cosas a tener en cuenta (pág. 10) para ayudar a sus estudiantes a reflexionar sobre algunas de las grandes preguntas presentadas en Hamlet antes de la función.
- Discuta la etiqueta teatral apropiada con sus estudiantes. Nuestra función es frecuentemente interactiva (como las representaciones originales de Shakespeare). Se anima a los estudiantes a reír y aplaudir cuando disfruten del espectáculo, aunque les pedimos que no mantengan conversaciones privadas, no usen teléfonos móviles, no coman durante la función ni distraigan a los actores o a sus compañeros. Recuérdeles que, así como ellos pueden ver y escuchar a los actores, los actores también pueden ver y escuchar al público.

¿Cómo me preparo para los talleres posteriores a la función?

- Prepárese para participar y cofacilitar con nuestro artista docente. ¡Cuanto más involucrado esté, más aprenderán sus estudiantes!
- Hable con su clase sobre el próximo taller teatral dirigido por actores. Establezca expectativas acerca de probar cosas nuevas y de respetarse mutuamente.
- Desplace los pupitres o las sillas hacia un lado del aula para crear un espacio abierto y adecuado para el movimiento.
- Al final del taller, nuestro artista docente saldrá de la sala mientras usted realiza con sus estudiantes una encuesta anónima de tres preguntas. No se preocupe por prepararla: le entregarán una tarjeta con las preguntas ya impresas.

¿Qué debo hacer después de la visita?

- Complete la encuesta de 5 minutos que encontrará en su correo electrónico de agradecimiento para darnos su opinión sobre el programa.
- Utilice las preguntas de discusión (pág. 11) para tener una discusión de seguimiento con sus estudiantes sobre la función y los talleres.
- Busque formas de integrar las ideas y preguntas planteadas en el programa Shakespeare y Prevención de la Violencia en sus planes de clase a lo largo del año.



SHAKES
PEARE
FESTIVAL

Trama y Personajes

LOS ACTORES

Tras una experiencia angustiante en Elsinore Castle, un grupo de actores lucha por comprender lo que presenciaron. Con unos cuantos disfraces, algunos objetos de utilería y un público ante ellos, deciden volver a contar la historia de Hamlet.



ALGO HUELE A PODRIDO EN DINAMARCA.

El príncipe **Hamlet** ha dejado la escuela y ahora está en casa en Denmark. Su padre, el rey de Denmark, ha muerto, y su madre (**Gertrude**) se ha casado rápidamente con su tío (hermano de su padre, **Claudius**). Hamlet está atormentado por visiones de su padre. En su visión, el padre de Hamlet dice que fue asesinado por Claudius. Hamlet comparte esta información con su amigo **Horatio**, pero le hace jurar silencio.



Gertrude



Hamlet



Padre de Hamlet
(Fantasma)



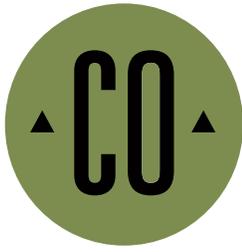
Claudius



Horatio

FACTORES DE PROTECCIÓN: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA JUVENIL Y EL SUICIDIO

- Sueño suficiente
- Relaciones de apoyo
- Sentirse conectado con sus pares, la escuela, la familia y la comunidad
- Participación en actividades prosociales
- Contar con un adulto de confianza
- Sentirse seguro en la escuela



SHAKES
PEARE
FESTIVAL

Trama y Personajes (cont)

OTRA FAMILIA EN EL CASTILLO.

El asesor del rey **Polonius** se despide de su hijo **Laertes**, que parte al extranjero, y le indica a su hija **Ophelia** que deje de salir con Hamlet. Hamlet comienza a actuar de manera errática para ganarse tiempo.



Polonius



Laertes



Ophelia

LA OBRA ES LO ESENCIAL.

Hamlet contrata a un grupo de actores para poner en escena una obra que imita el asesinato de su padre, con la esperanza de que la reacción de Claudius ante la representación revele su culpabilidad. Hamlet mata accidentalmente a Polonius, a quien confunde con Claudius.

