

¡Sólo para adolescentes!

Recursos

Una lista de sitios Web, libros y líneas telefónicas de asistencia para ayudarte a superar las dificultades

Sitios Web

Salud física

www.girlhealth.org/

Salud para las jóvenes (GirlHealth) es un sitio creado por mujeres jóvenes y dirigido a las mujeres jóvenes que ofrece ayuda para las relaciones sanas con las familias y parejas, información sobre tus derechos, sobre la importancia de sentirte orgullosa de ti misma, el embarazo, los efectos de las drogas en el cuerpo de la mujer, y más.

www.goaskalice.columbia.edu/

Puedes enviar preguntas no urgentes a ¡**Pregúntale a Alice! (Go Ask Alice!)**, sobre salud (general, física, emocional), relaciones, sexualidad, salud sexual, salud emocional, estado físico, nutrición, y alcohol y drogas. Todas las preguntas reciben respuesta.

www.plannedparenthood.org

Paternalidad Planificada (Planned Parenthood) no es sólo sobre educación sexual sino también sobre educación para la vida, como las relaciones seguras y sanas, los exámenes médicos necesarios, como hacer elecciones, y acontecimientos mundiales de actualidad sobre los derechos relacionados con la sexualidad. También puedes hacer una cita o localizar una oficina en tu zona.

www.nida.nih.gov/students.html

La sección para **Estudiantes y jóvenes adultos (Students and Young Adults)** del sitio Web del Instituto Nacional sobre Drogadicción (National Institute on Drug Abuse) fue creada específicamente para los adolescentes, y ofrece información sobre determinadas drogas. También cuenta con una amplia sección en español.

www.kidshealth.org/teen/your_body/

La sección **Salud del adolescente >Tu cuerpo (TeensHealth > Your Body)** habla sobre la intimidación entre compañeros, la salud, drogas/alcohol, cortarse (cutting), y cómo mantenerse seguro. Cuenta con una sección extensa que se refiere a todas las partes del cuerpo, como los problemas de la piel, tatuajes, frenos y tumores.

Salud emocional

www.sxetc.org/index.php?topic=Emotional+Health

La sección **Sexo, Etc. >Salud Emocional (Sex, Etc. > Emotional Health)** está dirigida a los adolescentes y es creada por adolescentes. Puedes presentar preguntas no urgentes o leer artículos escritos por adolescentes que se sienten igual que tú (¡o peor!).

www.sprc.org/whatweoffer/audience/teen.asp

El **Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (Suicide Prevention Resource Center)** te ayuda a ayudar a tus amigos si tienen tendencias suicidas. También tienen una línea de asistencia durante las 24 horas, 7 días por semana: 800-273-8255.

www.teen-depression.info/

El sitio Web **Depresión en los adolescentes (Teen Depression)** trata todos los aspectos de la depresión: cómo evitarla, cómo saber si estás deprimido y cómo obtener ayuda. Todo el sitio está también en español.

www.teenhelp.org

Ayuda para el adolescente (Teen Help) es una comunidad y foro en línea para todos los jóvenes de 13 años de edad en adelante y tiene miembros en todo el mundo. Los miembros inscritos pueden hablar entre sí y publicar mensajes en el foro. Todos los mensajes se controlan para verificar que su contenido es adecuado.

http://kidshealth.org/teen/your_mind/

La sección **Salud del adolescente >Tu mente (TeensHealth > Your Mind)** te ayuda a relacionarte con tus amigos, tu familia y, lo más importante, contigo mismo.

Identidad

www.outproud.org/

Con orgullo (OutProud) es una comunidad en línea para adolescentes homosexuales e indefinidos sobre su sexualidad. Puedes leer historias de adolescentes que confesaron su homosexualidad, aprender sobre modelos ejemplares de la comunidad, y consultar folletos en línea para adolescentes que están indefinidos sobre su sexualidad o que no ocultan su homosexualidad. También tiene un vínculo con América Homosexual (QueerAmerica), una red nacional de apoyo.

www.thetrevorproject.org/

El **Proyecto Trevor (Trevor Project)** ayuda a los adolescentes homosexuales o indefinidos sobre su sexualidad. Ofrecen una línea confidencial de asistencia para suicidios durante las 24 horas, 7 días por semana y 365 días al año, en el 866-488-7386. También puedes plantear preguntas no urgentes en línea y encontrar servicios locales por estado.

www.youthhood.org/youthhood/index.asp

Sitio para la juventud (Youthhood) es un espacio en línea para todos los jóvenes. Puedes recorrer distintas secciones del sitio Web, como el "Centro Comunitario" ("Community Center") (sobre cómo devolver a la comunidad), la "Clínica de Salud" ("Health Clinic") (sobre tu cuerpo), el "Apartamento" ("Apartment") (sobre tu vida en el hogar), y mucho más.

