

Bienvenido a la adolescencia

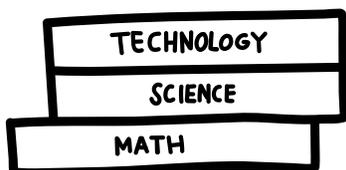
Apoyos para la toma de decisiones para adolescentes

¡Convertirse en adolescente es súper emocionante! Significa que obtienes más libertad y descubres quiénes eres realmente. Puedes tomar más decisiones y asumir nuevos desafíos que te ayudarán a crecer.



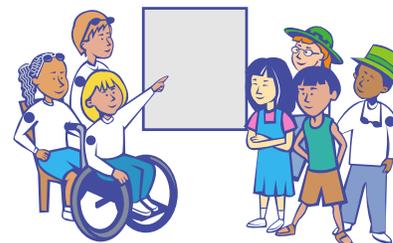
Puedes tomar decisiones sobre...

tus amigos, las clases que tomas, las actividades que realizas e incluso considerar empleos o trabajos de voluntariado.



Tú también decides...

- cómo gastar y ahorrar dinero
- el tipo de ropa que usas
- cuándo necesitas ayuda y de quién
- metas personales
- algunos tratamientos de atención médica y de salud mental



Todos pedimos ayuda

Cuando te conviertes en adolescente, tienes más responsabilidades y libertad, y puede que sientas que es demasiado. Todos necesitamos ayuda a la hora de tomar decisiones importantes.



Recuerda, puedes aprender de los errores y crecer.



El pedir ayuda es una señal de fortaleza y puede llevar a tomar decisiones bien fundadas.

- Encuentra recursos en libros o en línea.
- Mira un video para obtener información.
- Habla con adultos en quienes confíes, como miembros de tu familia, maestros, consejeros y entrenadores que puedan brindarte orientación y apoyo.



A esto se le llama Toma de Decisiones con Apoyo...



¡Tú decides!

La toma de decisiones con apoyo te ayuda a continuar un camino de independencia hacia la edad adulta.

- Quién quieres que te ayude
- Con qué quieres ayuda
- Cuándo quieres ayuda