Abrumada por el dolor tras la muerte de su padre, Ophelia sufre una crisis de salud mental y se ahoga en un cuerpo de agua cercano. Laertes regresa y jura vengar la muerte de su padre. Claudius y Laertes traman un plan para retar a Hamlet a un duelo amistoso, con la intención secreta de envenenar a Hamlet durante el enfrentamiento.



**Gravedigger
(Sepulturero)**

El alivio cómico. Cuenta chistes en un cementerio. Su enfoque casual e irreverente ante la muerte hace que Hamlet reflexione sobre la mortalidad, la impermanencia y la pérdida.

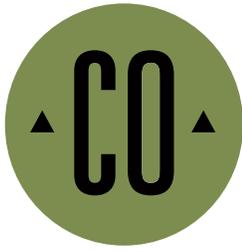
BUENAS NOCHES, DULCE PRÍNCIPE.

Aunque Horatio insta a su amigo a evitar el duelo, Hamlet se enfrenta a Laertes. Durante el duelo, ambos resultan heridos y envenenados, y Gertrude es envenenada accidentalmente. En sus últimos momentos, Hamlet mata a Claudius y luego muere en los brazos de su amigo. Horatio promete contar la historia de Hamlet.



DIRECTORA DE ESCENA / SUPLENTE

Nuestra directora de escena, Emma, hace mucho trabajo entre bastidores para asegurarse de que esta actuación salga bien. Ella también es un “swing” o suplente. Ella ha aprendido TODOS los papeles en esta producción para que pueda actuar en la obra si otro actor se enferma.



SHAKES
PEARE
FESTIVAL

Mini-Plan de Lecciones

ANTES DE VER LA OBRA

INSTRUCCIONES PARA PROFESORES

Justificación: Estas mini-lecciones introducirán a los estudiantes en la trama, los personajes y los temas de la producción de *Hamlet* del Colorado Shakespeare Festival y los prepararán para participar en un taller de Shakespeare & Violence Prevention con un actor del CSF.

Objetivo: Los estudiantes analizarán el texto de la obra, se pondrán en los zapatos de los personajes y participarán en una discusión en clase sobre salud mental, prevención de la violencia y apoyo a compañeros que puedan estar luchando.

Instrucciones: Use esta guía de estudio para introducir a sus estudiantes los personajes, la trama y los temas de *Hamlet*. También puede desear revisar las señales de advertencia de salud mental en la pág. 10. Comparta los folletos de las páginas 8–9 con sus estudiantes. Anime a los estudiantes a responder preguntas de forma individual o en parejas, y luego compartir las respuestas en grupos más grandes. Invite a sus estudiantes a hacer preguntas de seguimiento cuando sus compañeros compartan una respuesta.

ESTÁNDARES CURRICULARES DE COLORADO

<https://www.cde.state.co.us/standardsandinstruction/standards>

Lectura, Escritura y Comunicación Estándar 1: Expresión oral y Capacidad de Escuchar

- Graduados preparados: colaboran eficazmente como miembros o líderes de grupo que escuchan de manera activa y respetuosa; plantean preguntas reflexivas; reconocen las ideas de los demás; y aportan ideas para impulsar el logro de un objetivo grupal.

Lectura, Escritura y Comunicación Estándar 2: Lectura para todos los Propósitos

- Graduados preparados: leen una amplia gama de textos literarios para adquirir conocimientos y comprender mejor la experiencia humana.

Arte Dramático y Teatral: Estándar 3: Responder críticamente

- Percibir y analizar obras artísticas
- Interpretar la intención y el significado en las obras artísticas
- Conectar las experiencias artísticas con nuestro mundo; pasado, presente y futuro

Salud Integral Estándar 4: Prevención y Gestión de Riesgos.

- Graduados preparados: aplican conocimientos y habilidades que promueven relaciones saludables y libres de violencia.

