

¿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. Sugiera 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. Sugiera 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. Sugiera 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. Sugiera que busquen ayuda

