

Cuando un huracán azotó su ciudad, 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 mayor me puso feliz.”



Si le ha tocado vivir un desastre natural, recuerde que no está solo. Vea la historia de Jaylon y aprenda formas de sentirse mejor en: [www.cdc.gov/disasters/teens](http://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