

Pasos para calmarse:

#1: Mano en la pansa

#2: Di "Calmate"

#3: Respira profundo

#4: Cuenta en voz alta
1.,2...3...4...



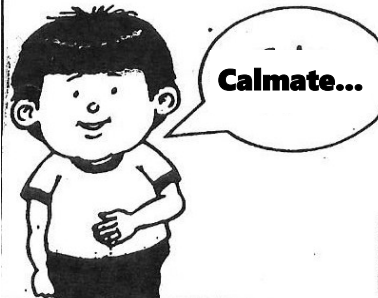
Pasos para calmarse:

#1: Mano en la pansa

#2: Di "Calmate"

#3: Respira profundo

#4: Cuenta en voz alta
1.,2...3...4...



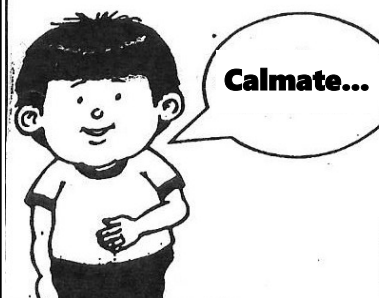
Pasos para calmarse:

#1: Mano en la pansa

#2: Di "Calmate"

#3: Respira profundo

#4: Cuenta en voz alta
1.,2...3...4...



Pasos para calmarse:

#1: Mano en la pansa

#2: Di "Calmate"

#3: Respira profundo

#4: Cuenta en voz alta
1.,2...3...4...



Preguntas Que Hacer Sobre Soluciones:

1. Es seguro?
2. Como se puede sentir las personas sobre esto?
3. Es justo?
4. Va funcionar?

Si no, escoja otra solución y respita las preguntas.



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
24-Hour Crisis Line

Preguntas Que Hacer Sobre Soluciones:

1. Es seguro?
2. Como se puede sentir las personas sobre esto?
3. Es justo?
4. Va funcionar?

Si no, escoja otra solución y respita las preguntas.



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
24-Hour Crisis Line

Preguntas Que Hacer Sobre Soluciones:

1. Es seguro?
2. Como se puede sentir las personas sobre esto?
3. Es justo?
4. Va funcionar?

Si no, escoja otra solución y respita las preguntas.



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
24-Hour Crisis Line

Preguntas Que Hacer Sobre Soluciones:

1. Es seguro?
2. Como se puede sentir las personas sobre esto?
3. Es justo?
4. Va funcionar?

Si no, escoja otra solución y respita las preguntas.



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
24-Hour Crisis Line