

## NÚMEROS DE TELÉFONO ÚTILES

Emergencias.....	911
Seguridad estudiantil, línea directa.....	1-877-676-9854
Sistema de Respuesta a Crisis del Condado de Anne Arundel, línea telefónica.....	410-768-5522
Línea directa del Centro de Crisis del Condado de Anne Arundel –agresión sexual.....	410-222-7273 1-800-422-0009
Servicio de Urgencias del Centro Médico Anne Arundel.....	443-481-1200
Línea directa para la Juventud de Maryland, (línea directa 24 horas).....	1-800-422-0009
Servicio de Urgencias Psiquiátricas del Centro Médico Baltimore/Washington....	410-787-4306
Servicios a los Adolescentes y a las Familias.....	410-222-6785
Oficina de Servicios a la Juventud de Annapolis.....	410-626-1800
Departamento de Servicios Sociales del Condado de Anne Arundel	
Annapolis.....	410-269-4500
Glen Burnie.....	410-421-8500
Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel.....	410-222-7095
Servicios a las Familias y Niños.....	410-571-8341
Clínica de Salud Mental de Glen Burnie.....	410-222-6784
Servicios a las Juventud y Familia Pascal.....	410-975-0067
Equipo de Concienciación Contra el Suicidio Juvenil.....	www.achoicetolive.com
Línea de crisis vía mensaje de texto.....	741741

CUANDO TÚ TIENES UN PROBLEMA  
CUANDO TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA

# AYUDA

## ¿Qué hacer?



ANNE ARUNDEL  
COUNTY PUBLIC SCHOOLS

División de Servicios Estudiantiles  
410-222-5280

AACPS • Office of School Counseling • DPS/JH 2795/18a (New 10/14)NS  
HELP – What to Do

Quando tienes un problema porque alguien está diciendo o haciendo algo desagradable que te hace sentir incómodo/a o inseguro/a, deberías hacer los siguiente:

1. Decir ¡NO!
2. MARCHARTE
3. DECIRLO a uno de estos adultos:

---

---

---

SI TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA

1. Podría ser que notaras algunos cambios en tu amigo/a:
  - quiere estar solo/a
  - se muestra malhumorado/a o enojado/a
  - no muestra interés en cosas que le solían gustar
2. Intenta que tu amigo/a hable contigo
3. Escucha:
  - permite que tu amigo/a hable
  - muéstrate calmado/a y serio/a
  - no critiques
4. Comparte sentimientos:
  - intenta ponerte en el lugar de tu amigo/a
  - haz saber a tu amigo/a que te importa
5. Consigue ayuda:
  - intenta que tu amigo/a hable con alguien cuya opinión sea respetada, como por ejemplo un padre/madre, maestro/a, consejero/a o familiar
  - habla con tus padres, maestro/a o consejero/a si tu amigo/a tiene un problema grave y no quiere pedir ayuda

**SI TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA**


- Podría ser que notarás algunos cambios en tu amigo/a:
  - quiere estar solo/a
  - se muestra malhumorado/a o enojado/a
  - no muestra interés en cosas que le solían gustar
- Intenta que tu amigo/a hable contigo
- Escucha:
  1. Decir ¡NO!
  2. MARCHARTE
  3. DECIRLO a uno de estos adultos:
- Comparte sentimientos:
  - no critiques
  - permite que tu amigo/a hable
  - muéstrate calmado/a y serio/a
- Consigue ayuda:
  - intenta ponerte en el lugar de tu amigo/a
  - haz saber a tu amigo/a que te importa
- Intenta que tu amigo/a hable con alguien cuya opinión sea respetada, como por ejemplo un padre/madre, maestro/a, consejero/a o familiar
- habla con tus padres, maestro/a o consejero/a si tu amigo/a tiene un problema grave y no quiere pedir ayuda

