

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

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



Si has pasado por un desastre natural, desahogarte con tus familiares y amigos puede ayudarte a sentirte mejor. Mira la historia de Abby y aprende más formas de sobrellevar la situación: [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