

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.

“Manténgase cerca de las personas que lo aman y ayúdense mutuamente a superar este difícil momento. Comparta y ayude siempre a las personas, y trate de no dar nada por sentado.”



Si ha pasado por un desastre natural, pase tiempo con las personas que lo aman y haga lo que pueda para ayudar a los demás. Vea la historia de Mariana y aprenda formas de ayudar 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