

En los meses posteriores a que un incendio forestal dañara su vecindario, Alexis encontró consuelo en sus deportes favoritos. Pasar tiempo en el agua le ayudó a controlar el estrés.

“Lo que más me ayuda cuando estoy estresada y abrumada es nadar. Juego waterpolo, hago surf y estoy en el equipo de natación, así que estar en el agua realmente me ayuda.”



Si has pasado por un desastre natural, es totalmente normal que te sientas abrumado. Mantenerte activo y hacer las cosas que te gustan puede ayudarte a sentirte mejor. Mira la historia de Alexis y aprenda más formas de sobrellevar la situación: 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