

La vida de Mariana cambió de la noche a la mañana cuando un huracán destruyó su casa. En los meses posteriores al desastre, encontró consuelo pasando tiempo con su familia y ayudando a los demás.

“Mantente cerca de las personas que te aman y ayúdense mutuamente a superar este difícil momento. Comparte y ayuda siempre a las personas, y trata de no dar nada por hecho.”



Si has pasado por un desastre natural, pasa tiempo con las personas que te aman y haz lo que puedas para ayudar a los demás. Mira la historia de Mariana y aprende formas de ayudar: [www.cdc.gov/disasters/teens](http://www.cdc.gov/disasters/teens).



¿Necesitas hablar con alguien? Llama o envía un mensaje de texto a la línea de ayuda de SAMHSA para casos de desastres al 1-800-985-5990.



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Environmental Health