Discapacidades

www.ablelink.org

La **Red de apoyo en línea para jóvenes con discapacidades (Ability Online Support Network)** permite a los jóvenes con discapacidades conectarse y conocer a mentores, modelos ejemplares y amigos. Todos los mensajes se filtran y controlan para verificar que son adecuados.

www.bestbuddies.org/about/index.asp

Mejores amigos (Best Buddies) trabaja para mejorar la vida de las personas con discapacidades intelectuales ayudándolos a relacionarse con compañeros no discapacitados. Vincula a personas con discapacidades intelectuales con otras que no las tienen, con la esperanza de promover la tolerancia, amistad y autoestima.





<http://chiip.org/publications.html>

El folleto **Puedo trabajar—Dirigido a la juventud (I Can Work—Youth Audience)** es para los jóvenes con discapacidades. Incluye recursos—como información sobre la escuela secundaria y la universidad, atención médica y empleo—disponibles para los adolescentes con discapacidades en California. Disponible en inglés, español, tagalo, chino, vietnamita y coreano.

<http://www.independentliving.org/studyworkabroad/>

El **Instituto para la Vida Independiente (Independent Living Institute)** recopiló una lista de universidades y organizaciones en el extranjero que dan la bienvenida a las personas con discapacidades para que estudien, trabajen, participen como voluntarios y reciban capacitación.

<http://prc.csun.edu/Content/Downloads.asp#j>

Descarga un archivo PDF de **"Aptitudes para buscar empleo para las personas con discapacidades: Una guía para el éxito"** ("Job Seeking Skills for People with Disabilities: A Guide to Success"), un manual que responde a preguntas e inquietudes comunes de los estudiantes con discapacidades. También brinda información sobre cómo fijar metas en la carrera laboral y cómo buscar trabajo.

www.ncwd-youth.info

La **Colaboración Nacional sobre la Fuerza Laboral y las Discapacidades (National Collaborative on Workforce and Disability)** (NCWD/Juventud) brinda información sobre discapacidades, educación y empleo. Puedes leer las historias de personas que hicieron una transición exitosa de la escuela al trabajo. También ofrecen recursos útiles, como "La guía para dar a conocer una discapacidad: Un manual para jóvenes con discapacidades" ("The 411 on Disability Disclosure: A Workbook for Youth with Disabilities"), un manual que ayuda a los jóvenes a tomar decisiones sobre dar a conocer su discapacidad, y los efectos en su educación, empleo y vida social.

www.fvkasa.org/

Los niños como defensores de sus propios derechos (Kids as Self Advocates) alienta a los jóvenes con discapacidades a ser líderes y defensores de sus propios derechos. Puedes leer informes escritos por estos defensores de sus derechos o aprender más sobre numerosos temas tales como los derechos civiles, cómo mantenerse seguro, tiempo libre y recreación, citas románticas, y más.

<http://www.pacer.org/tatra/list/signup.asp>

Inscríbete en la listserv sobre transición del Centro PACER, **"Puntos de referencia"** ("Reference Points"). Recibe mensajes electrónicos sobre la transición, las becas y la asistencia a la universidad, y sobre sitios Web y proyectos recién inaugurados que pueden ayudarte.

Devolver a la comunidad

www.csc.ca.gov/volunteer/teensandadults.asp

Cuando sientas que es el momento de devolverle algo a tu comunidad, puedes visitar esta lista de organizaciones de voluntarios.

www.miusa.org/

Movilidad Internacional EE.UU. (Mobility International USA) alienta a las personas con discapacidades a que luchan por los derechos de las personas discapacitadas de todo el mundo. Puedes visitar las secciones Sólo para adolescentes (Just for Teens) y la Red de compañero a compañero (Peer to Peer Network) para averiguar cómo puedes ayudar.

