**Cómo cuidarme a mí misma: la vida después de un desastre natural**

**La historia de Alexis. 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 cuidarme a mí misma: la vida después de un desastre natural. La historia de Alexis. Incendios forestales en California en 2018”. Comienza música lenta].

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

[La pantalla cambia a la cara de Alexis hablando. Está sentada con una pared lisa de color amarillo claro de fondo].

**Alexis:** Me llamo Alexis. Tengo 17 años. Me tocó vivir los incendios forestales.

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Cómo te sentiste cuando los incendios forestales llegaron a tu vecindario?"].

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

**Alexis:** Todos estábamos sorprendidos de que hubieran llegado tan rápido. Irrumpieron y la transición fue tan rápida que, cuando nos alcanzaron, tuvimos que evacuar.

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice: "¿Cómo les afectaron los incendios forestales a ti y a tu familia?"].

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

**Alexis:** Lo primero que sentí fue agradecimiento porque estaba sentada frente al televisor con toda mi familia y sabía que lo más importante era que mi familia estaba a salvo. Pero también estaba nerviosa porque estaba preocupada por las familias de otras personas y sus seres queridos. Mientras seguíamos viendo las noticias, estábamos tratando de ver dónde habían ocurrido los incendios y luego finalmente nos enteramos, aproximadamente 2 semanas después, que nuestra casa estaba en perfectas condiciones. Nuestra zona estaba segura, pero supimos que las casas alrededor de nuestra zona se habían quemado y tenía amigos que también habían perdido sus casas. [Cuando Alexis dice “sabía que lo más importante era que mi familia estaba a salvo”, 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 te sentiste durante los primeros días y semanas después de los incendios forestales?"].

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

**Alexis:** Cuando llegué a casa, me sentí realmente aliviada porque todas mis cosas seguían ahí y todavía teníamos nuestra casa, pero cuando fui a la escuela vi a personas que yo conocía que habían perdido sus hogares y estaban en esa transición y verlos fue un poco duro.

[La pantalla cambia a un fondo azul con un papel rasgado con un texto que dice "¿Qué aprendiste de esta experiencia?"].

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

**Alexis: Sin duda,** me enseñó a sentir empatía. Me enseñó que es extremadamente importante poder comprender el punto de vista de otras personas y cómo se sienten. [Cuando Alexis dice “Sin duda, me enseñó a sentir empatía”, 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 Alexis hablando].

**Alexis:** Lo que más me ayuda cuando estoy estresada y abrumada es nadar. Juego waterpolo, hago surf y estoy en el equipo de natación, así que estar en el agua realmente me ayuda mucho y creo que hacer ejercicio físico es muy importante. [Cuando Alexis dice "Lo que más me ayuda cuando estoy estresada y abrumada es nadar", 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: "¿Tienes algún consejo para los adolescentes que estén pasando por situaciones similares?"].

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

**Alexis:** Es muy importante hablar con otras personas sobre cómo te sientes porque si lo mantienes adentro, a veces es difícil canalizarlo; una excelente manera de ayudar a calmar tu mente después de una experiencia así es hablar con otras personas y hablar con profesionales que puedan ayudarte y también hablar con tu familia sobre cómo te sientes. Porque recuerdo que cuando pasé por eso, pasé mucho tiempo hablando con mi familia sobre cómo me sentía y estábamos ahí el uno para el otro. No estás solo. [Cuando Alexis dice “Hablar con otras personas sobre cómo te sientes” y “estábamos ahí el uno para el otro. No estás solo”, 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].