

En los meses posteriores a que un huracán azotara su ciudad, Abby tuvo que acostumbrarse a una nueva normalidad. Ella buscó apoyo en su familia.

“ Pasar tiempo con mi familia nos ha unido más. He podido compartir mis sentimientos, estamos todos juntos en esto.”



Si ha pasado por un desastre natural, desahogarse con sus familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor. Vea la historia de Abby y aprenda más formas de lidiar con la realidad en: www.cdc.gov/disasters/teens.



¿Necesita hablar con alguien? Llame a la SAMHSA línea de ayuda en caso de desastres al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con “TalkWithUs” al 66746.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Environmental Health