

## ¿Estresado? ¿Triste? Usted no está solo.

**1-800-749-COPE**

(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**

(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

Para buscar amigos y familiares perdidos



Es normal sentir un poco de estrés. Puede que llore mucho, esté malhumorado o se sienta frustrado, no logre tener las ideas claras, tenga problemas para dormir o se sienta siempre cansado.

Usted tiene a su familia y a sus amigos. Pueden salir de esta situación si se ayudan el uno al otro. Está pendiente de aquellos amigos o familiares que parecen estar muy tristes. Hágales saber que quiere ayudarlos. Sugierales que busquen ayuda



## ¿Estresado? ¿Triste? Usted no está solo.

**1-800-749-COPE**

(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**

(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

Para buscar amigos y familiares perdidos



Es normal sentir un poco de estrés. Puede que llore mucho, esté malhumorado o se sienta frustrado, no logre tener las ideas claras, tenga problemas para dormir o se sienta siempre cansado.

Usted tiene a su familia y a sus amigos. Pueden salir de esta situación si se ayudan el uno al otro. Está pendiente de aquellos amigos o familiares que parecen estar muy tristes. Hágales saber que quiere ayudarlos. Sugierales que busquen ayuda



## ¿Estresado? ¿Triste? Usted no está solo.

**1-800-749-COPE**

(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**

(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

Para buscar amigos y familiares perdidos



Es normal sentir un poco de estrés. Puede que llore mucho, esté malhumorado o se sienta frustrado, no logre tener las ideas claras, tenga problemas para dormir o se sienta siempre cansado.

Usted tiene a su familia y a sus amigos. Pueden salir de esta situación si se ayudan el uno al otro. Está pendiente de aquellos amigos o familiares que parecen estar muy tristes. Hágales saber que quiere ayudarlos. Sugierales que busquen ayuda



## ¿Estresado? ¿Triste? Usted no está solo.

**1-800-749-COPE**

(1-800-749-2673)

**1-800-273-TALK**

(1-800-273-8255)

**1-866-326-9393**

Para buscar amigos y familiares perdidos



Es normal sentir un poco de estrés. Puede que llore mucho, esté malhumorado o se sienta frustrado, no logre tener las ideas claras, tenga problemas para dormir o se sienta siempre cansado.

Usted tiene a su familia y a sus amigos. Pueden salir de esta situación si se ayudan el uno al otro. Está pendiente de aquellos amigos o familiares que parecen estar muy tristes. Hágales saber que quiere ayudarlos. Sugierales que busquen ayuda

