

Cuando un huracán azotó su comunidad, Jaylon descubrió que ayudar a sus vecinos le ayudaba también a sentirse mejor.

“Acercarme y ayudar a las personas del vecindario me hizo sentir bien. Poder ayudar a la gente de más edad me puso feliz.”



Si te ha tocado vivir un desastre natural, recuerda que no estás solo. Mira la historia de Jaylon y aprende formas de sentirte mejor: 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