CONEXIONES ADICIONALES

Competencias básicas de SEL (aprendizaje social y emocional) <https://casel.org>

- Autoconciencia
- Conciencia Social
- Responsabilidad sobre las decisiones
- Habilidades de relación

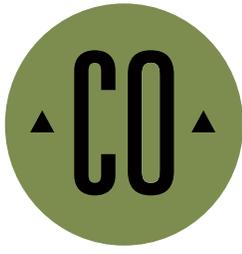
Habilidades esenciales de Colorado

<https://www.cde.state.co.us/standardsandinstruction/essentialskills-pdf>

- Autoconciencia
- Responsabilidad personal
- Adaptabilidad / flexibilidad
- Perseverancia / resiliencia
- Pensamiento crítico / resolución de problemas
- Creatividad / innovación
- Investigación / análisis
- Toma de riesgos informada
- Colaboración / trabajo en equipo
- Conciencia cultural
- Compromiso cívico
- Liderazgo

Estándares de consejería escolar (American School Counselor Association www.schoolcounselor.org)

- Estándares de mentalidad: Creencia en el desarrollo integral del ser, incluyendo un equilibrio saludable de bienestar mental, social/emocional y físico / Sentido de aceptación, respeto, apoyo e inclusión para uno mismo y para los demás en el entorno escolar
- Estándares de comportamiento: Toma de decisiones éticas y responsabilidad social / Habilidades sociales / Empatía Relaciones positivas, respetuosas y de apoyo con estudiantes que son similares y diferentes a ellos



**SHAKES
PEARE
FESTIVAL**

Durante la actuación: Cosas que debe buscar

- Un personaje que guarda un secreto
- Un personaje que experimenta una crisis de salud mental
- Un personaje que intenta resolver un problema con violencia
- Un padre o madre que no brinda apoyo
- Un acto de violencia física o emocional
- Un amigo solidario
- Un personaje que hace preguntas o se detiene a pensar antes de tomar una decisión importante
- Un personaje que intenta controlar o manipular a otros
- Señales de advertencia (ver más abajo)
- Un personaje que pide ayuda

Señales de advertencia

Durante la representación, observen y escuchen los momentos en que un personaje no esté bien o pueda estar a punto de hacerse daño a sí mismo o a otros. Aquí tienen algunos ejemplos de comportamientos que podrían ser motivo de preocupación.

SALUD MENTAL

- haber perdido interés en las cosas
- tener poca energía
- dormir demasiado o muy poco
- pasar más y más tiempo a solas
- Autolesionarse
- tener poco o ningún interés en relacionarse con sus compañeros
- dificultades académicas o experimentar una disminución en las calificaciones

SUICIDIO

- Hablar sobre sentirse desesperado
- Tener una falta de relaciones y apoyo social
- Hablar de querer morir, suicidarse o no tener ninguna razón para vivir
- dormir muy poco o demasiado
- ver un grupo local de suicidios
- tener tendencias impulsivas o agresivas
- experimentar un trastorno mental (por ejemplo, ansiedad, depresión, esquizofrenia)

VIOLENCIA

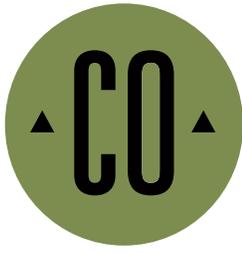
- amenazar con dañar a otro o expresar una intención de atacar
- expresar ira intensa o creciente
- experimentar tristeza, depresión o aislamiento
- Tener interés en las armas
- cambiar la apariencia o el comportamiento
- intento de suicidio y/o autolesión
- Expresar interés en la violencia
- hablar de sufrir o haber sufrido acoso agresivo
- disminución de las calificaciones o la asistencia
- acosar a otros



SAFE2TELL ofrece a estudiantes, padres y miembros de la comunidad una forma segura y anónima de informar cualquier problema que afecte su seguridad o la de los demás. Puedes usar tu voz para mejorar la vida de alguien más. A veces, si TU no defiendes a alguien, nadie más lo hará. Tú puedes marcar la diferencia. Safe2Tell no te pedirá tu nombre ni información de contacto cuando presentes un informe. Safe2Tell envía el informe a la escuela, que investiga el problema de seguridad.