**NÚMEROS DE TELÉFONO ÚTIL**

Emergencias ..... 911  
 Seguridad estudiantil, línea directa ..... 1-877-676-9854  
 Sistema de Respuesta a Crisis del Condado de Anne Arundel, línea telefónica ..... 410-768-5522  
 Línea directa del Centro de Crisis del Condado de Anne Arundel –agresión sexual ..... 410-222-7273  
 1-800-422-0009  
 Servicio de Urgencias del Centro Médico Anne Arundel ..... 443-481-1200  
 Línea directa para la Juventud de Maryland, (línea directa 24 horas) ..... 1-800-422-0009  
 Servicio de Urgencias Psiquiátricas del Centro Médico Baltimore/Washington .... 410-787-4306  
 Servicios a los Adolescentes y a las Familias ..... 410-222-6785  
 Oficina de Servicios a la Juventud de Annapolis ..... 410-626-1800  
 Departamento de Servicios Sociales del Condado de Anne Arundel  
 Annapolis ..... 410-269-4500  
 Glen Burnie ..... 410-421-8500  
 Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel ..... 410-222-7095  
 Servicios a las Familias y Niños ..... 410-571-8341  
 Clínica de Salud Mental de Glen Burnie . 410-222-6784  
 Servicios a las Juventud y Familia Pascal ..... 410-975-0067  
 Equipo de Concienciación Contra el Suicidio Juvenil ..... www.achoicetolive.com  
 Línea de crisis vía mensaje de texto ..... 741741

**CUANDO TÚ TIENES UN PROBLEMA  
 CUANDO TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA**

**AYUDA**  
*¿Qué hacer?*



**ANNE ARUNDEL  
 COUNTY PUBLIC SCHOOLS**

**División de Servicios Estudiantiles  
 410-222-5280**

**CUANDO TÚ TIENES UN PROBLEMA  
 CUANDO TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA**

**AYUDA**  
*¿Qué hacer?*



**ANNE ARUNDEL  
 COUNTY PUBLIC SCHOOLS**

**División de Servicios Estudiantiles  
 410-222-5280**

**CUANDO TÚ TIENES UN PROBLEMA  
 CUANDO TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA**

**AYUDA**  
*¿Qué hacer?*



**ANNE ARUNDEL  
 COUNTY PUBLIC SCHOOLS**

**División de Servicios Estudiantiles  
 410-222-5280**

**CUANDO TÚ TIENES UN PROBLEMA  
 CUANDO TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA**

Cuando tienes un problema porque alguien está diciendo o haciendo algo desagradable que te hace sentir incómodo/a o inseguro/a, deberías hacer los siguiente:

1. Decir ¡NO!
2. MARCHARTE
3. DECIRLO a uno de estos adultos:

---



---



---

**NÚMEROS DE TELÉFONO ÚTILES**

Emergencias ..... 911  
 Seguridad estudiantil, línea directa ..... 1-877-676-9854  
 Sistema de Respuesta a Crisis del Condado de Anne Arundel, línea telefónica ..... 410-768-5522  
 Línea directa del Centro de Crisis del Condado de Anne Arundel –agresión sexual ..... 410-222-7273  
 1-800-422-0009  
 Servicio de Urgencias del Centro Médico Anne Arundel ..... 443-481-1200  
 Línea directa para la Juventud de Maryland, (línea directa 24 horas) ..... 1-800-422-0009  
 Servicio de Urgencias Psiquiátricas del Centro Médico Baltimore/Washington .... 410-787-4306  
 Servicios a los Adolescentes y a las Familias ..... 410-222-6785  
 Oficina de Servicios a la Juventud de Annapolis ..... 410-626-1800  
 Departamento de Servicios Sociales del Condado de Anne Arundel  
 Annapolis ..... 410-269-4500  
 Glen Burnie ..... 410-421-8500  
 Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel ..... 410-222-7095  
 Servicios a las Familias y Niños ..... 410-571-8341  
 Clínica de Salud Mental de Glen Burnie . 410-222-6784  
 Servicios a las Juventud y Familia Pascal ..... 410-975-0067  
 Equipo de Concienciación Contra el Suicidio Juvenil ..... www.achoicetolive.com  
 Línea de crisis vía mensaje de texto ..... 741741

**SI TU AMIGO/A TIENE UN PROBLEMA**

- Podría ser que notarás algunos cambios en tu amigo/a:
  - quiere estar solo/a
  - se muestra malhumorado/a o enojado/a
  - no muestra interés en cosas que le solían gustar
- Intenta que tu amigo/a hable contigo
- Escucha:
  1. Decir ¡NO!
  2. MARCHARTE
  3. DECIRLO a uno de estos adultos:
- Comparte sentimientos:
  - no critiques
  - permite que tu amigo/a hable
  - muéstrate calmado/a y serio/a
- Consigue ayuda:
  - intenta ponerte en el lugar de tu amigo/a
  - haz saber a tu amigo/a que te importa
- Intenta que tu amigo/a hable con alguien cuya opinión sea respetada, como por ejemplo un padre/madre, maestro/a, consejero/a o familiar
- habla con tus padres, maestro/a o consejero/a si tu amigo/a tiene un problema grave y no quiere pedir ayuda