

Pasos para calmarse :

- #1: Mano en la pansa
- #2: Di "Calmate"
- #3: Respira profundo
- #4: Cuenta en voz alta
1...2...3...4...



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
Línea de crisis de 24 horas

Pasos para calmarse :

- #1: Mano en la pansa
- #2: Di "Calmate"
- #3: Respira profundo
- #4: Cuenta en voz alta
1...2...3...4...



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
Línea de crisis de 24 horas

Pasos para calmarse :

- #1: Mano en la pansa
- #2: Di "Calmate"
- #3: Respira profundo
- #4: Cuenta en voz alta
1...2...3...4...



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
Línea de crisis de 24 horas

Pasos para calmarse :

- #1: Mano en la pansa
- #2: Di "Calmate"
- #3: Respira profundo
- #4: Cuenta en voz alta
1...2...3...4...



1458 Fowler Street
Richland, WA 99352
(509) 374-5391
1-888-846-7273
Línea de crisis de 24 horas