Envía el código corto: S2TCO al 738477

CÓMO DENUNCIAR: (877) 542-7233 | safe2tell.org | Descargue la aplicación



SHAKES
PEARE
FESTIVAL

Después de la actuación: Preguntas de discusión

- Cuando Hamlet se entera de que su padre fue asesinado, dice “O cursed spite that ever I was born to set it right.” ¿Por qué cree Hamlet que es su responsabilidad arreglar las cosas? ¿Cómo podrían haber sido distintos los acontecimientos si Hamlet no hubiera cargado con todo el peso de la muerte de su padre?
- ¿Cómo describirías la comunidad de Elsinore (donde se desarrolla la obra)? ¿Qué comportamientos y normas se aceptan? ¿Qué cambios introducirías a nivel comunitario que podrían generar resultados más saludables para los personajes?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de relaciones saludables y de apoyo en la obra?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de relaciones negativas y poco solidarias en la obra?
- ¿Cómo cambian los personajes desde el inicio de la obra hasta el final? ¿Qué provoca estos cambios?
- ¿Qué es la empatía? ¿Cómo podría la empatía haber cambiado los desenlaces en la obra?
- Están viendo esta obra como parte de un programa de prevención de la violencia, pero Hamlet muestra MUCHA violencia. ¿Cómo puede ayudar ver una obra en la que las personas se hacen daño a iluminar nuestro propio tiempo, nuestro propio mundo?
- ¿Cómo te hace sentir ver una obra en la que ocurre violencia?
- ¿Por qué CREEES tú que el Colorado Shakespeare Festival está utilizando las obras de Shakespeare para reflexionar sobre la violencia?
- Lean la obra completa (o vean una versión cinematográfica) y piensen qué cortarían para reducirla a una versión de una hora. ¿Qué eliminarían y qué conservarían? ¿Cuál creen que es el corazón de la obra?
- Los actores utilizan el trabajo en equipo para confiar los unos en los otros cuando están en escena. ¿En qué es útil el trabajo en equipo en la escuela?
- ¿Cómo podrían aplicar lo aprendido aquí en su escuela? ¿Cómo podrían aplicarlo fuera de la escuela? Si vieran a alguien lidiando con circunstancias difíciles o emociones fuertes, ¿cómo podrían intervenir de manera segura?

Ciberacoso

(del Centro de Investigación sobre el Ciberacoso)

El ciberacoso es un acoso que ocurre a través de dispositivos digitales como teléfonos celulares, computadoras y tabletas. El ciberacoso puede ocurrir a través de SMS, mensajes de texto y aplicaciones, o en línea en redes sociales, foros o videojuegos donde las personas pueden ver, participar o compartir contenido. El ciberacoso incluye el envío, la publicación o la compartición de contenido negativo, dañino, falso o hiriente sobre otra persona. También puede incluir compartir información personal o privada sobre alguien, causando vergüenza o humillación. Algunos casos de ciberacoso cruzan la línea hacia un comportamiento ilegal o criminal.

El ciberacoso presenta preocupaciones únicas en el sentido de que puede ser:

Persistente: Los dispositivos digitales ofrecen la capacidad de comunicarse de manera inmediata y continua las 24 horas del día, por lo que puede ser difícil para los niños que experimentan ciberacoso encontrar alivio.

Permanente: La mayoría de la información comunicada electrónicamente es permanente y pública, si no se informa y se elimina. Una reputación negativa en línea, incluyendo para aquellos que acosan, puede afectar las admisiones universitarias, el empleo y otras áreas de la vida.

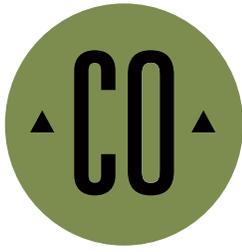
Difícil de notar: Debido a que los maestros y padres pueden no escuchar o ver el ciberacoso que ocurre, es más difícil reconocerlo.

Colorado Shakespeare Festival Education Programs

coloradoshakes.org/education
csfedout@colorado.edu
(303) 735-1181

Centro de Estudios y Prevención de la Violencia

colorado.edu/cspv
(303) 492-1032



**SHAKES
PEARE
FESTIVAL**

Cómo ayudar a detener el ciberacoso

Los diez mejores consejos para adolescentes

Sameer Hinduja, Ph.D. and Justin W. Patchin, Ph.D.