Revistas electrónicas

www.nextstepmag.com

Esta versión en línea de la **Revista Próximo paso (Next Step Magazine)** incluye información sobre asistir a la universidad, becas, carreras y ayuda para la vida en general.

www.shoutoutnews.org/

Grita (Shout Out) es un diario creado por adolescentes y dirigido a los adolescentes de la costa central de California. Abarca cultura, hechos de actualidad y hechos personales (como la inmigración) desde tu punto de vista.

www.teenink.com/

Hecho por Adolescentes (Teen Ink), gratis para leer en línea, está dirigida a los adolescentes y creada por adolescentes (acepta contribuciones del público). Está dedicada a la creatividad, con recursos sobre escritura, arte, fotografía y publicación. También habla sobre servicio a la comunidad, historia y salud.

www.transcendmag.com/

El lema de **Trascender (TranscendMag)**, una revista en línea creada por adolescentes y dirigida a los adolescentes afro estadounidenses es, "sin límites, sin fronteras." Y es un mensaje que quieren transmitir a sus lectores. Esta revista se refiere a las noticias internacionales, analiza manifestaciones creativas (en particular en la moda y el entretenimiento) y brinda información para la escuela y becas.

Libros

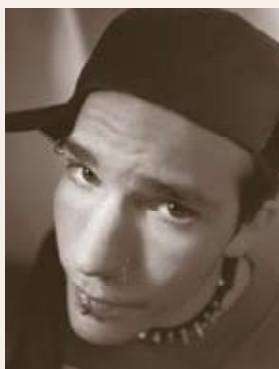
(visita la biblioteca de tu zona o de tu escuela)

■ ficción ● no ficción

Sólo para adolescentes: Citas, notas y consejos que puedes aprovechar (For Teens Only: Quotes, Notes and Advice You Can Use)

por Carol Weston

Esta guía ofrece consejos útiles para las muchachas y muchachos, consejos para adolescentes sobre cómo ser ellos mismos, y pensamientos positivos sobre la vida.●



¡Olvidate! Cómo sobrevivir a una ruptura, Amigos que traicionan y malos cortes de cabello (Get Over It! Backstabbing Friends, and Bad Haircuts)

por Beth Mayall

Este libro es entretenido, pero también ofrece un millón de consejos muy reales, muy saludables, muy útiles. El tema de todo el libro es: enfréntate con calma al problema, expresa tus sentimientos y necesidades y avanza hacia una solución, aunque esto signifique que debes decir adiós a una relación o a un plan. ●

Cómo me mantuve viva cuando mi cerebro trataba de matarme: Guía personal para prevenir el suicidio (How I Stayed Alive When My Brain Was Trying to Kill Me: One Person's Guide to Suicide Prevention)

por Susan Rose Blauer

Superviviente de múltiples intentos de suicidio, Blauer ofrece



una guía para aquellas personas que piensan en el suicidio y sus familias, además de afirmaciones y sugerencias. ●

Apréndelo de memoria (Know It By Heart)

por Karl Luntta

Una familia de origen étnico mixto se muda a un vecindario de personas blancas en Connecticut, en 1961, y debe enfrentarse a cruces quemadas y situaciones peores. Los adolescentes buscan justicia y se encuentran a sí mismos durante este proceso. ■

Los siete hábitos de los adolescentes sumamente eficaces: La mejor guía de supervivencia para el adolescente (The Seven Habits of Highly Effective Teens: The Ultimate Teenage Survival Guide)

por Sean Covey

Esta colección ayuda a los adolescentes con su imagen personal, a desarrollar amistades, alcanzar metas, tomar decisiones importantes, y prevenir y aliviar la depresión. ●

Stargirl

por Jerry Spinelli

Una estudiante extravagante de la escuela secundaria, llamada Stargirl, se enfrenta a la popularidad, el inconformismo y el primer amor. ■

