

Consejos para lidiar con problemas

- **Habla con alguien.** Esta es la mejor manera de lidiar con un problema. Habla con tus amigos, padres, consejeros o Teen Line® – alguien en quien confíes.
- **Toma medidas positivas para aliviar el estrés.** Saca los sentimientos dolorosos de tu sistema practicando deportes, escribiendo en un diario, escribiendo poesía, escuchando música – esencialmente cualquier cosa que te haga sentir mejor sobre ti mismo y tu situación.
- **Busca ayuda profesional.** Puede que tengas que hablar con un profesional como un terapeuta o consejero sobre algunos problemas graves. Esto no significa que estés loco.
- **Lo más importante que tienes que recordar es que tienes el derecho de ser feliz y sentirte bien contigo mismo.** Hay soluciones para cada problema, y a veces hay que buscar y utilizar recursos que están fuera de tu círculo de amigos o familiares. Teen Line es uno de esos recursos y podemos referirte a otros si los necesitas.

Teen Line también tiene las Páginas Amarillas de la Juventud que proporciona una lista de recursos útiles. Puedes comprar una copia impresa, ver una versión en línea del folleto o descargarla como una aplicación en tu teléfono visitando:

teenlineonline.org/yyp



Ayuda En Otros Idiomas

Teen Line® es una línea telefónica de ayuda principalmente en inglés. Sin embargo, si te sientes más cómodo hablando en tu idioma nativo podemos ayudarte a encontrar apoyo en ese idioma. También puedes llamar a Teen Line con un amigo que hable inglés por conferencia telefónica. Lo que decidas hacer, Teen Line está ahí para ayudarte con tus problemas, sin importar lo grande o pequeño que sean.

Servicio Comunitario y Voluntariado

Si vives en el área de Los Angeles y crees que te gustaría ser voluntario en Teen Line, llama al **800-852-8336 (800-TLC-TEEN)** cualquier noche y habla con uno de nuestros voluntarios adolescentes. Ellos podrán decirte lo que se necesita y cómo comenzar el proceso de la aplicación. Trabajar como voluntario tal vez pueda satisfacer los requisitos de servicio comunitario en tu escuela.

Llama a Teen Line cualquier noche entre las 6:00 pm y 10:00 pm PST para hablar con uno de nuestros adolescentes entrenados. La línea gratuita es **800-852-8336 (800-TLC-TEEN) o 310-855-4673 (310-855-HOPE)**. Después de esas horas, tu llamada será dirigida al Centro de Prevención de Suicidios de Didi Hirsch. También puedes mandar el mensaje de texto "TEEN" al **839863** entre las 6:00 pm y 9:00 pm PST para conectarte con nuestros adolescentes. Para más información o para descargar folletos gratis, visita www.teenlineonline.org.

teen line®

adolescentes ayudando a adolescentes

Con aprecio,



CEDARS-SINAI®



Acreditado por la Asociación Americana de Psicología

Está bien si no estás bien.
Lo entendemos.



teen line®

adolescentes ayudando a adolescentes

www.teenlineonline.org





¿Qué es Teen Line®?

Teen Line es una línea de ayuda telefónica de adolescentes a adolescentes. Eso es correcto, **Teen Line** es una línea para adolescentes, dirigida por adolescentes. Voluntarios de la escuela secundaria son entrenados para ayudar a los que llaman con cualquier tipo de problema. Es bastante simple. Si estás en Estados Unidos o Canadá, llama a nuestra línea gratuita al **800-852-8336 (800-TLC-TEEN)** cualquier noche entre las 6:00 pm y 10:00 pm. La llamada no cuesta nada - es **GRATIS!**

¿Qué debo hacer si un amigo o yo tenemos un problema?

Muchos adolescentes no saben qué hacer cuando se enfrentan a un problema. Muy a menudo es porque nunca han tenido que lidiar con esto antes - es una experiencia nueva. Está bien porque no se supone que debes saber qué hacer cuando sucede algo nuevo en tu vida que nunca has tenido que tratar antes.

Quizás sientes que no puedes hablar con tus amigos o familiares porque no entenderán o pueden decirle a alguien de tu escuela. O tal vez sientes que no tienes a alguien con quien hablar. Aquí es donde entra **Teen Line**.

Otra forma de obtener ayuda es a través de nuestro programa de mensajes de texto. Manda el mensaje "**TEEN**" al **839863** entre las 6:00 pm y 9:00 pm PST para conectarte con nuestros adolescentes. También puedes enviar un correo electrónico a uno de nuestros adolescentes al visitar teenlineonline.org.

Teen Line también tiene tableros de mensajes que se encuentran en nuestra página web y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los tableros de mensajes son un lugar en donde adolescentes de todo el mundo pueden leer, publicar y responder a otros adolescentes que buscan información y apoyo sobre cuestiones comunes de adolescentes.

Entonces, ¿Cómo me ayudará Teen Line?

Nuestros adolescentes entrenados primero te **ESCUCHARAN** y **CREERAN** lo que tu les digas. Te harán preguntas para poder comprender completamente tu situación o problema. Luego discutirán las opciones disponibles y te ayudarán a encontrar la mejor solución para su situación. De esta manera sólo te están ayudando a resolver tu propio problema y te podrán proporcionar nuevas maneras de ayudarte a lidiar con otras cosas que podrían suceder en tu vida también.



¿Y si no tengo un problema?

Ok, quizá no tengas un problema en este momento, pero si eres humano... vas a tener un problema en algún momento de tu vida así que sigue leyendo.