



## Después de la tormenta

### Consejos para los jóvenes

Después de un desastre, usted puede sentirse atemorizado, frustrado, irritado o enojado. No importa como se sienta, nunca debe descargar esos sentimientos negativos en otras personas ya sea golpeándolas, pegándoles, empujándolas ni mucho menos agredíéndolas con un arma. En su lugar, intente usar algunos de estos consejos para controlar su enojo o tristeza y mantener su autocontrol.

#### Cómo conseguir ayuda

Llame a la línea telefónica nacional de los *Girls and Boys Town* al **1-800-448-3000** o a la línea TTY 1-800-448-1833.



## ¿Qué puedo hacer?

### Qué hacer

- ❑ **Respetar a los demás y valorar las diferencias.**
- ❑ **Conversar sobre la situación.** Hable sobre la situación en vez de burlarse u hostigar a las personas o hablar mal de ellas.
- ❑ **Buscar ayuda.** Si se siente estresado o deprimido, busque ayuda de un familiar, amigo u otro adulto de confianza.
- ❑ **Mantenerse seguro.** Deje saber a sus familiares y amigos dónde se encuentra y con quién está.
- ❑ **Participar en las actividades de limpieza.**
- ❑ **Evitar consumir drogas y alcohol.** Manténgase alejado de las drogas y el alcohol como también de las personas que consumen estas sustancias
- ❑ **Aprender otras formas de resolver los conflictos sin tener que pelear.** Resuelva las diferencias conversando sin gritar, golpear ni empujar.

### Qué no hacer

- ❑ **Acosar o gritar a los demás o burlarse de ellos.**
- ❑ **Dar puñetazos, golpear o empujar a otras personas.**
- ❑ **Portar armas.** Llevar armas consigo aumenta la posibilidad de que se lastime o de que hiera a otros gravemente.

Para obtener más información visite  
<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/YVP/default.htm>