¡Demasiado grande para esto, demasiado joven para aquello! Tu Guía para sobrevivir a los años de la escuela intermedia (Too Old for This, Too Young for That! Survival Guide for the Middle School Years)

por Harriet Mosatche y Karen Unger

Esta guía ayuda a los estudiantes de la escuela intermedia con temas relacionados con los cambios físicos y emocionales, los vínculos con amigos y familias, cómo fijar objetivos y enfrentarse a la presión de los compañeros. ●

¡Sí, tus padres están locos! Manual de supervivencia para el adolescente (Yes, Your Parents Are Crazy! A Teen Survival Handbook)

por Michael Bradley

Este libro explica por qué los adultos se comportan como lo hacen y cómo tratar con los padres y otros adultos en situaciones confusas y difíciles de la vida. ●

Bibliotecas

RiSE y Padres que Ayudan a Padres (RiSE and Parents Helping Parents)

(biblioteca para préstamos gratuitos a los residentes de California—408-727-5775, ext.110)

Autismo-Asperger y sexualidad: En la pubertad y después (Autism-Asperger's & Sexuality: Puberty & Beyond)

por Jerry Newport, Mary Newport, y Teresa Bolick

Un esposo y una esposa con Síndrome de Asperger ofrecen consejos valiosos a los adolescentes y adultos que atraviesan este período difícil. Llamada de RiSE número 2040. ●

Un panorama de la vida con trastorno de déficit de atención (Attention Deficit Disorder [ADD]) y trastorno de déficit de atención con hiperactividad (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder [ADHD]): Consejos de jóvenes supervivientes (A Bird's Eye View of Life with ADD and ADHD: Advice from Young Survivors)

por Chris Dendy and Alex Zeigler

Dirigido expresamente a los adolescentes y niños, este libro fue escrito por doce adolescentes y un adulto joven en base a sus

Líneas de asistencia

Línea de asistencia para abuso infantil de ChildHelp USA (ChildHelp USA Child Abuse Hotline)

800-422-4453 (sin cargo en todo el país durante las 24 horas, 7 días por semana)

Directorio Focus de Servicios para Adolescentes de Recursos de Ayuda para las Familias (Focus Adolescent Services Directory of Family Help Resources)

www.focusas.com/Directory.html (encuentra tu estado)

www.focusas.com/California.html (para California)

Encuentra líneas de asistencia—para suicidio y crisis, servicios para jóvenes, violencia/abuso en el hogar, jóvenes fugitivos, líneas para adolescentes—además de documentos para descargar sobre la intimidación entre compañeros, derechos de educación especial, embarazo en las adolescentes, drogadicción y violencia en la escuela.

Central Nacional para Jóvenes Fugitivos (National Runaway Switchboard)

800-621-4000 (sin cargo en todo el país durante las 24 horas, 7 días por semana)

Llama para intervención y derivaciones en situaciones de crisis y ayuda con la comunicación para los jóvenes y sus familias.

Línea Nacional de Asistencia para Jóvenes en Crisis (National Youth Crisis Hotline)

800-448-4663 (sin cargo en todo el país durante las 24 horas, 7 días por semana)

Línea de asistencia para suicidio (Suicide Hotline)

<http://suicidehotlines.com>

800-784-2433 (sin cargo durante las 24 horas, 7 días por semana, Red Nacional de la Esperanza [National Hopeline Network])

800-273-8255 (Línea Nacional de Prevención del Suicidio, sin cargo durante las 24 horas, 7 días por semana)

Llama a los números nacionales o encuentra tu número local por estado.

El Proyecto Trevor (The Trevor Project)

866-488-7386 (sin cargo en todo el país durante las 24 horas, 7 días por semana, 365 días al año)

Llama para obtener ayuda confidencial en la prevención del suicidio de adolescentes homosexuales e indefinidos sobre su sexualidad.



propias experiencias de vivir con este complejo trastorno. Llamada de PHP número 4583. ●

Cómo cuidarte y protegerte: Libro sobre el cuerpo para las jóvenes (The Care & Keeping of You: The Body Book for Girls)

por Valorie Schaefer

Este libro es una guía dirigida a las niñas preadolescentes para la salud e higiene básica, explica los frenos, los sostenes, el acné, la regla, el cuidado del cabello y la alimentación saludable. Llamada de PHP número 4748. ●

