EL HURACÁN SANDY

YA PASÓ. PERO PARA ALGUNOS EL

ESTRÉS PERSISTE.

Miedo, ansiedad, ira, tristeza e impotencia son comunes después de cualquier evento traumático. Project HOPE le ayuda a seguir adelante.

1-800-LIFENET

Hable con alguien. Confidencial. Gratis. 24/7

Project HOPE

NYC Health

Si usted o alguien que usted conoce se siente abrumado después del huracán Sandy, llame al **1-800-AYUDESE** para conectarse con Project HOPE. **Project HOPE le puede ayudar a enfrentar y controlar el estrés.**

Las emociones fuertes son comunes y pueden presentarse en formas distintas:

- **Miedo, ansiedad, ira, tristeza, impotencia**
- **Dolores en el estómago o en el cuerpo, cambios en sus hábitos de dormir o alimentación, aumento en el uso de alcohol y drogas**

Project HOPE ofrece:

- Consejería individual
- Consejería en grupo
- Educación pública
- Evaluación y recomendaciones

Project HOPE ayuda a personas, familias, escuelas, empresas y grupos comunitarios.

Todos los servicios son gratis, confidenciales y proporcionados en el tiempo y lugar que le conviene a usted.

1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Hable con alguien. Confidencial. Gratis. 24/7
Español: 1-877-AYUDESE **(1-877-298-3373)**
LIFENET asiático: 1-877-990-8585
Los servicios de **LIFENET** están disponibles en más de 140 idiomas.