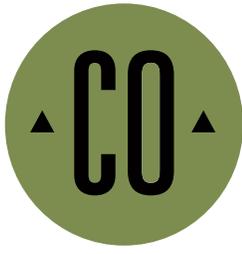
No seas un espectador – tome medidas contra el ciberacoso cuando lo vea. Toma medidas para detener el maltrato de los demás o de usted mismo en línea. Estos **diez consejos** le darán ideas de lo que **tu puedes hacer** cuando se encuentre con el ciberacoso.

- 1. REPÓRTALO A LA ESCUELA.** Si la persona que está siendo ciberintimidada es alguien de su escuela, informe a su escuela. Muchas escuelas tienen sistemas de reporte anónimos (como safe2tell) para permitirle a un adulto de confianza saber lo que está viendo sin revelar su identidad.
- 2. JUNTA EVIDENCIA.** Saca una captura de pantalla, guarda la imagen o el mensaje, o graba en pantalla el ciberacoso. Será más fácil para un adulto de ayudar si puede ver, y tener pruebas de exactamente lo que se estaba diciendo.
- 3. REPÓRTALO CON EL SITIO/APLICACIÓN/VIDEOJUEGO QUE ESTÁ USANDO.** Todos los entornos en línea de confianza prohíben el ciberacoso y tienen herramientas para reportar infracciones. No dudes en reportar; estos sitios/aplicaciones protegerán su identidad y querrán ayudar a detener el maltrato en sus plataformas.
- 4. HABLA CON UN ADULTO DE CONFIANZA.** Desarrolle amistades con adultos para que pueda tener una persona de confianza (o un amigo de confianza) cuando tenga una experiencia negativa en línea. Esto podría ser un padre, maestro, consejero, entrenador o amigo de la familia.
- 5. MOSTRAR APOYO.** Muéstrole a la persona siendo ciberacosada que no está sola(o). Envíale un texto o mensaje alentador. Apártalo en la escuela y hágales saber que puede contar contigo.
- 6. TRABAJEN JUNTOS.** Reúna a sus amigos y organice una prensa de positividad para la persona siendo ciberacosada. Publique comentarios amables en las páginas de redes sociales o en una foto que hayan publicado. Anime a otros a ayudar a denunciar el maltrato en línea. Hay fuerza en los números.
- 7. DILES QUE PAREN.** Si conoces a la persona que está haciendo el acoso cibernético, dígales que dejen de hacer eso. Explique que no está bien ser grosero con los demás. Pero diga algo: si permanece un espectador silencioso, está diciendo que está bien maltratar a las personas en su comunidad y/o en su comunidad en línea.
- 8. NO LO ANIMES.** Si ves que ocurre el acoso cibernético, no lo apoyes de ninguna manera. No lo transmitas, no agregues emojis en los comentarios, no chismes sobre esto con tus amigos y no seas solo un espectador.
- 9. MANTENTE SEGURO.** No te pongas en peligro. Cuando sus emociones se intensifican, resista publicar algo que pueda escalar la situación. No pases el rato en línea donde la mayoría de la gente es cruel. Nunca amenace físicamente a los demás.
- 10. NO TE DES POR VENCIDO.** Piense creativamente sobre lo que se puede hacer para detener el acoso cibernético. ¡Discute con otros y usa los talentos de todos para hacer algo épico para ayudar!

© 2018 Cyberbullying Research Center | cyberbullying.org

Reproducción permitida solo con fines educativos sin fines de lucro.

Utilizado con permiso. Todos los demás usos requieren el permiso por escrito de los autores.



**SHAKES
PEARE
FESTIVAL**

Salud mental y prevención del suicidio: Cómo hablar con niños y jóvenes

Oficina de Prevención del Suicidio, Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado

Una muerte por suicidio es una pérdida traumática y difícil, y el impacto del suicidio puede dejar a las personas y comunidades en duelo con preguntas. Una de las primeras preguntas que la gente tiene es: ¿Por qué? ¿Por qué murió esta persona por suicidio?

