**Compartiendo mis sentimientos: la vida después de un desastre natural**

**La historia de Abby**

**Transcripción del video**

[Aparece el rótulo con el título, contiene texto, una foto de una adolescente mirando al frente y el logotipo del Centro Nacional de Salud Ambiental de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Texto en pantalla: "Cómo compartir mis sentimientos: la vida después de un desastre natural. La historia de Abby - Huracán Irma, 2017.” Comienza música lenta.]

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice "Les presentamos a Abby"]

[La pantalla cambia a la cara de Abby hablando. Ella sentada al lado de una mesa con una pared blanca lisa y una cómoda y flores de fondo.]

**Abby:** Me llamo Abby. Tengo 12 años. Me tocó vivir el huracán Irma.

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Cómo te sentiste cuando te enteraste de que se acercaba el huracán?"]

[La pantalla cambia a la cara de Abby hablando.]

**Abby:** Me asusté; no quería que pasara nada malo, pero es el clima, y no puedo hacer nada contra el clima. Así que me preparé y me quedé adentro. [Cuando Abby dice "Me preparé y me quedé adentro," aparece en la pantalla por unos segundos un papel rasgado con esas palabras.]

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Cómo les afectó el huracán a ti y a tu familia?"]

[La pantalla cambia a la cara de Abby hablando.]

**Abby:** Justo después de la tormenta se fue la electricidad, y estaba haciendo muchísimo calor. Solo teníamos un generador y era para cocinar, entonces no podíamos usar teléfonos ni dispositivos electrónicos, ni siquiera cargar los aparatos. Fue difícil volver a la normalidad con las tareas escolares y se echaron a perder muchos alimentos; ese fue otro problema grande. Mirando hacia atrás, recuerdo que cuando finalmente volvimos a tener aire acondicionado, me sentí aliviada porque ya no tenía que pasar por ese calor. [Cuando Abby dice "Fue difícil volver a encarrilarme en las tareas escolares", aparece en la pantalla por unos segundos un papel rasgado con esas palabras.]

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Ayudó alguien a tu familia a limpiar después del huracán?"]

[La pantalla cambia a la cara de Abby hablando.]

**Abby:** Hubo gente que recogió todo lo que se había caído, como árboles, ramas. Todo se había caído de los árboles y todo el mundo tuvo que recoger. También había gente que sacaba la basura y nos ayudaba, así que eso realmente ayudó.

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Tienes algún consejo para los adolescentes que estén pasando por situaciones similares?"]

[La pantalla cambia a la cara de Abby hablando.]

**Abby:** Mi consejo sería tener un plan y cumplirlo. Mi familia sí tenía un plan: teníamos alimentos enlatados, baterías y un generador. Y agua. [Cuando Abby dice "Tener un plan y cumplirlo," aparece en la pantalla por unos segundos un papel rasgado con esas palabras.]

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Qué haces para cuidarte cuando te sientes estresada?"]

[La pantalla cambia a la cara de Abby hablando.]

**Abby:** Buscar una salida para todo el estrés, realmente ayuda. Cuando estoy pintando o escribiendo, estoy como en mi propio mundo de fantasía. Cuando escribo, trato de crear mis propias historias. [Cuando Abby dice "Buscar una salida para todo el estrés," aparece en la pantalla por unos segundos un papel rasgado con esas palabras.]

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Quién te ayudó a superar esas semanas y meses después del huracán?"]

[La pantalla cambia a la cara de Abby hablando.]

**Abby:** Creo que pasar tiempo con mi familia nos ha unido más porque he podido compartir mis sentimientos, mis batallas; ¡estamos todos juntos en esto! [Cuando Abby dice "he podido compartir mis sentimientos, mis batallas; ¡estamos todos juntos en esto!", aparece en la pantalla por unos segundos un papel rasgado con esas palabras.]

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "Información adicional en: cdc.gov/disasters/teens" e incluye el logotipo del Centro Nacional de Salud Ambiental de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.]