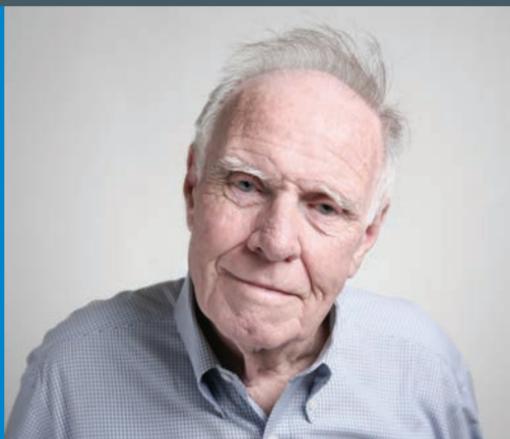




## ESPERANZA: Es Cosa de Nueva York

Muchos aún continúan luchando un año después del **Huracán Sandy**. Aún hay apoyo emocional disponible a través de Project Hope.



**Llame al 1-877-AYUDESE**

Comuníquese con un asesor de Project Hope.  
CONFIDENCIAL. GRATIS. 24/7. #PROJECTHOPENYC



**Project Hope** ofrece **servicios gratuitos, de apoyo y confidencial de asesoría en momentos de crisis para** ayudarle a encontrar la fuerza para seguir adelante después del Huracán Sandy.

## UNOS POCOS **CONSEJOS** QUE PUEDEN AYUDAR:

- **Reconozca sus fortalezas** y desde dónde ha venido.
- **Sea paciente con usted mismo.**
- **Relaciónese con los demás:** Sea un vecino atento, busque a un viejo amigo o pase tiempo con su familia.
- **Y si tiene hijos,** invierta tiempo para hablar con ellos y escuche con atención cómo se están sintiendo.

Para conocer más sobre Project Hope, incluyendo otros consejos, visite **nyc.gov** y busque “Project Hope” (Proyecto Esperanza).



Vea el video de Project Hope.  
[www.youtube.com/NYHealth](http://www.youtube.com/NYHealth)

**Llame al 1-877-AYUDESE**

Comuníquese con un asesor de Project Hope.  
CONFIDENCIAL. GRATIS. 24/7. #PROJECTHOPENYC

