

¿Necesitas hablar con alguien?



El impacto del huracán Helene puede ser abrumador para adultos, jóvenes y niños. Cada persona tiene diferentes respuestas al estrés que pueden ser:

- Sentirse solo.
- Irritabilidad o sentirse desorientado.
- Dolores de cabeza, estómago o cuerpo.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultad para concentrarse, olvidadizo.
- Temor por tu propia salud.
- Preocupación por la salud de tu familia o amigos.
- Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Sintióndote atascado, sin tener tiempo para el cuidado personal.
- Buscando formas para mantener la calma y la salud.

HOPE  4 NC

LÍNEA DE AYUDA 1-855-587-3463



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE CAROLINA DEL NORTE

www.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 4/2025