El suicidio es siempre un tema complejo: nunca hay una sola razón por la que alguien intentará o morirá por suicidio. Aprender sobre la muerte de un joven por suicidio evoca sentimientos complicados y plantea una pregunta adicional: ¿Cómo debemos hablar con los niños y jóvenes sobre la salud mental y la prevención del suicidio?

Es importante que los adultos establezcan una comunicación abierta con los niños y jóvenes para hablar sobre sus emociones, sus preocupaciones y lo que les da esperanza. Ser capaz de hablar sobre emociones complejas y desafiantes es una forma de promover y fortalecer la adaptabilidad, las habilidades de afrontamiento y las conexiones con adultos cariñosos y de confianza. Aunque puede ser aterrador o difícil, normalizar estas conversaciones y ser oyentes empáticos puede ser un primer paso que tomamos para prevenir los suicidios entre los jóvenes y apoyar una buena salud mental para ellos.

TÉRMINOS CLAVE

Niño: menores de 12 años

Jóvenes: entre 13 y 18 años

Adultos jóvenes: entre 19 y 24 años

Jóvenes: todo lo anterior

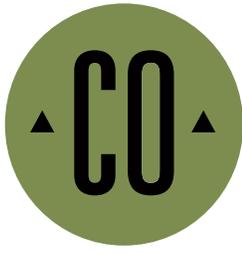
Comprender los factores estresantes de los jóvenes

Como padres, cuidadores y adultos de confianza, podemos apoyar a los jóvenes y niños con los factores estresantes que enfrentan a diario y que, en raras circunstancias, pueden contribuir a comportamientos e intentos de suicidio. Para una persona joven, los factores que podrían contribuir a una crisis de suicidio podrían incluir una combinación de los siguientes:

- estrés.
- sentirse socialmente aislado.
- falta de sueño o patrones de sueño irregulares.
- exposición al bullying escolar.
- condiciones de salud mental.
- experiencias adversas en la infancia y/o experiencias traumáticas.
- discriminación sobre la propia identidad (identidad de género y/u orientación sexual).
- períodos de transición.
- factores de estrés económico.

Cómo escuchar y ofrecer apoyo

Para tener conversaciones abiertas sobre la salud mental con los jóvenes, es importante mostrar que estamos escuchando: Hacer preguntas que demuestren que nos importan, validar las emociones, ayudar a desarrollar habilidades de resolución de problemas (que es diferente de resolver los problemas para ellos) y hacer espacio y tiempo para conversaciones continuas.



SHAKESPEARE FESTIVAL

Durante estas conversaciones, haga preguntas sobre la salud mental y escuche atenta y abiertamente las respuestas. Las preguntas pueden ser:

- ¿Alguna vez has sentido triste o solo? ¿Qué haces para sentirte mejor?
- ¿Alguna vez te has sentido estresado? ¿Qué haces para sentirte menos estresado?
- ¿Alguna vez usted o sus amigos hablan de lastimarse a sí mismos o de querer morir?

La falta de sueño puede ser un factor estresante. La falta de sueño o patrones de sueño irregulares pueden ser un factor de riesgo para el suicidio. Dormir bien puede proteger a los jóvenes de muchas consecuencias negativas para la salud. Los adultos pueden ayudar a la salud mental de una persona joven creando y apoyando hábitos de sueño saludables. Se recomienda que los niños entre las edades de 7 y 12 años duerman de 10 a 11 horas cada noche. Los adultos pueden ayudar a mantener un ambiente de sueño saludable limitando el acceso a las redes sociales por la noche o estableciendo rutinas que ayuden a garantizar que un niño o joven duerma la cantidad adecuada. ¡Dormir lo suficiente es importante para el bienestar mental de las personas de cualquier edad!

