

¿QUÉ ES TEEN LINE?

Teen Line es una línea de ayuda confidencial en inglés atendida por adolescentes voluntarios altamente capacitados, listos para escuchar sin juzgar. Ya sea lidiando con presiones escolares o problemas de salud mental, Teen Line ofrece un oído compasivo y apoyo.



¡AYUDE A LOS JÓVENES A CONECTARSE CON TEEN LINE HOY MISMO!

Los jóvenes que buscan apoyo de
otros jóvenes pueden contactarnos por:

Teléfono

(800) 852-8336

A nivel nacional

6:00 p. m. – 10:00 p. m.

(hora del Pacífico)

Mensaje de texto

Enviando TEEN al 839863

A nivel nacional

6:00 p. m. – 9:00 p. m. (hora del Pacífico)

Correo electrónico

Visitando TeenLine.org

Consulta nuestras **Páginas Amarillas para Jóvenes** para un listado de recursos en TeenLineOnline.org/YYP

TeenLine.org

Síguenos



Acreditado por la Asociación Americana de Suicidología

TEEN 
LINE

Un programa de DIDI HIRSCH



Jóvenes ayudando
a jóvenes

CONOCE A NUESTROS VOLUNTARIOS

Nuestros voluntarios dedicados, conocidos como “oyentes”, son estudiantes de secundaria en Los Ángeles, California, que responden a llamadas, mensajes de texto y correos electrónicos de jóvenes de todo el mundo. Capacitados extensamente por profesionales de la salud mental y socios de la comunidad, dedican más de 100 horas aprendiendo habilidades de escucha activa, entendiendo diversos problemas y anticipando las necesidades de los jóvenes a los que apoyan.

Nuestros voluntarios están preparados para platicar una amplia variedad de temas, incluyendo:

- Estrés académico
- Acoso escolar
- Ansiedad y depresión
- Suicidio
- Autolesiones
- Presión de grupo
- Problemas de la comunidad LGBTQ+
- Autoestima e imagen del cuerpo
- Duelo y pérdida
- Conflictos de relaciones

BENEFICIOS DE LLAMAR A TEEN LINE

Cuando los jóvenes se ponen en contacto con Teen Line, pueden recibir:

- **Confidencialidad:** Nuestras conversaciones son privadas, asegurando que los jóvenes se sientan seguros y cómodos compartiendo sus preocupaciones.
- **Empatía:** Nuestros voluntarios comprenden las dificultades únicas de la adolescencia y ofrecen un apoyo compasivo.
- **Apoyo sin prejuicios:** Los jóvenes pueden expresarse abiertamente sin miedo a ser criticados.
- **Recursos y derivaciones:** Ofrecemos recursos valiosos y podemos conectar a los jóvenes con servicios de apoyo adicionales si es necesario.

CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS JÓVENES

Como adulto(a) comprensivo(a), usted desempeña un papel vital en apoyar a los jóvenes en su vida. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a conectarse con ellos:

- **Escuche sin juzgar:** Présteles toda su atención y deje que hablen sin interrumpirlos.
- **Reconozca sus sentimientos:** Muestre empatía y hágales saber que sus sentimientos son válidos, aunque no los entienda o no esté de acuerdo.
- **Fomente la comunicación abierta:** Cree un espacio seguro para que compartan sus pensamientos y sentimientos.
- **Respete sus límites:** No los presione a compartir más de lo que se sientan cómodos.
- **Ofrezca apoyo:** Hágales saber que pueden contactar a Teen Line cuando usted no esté disponible. Si su situación está afectando sus vidas diarias, puede sugerirles buscar ayuda profesional.