La epilepsia en los años de la adolescencia (Epilepsy in the Teen Years) (video)

por la Fundación para la Epilepsia de Estados Unidos (Epilepsy Foundation of America)

Un video de 12 minutos de duración que explora la vida de cuatro adolescentes epilépticos. Analizan los temas de importancia especial para ellos, incluyendo la escuela, los deportes, los amigos y el manejo. Llamada de PHP número v518. ●

Cómo encontrar la carrera más adecuada para ti: Una guía paso a paso para la elección de una carrera y la obtención de un empleo (Finding a Career that Works for You: A Step-by-Step Guide to Choosing a Career and Finding a Job)

por Wilma Fellman

Escrito por un consejero que se especializa en el trabajo con adolescentes y adultos con ADD, esta guía ayuda a los jóvenes adultos con discapacidades del aprendizaje y otros trastornos en los temas relacionados con el trabajo. Llamada de RiSE número 0900. ●

Ayuda para ADD@la Escuela Secundaria: El libro que querrás leer aunque te lo haya comprado tu mamá (Help4ADD@High School: The Book You'll Want to Read Even if Your Mom Bought it for You)

por Kathleen Nadeau

Este libro incluye consejos sobre cómo estudiar mejor, no más, información sobre tus derechos en la escuela y sobre la manera en que tu escuela secundaria puede ayudarte a tener éxito. También ofrece consejos para llevarte bien con tu familia, sobre citas románticas, dormir lo suficiente y la importancia de la actividad física. Llamada de PHP número 4826. ●

Mentes complejas: Cómo entender a los compañeros de clase con Síndrome de Asperger (Intricate Minds: Understanding Classmates with Asperger Syndrome) (video)

por Coulter Video

Este video de 30 minutos presenta entrevistas sinceras con adolescentes, con el fin de promover las interacciones positivas entre los compañeros de clase y reducir el acoso,

la intimidación y el aislamiento. Llamada de PHP número v4706. ●

Jarvis Clutch: Espía Social (Jarvis Clutch: Social Spy)

por Mel Levine

Las observaciones irónicas y agudas de Jarvis sobre las interacciones entre los estudiantes de la Escuela Intermedia Eastern dejan al descubierto la enorme cantidad de desafíos sociales a los que se enfrentan todos los días los adolescentes, entre ellos la presión de los compañeros, la necesidad de estar en la onda, los peligros de las salidas románticas y las dificultades para encontrar su propio lugar. Llamada de PHP número 3483. ■

Aprender a ganarse la vida: Una guía para planificar la carrera y encontrar trabajo para las personas con discapacidades del aprendizaje, trastorno de déficit de atención y dislexia (Learning a Living: A Guide to Planning Your Career and Finding a Job for People with Learning Disabilities, Attention Deficit Disorder and Dyslexia)

por Dale Brown

Esta es una guía laboral escrita para las personas con trastornos del aprendizaje por alguien que ha tenido esta experiencia en persona. Analiza todo lo que necesitas saber para encontrar el mejor trabajo posible que destaque tus aspectos fuertes y reduzca al mínimo los efectos de tu discapacidad. Llamada de RiSE número 0902. ●

Así es la vida: Guía para el adolescente sobre los amigos, el fracaso, la sexualidad, el amor, el rechazo, la adicción, la presión de los compañeros, las familias, la pérdida, la depresión, el cambio y otros desafíos (Life Happens: A Teenager's Guide to Friends, Failure, Sexuality, Love, Rejection, Addiction, Peer Pressure, Families, Loss, Depression, Change, and Other Challenges)

por Kathy McCoy y Charles Wibbelsman

El título lo dice todo. Llamada de PHP número 4658. ●

¡Dí lo que sientes! ¡Pide atención! Sólo para Adolescentes (Speakout! Get Some Attention! Just for Teens)

por Laura Lambert

Este es un video interesante y que brinda mucho apoyo, presenta a un grupo numeroso de adolescentes que se llevan bien y comparten cómo se sienten al tener ADD/ADHD. Hablan con sinceridad sobre sus experiencias, a menudo difíciles y dolorosas. También comparten sus opiniones sobre el autocontrol, la comunicación, los medicamentos, la amistad, la autoestima, la tarea escolar, y más. Llamada de PHP número v458. ●