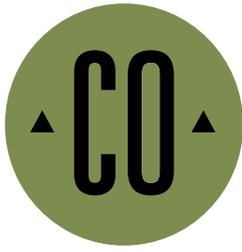
Conocer las señales de advertencia y los recursos que salvan vidas

Aunque los intentos de suicidio y las muertes por suicidio entre jóvenes y niños son raros, solo una muerte por suicidio es demasiado. Para prevenir los intentos de suicidio y las muertes de niños y jóvenes, es importante tener en cuenta las siguientes señales de advertencia que pueden indicar que el joven está gravemente deprimido o tiene pensamientos de suicidio:

- Expresar dolor emocional insoportable, sentirse atrapado o sin esperanza.
- Regalar posesiones preciadas.
- Hablar o publicar en las redes sociales sobre el suicidio o el deseo de morir.
- Repentinamente se vuelve tranquilo o alegre después de un largo período de depresión.
- Buscando una manera de suicidarse.
- De repente decir cosas como “adiós para siempre”.
- Decir que desearían poder quedarse dormidos y nunca despertarse, o que todos estarían mejor sin ellos.
- Cambio en los patrones de sueño (incluyendo dormir demasiado o muy poco).

Si le preocupa el riesgo posible de suicidio para una persona de cualquier edad, pregúntele a esa persona si está pensando en lastimarse o si tiene pensamientos de suicidio. La investigación muestra claramente que hablar o preguntar sobre el suicidio no pondrá la idea de suicidarse en sus cabezas. Muestra que estás preocupado por ellos y dispuesto a ayudar. Las preguntas directas como: “¿Tienes pensamientos de suicidio?” o “¿Estás pensando en suicidarte?” son sencillas y piden una respuesta clara de sí o no.

Si alguien responde “sí”, es importante escuchar cómo se siente y también obtener información si la persona tiene un plan para suicidarse, incluso si el individuo ha identificado cómo, cuando y dónde va a intentar suicidarse. Cuando un individuo tiene planes específicos con respecto al suicidio, esto puede indicar un mayor riesgo. No importa el nivel de especificidad, es importante conectar a la persona que está considerando el suicidio con un proveedor de salud mental o con recursos de salud mental lo antes posible.



**SHAKES
PEARE
FESTIVAL**

Si le preocupa que un ser querido esté luchando con una crisis de salud mental, tenga pensamientos de suicidio o si simplemente tiene la sensación que algo está mal, llame al Servicios de Crisis de Colorado/Colorado Crisis Services, disponible las 24/7/365 al 1 844-493-8255. Ayuda está disponible en español e inglés. Un consejero de crisis capacitado responderá a su llamada y lo ayudará a navegar su situación.

Los ambiente más seguros reducen el riesgo de suicidio

Cuando consideramos cómo reducir el riesgo de suicidio, especialmente cuando alguien se encuentra en una crisis de salud mental, el primer paso crucial es reducir el acceso a medios letales. Muchos intentos de suicidio ocurren con poca planificación durante una crisis de corto plazo, y garantizar que un ambiente sea lo más seguro posible es esencial para prevenir posibles muertes por suicidio.

Los intentos de suicidio con armas de fuego son particularmente letales. La mayoría de las armas de fuego utilizadas en suicidios juveniles pertenecen a un padre. Asegurar de que las armas de fuego se guardan fuera del hogar reduce el riesgo que un niño o joven muera por suicidio usando un arma de fuego. Guardar medicamentos y sustancias en un almacenamiento seguro también reduce el riesgo. También es importante seguir siendo conscientes del individuo y de su ambiente. Si una persona ha compartido que está pensando en el suicidio, aprender más sobre su desesperación y si tiene un plan también puede darle una idea de cómo mantener un ambiente lo más seguro posible para esa persona y todos los demás.

Estamos juntos en esto

La mejor prevención del suicidio es integral y colaborativa. Cuantas más personas en las organizaciones y las comunidades trabajen juntas para apoyar la salud mental positiva, fortalecer la adaptabilidad, las habilidades de afrontamiento y hablar del suicidio y la salud mental, será mejor el resultado para todos, incluyendo los jóvenes. Hablar sobre el suicidio con aquellos que nos importan puede ser aterrador, pero hay recursos en Colorado para ayudarlo a usted, a su familia y a su comunidad.

Recursos útiles:

Oficina de Prevención del Suicidio de Colorado: www.coosp.org

Servicios de Crisis de Colorado: 1-844-493-8255; www.coloradocrisiservices.org. Texto "TALK" al 38255

The Trevor Project: www.thetrevorproject.org (para jóvenes LGBTQ+)

Centro de Recursos de Seguridad Escolar de Colorado: www.colorado.gov/cssrc

The Second Wind Fund: www.thesecondwindfund.org

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) Colorado: www.namicolorado.org

Coalición para la Prevención del Suicidio de Colorado: www.suicidepreventioncolorado.org

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, capítulo Colorado: www.afsp.org/chapter/afsp-colorado

Mental Health Colorado: www.mentalhealthcolorado.org

Consejo de Atención Sanitaria Conductual de Colorado: www.cbhc.org

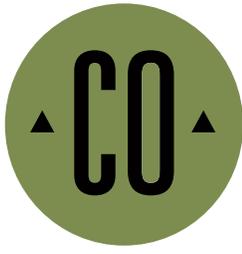
Primeros auxilios de salud mental para jóvenes (Youth Mental Health First Aid): www.MHFACO.org

Para obtener más información, póngase en contacto:

Lena Heilmann, Ph.D., M.N.M.

Director, Oficina de Prevención del Suicidio de Colorado

lena.heilmann@state.co.us, 303.692.6366



**SHAKES
PEARE
FESTIVAL**

Consejos de CEPV

CÓMO SER UN UPSTANDER

- No participes si alguien te anima a burlarte y atormentar a otra persona.
- Trata de obtener ayuda de un maestro, padre u otro adulto de confianza si ves a alguien intimidando a otra persona. No se trata de acusar a alguien ni ser chismoso. Al hablar con un adulto de confianza, estás diciendo que no crees que el bullying sea aceptable y que no quieres que otros sean maltratados.
- Trata de que la persona que está maltratada hable con un adulto de confianza. Pida u ofrezca ir con ellos.
- Dígale a un adulto de confianza usted mismo si la persona que está maltratada no está dispuesta a denunciarlo. No informes a la persona que se comportó como un bully que usted lo denunció, para que no se vuelva agresivo hacia usted.

ENCUESTAS SOBRE EL CLIMA ESCOLAR

Uno de los componentes más importantes de una escuela segura es el clima en el que los jóvenes se sientan seguros y apoyados en su ambiente de aprendizaje. Como parte del proyecto Safe Communities Safe Schools (SCSS), el Centro para el Estudio y la Prevención de la Violencia ofrece encuestas sobre el clima escolar, a un bajo costo, con opciones para estudiantes, administradores escolar y padres. Para obtener más información sobre nuestras encuestas o para administrar cualquiera de las encuestas SCSS en su escuela, comuníquese con nosotros por correo electrónico a cspv@colorado.edu o por teléfono al 303-492-1032.

<https://cspv.colorado.edu/what-we-do/surveys/>

Patrocinadores del Programa

“No puedo dar otra respuesta que gracias, y gracias, y siempre gracias”

-Twelfth Night

El Colorado Shakespeare Festival está profundamente agradecido del apoyo de estos generosos patrocinadores, quienes hacen posible el programa de Shakespeare y la prevención de la violencia.



**BOULDER ARTS
COMMISSION**



Office for Public and
Community-Engaged Scholarship

UNIVERSITY OF COLORADO **BOULDER**



Research & Innovation Office

UNIVERSITY OF COLORADO **BOULDER**



**Dorothy & Anthony Riddle
Foundation**

RECONOCIMIENTO DE LAS TIERRAS

Honramos y reconocemos que el Colorado Shakespeare Festival reside en los territorios tradicionales y las patrias ancestrales de las naciones Arapaho, Cheyenne y Ute. Reconocemos los sistemas sofisticados e intrincados de conocimiento que los pueblos indígenas han desarrollado en relación con sus tierras y respetamos a los pueblos diversos e indígenas que aún están conectados a esta tierra. Puede obtener más información sobre los habitantes originales donde vive buscando su dirección (o la de su escuela) en native-land.ca