

# AYUDA A LA COMUNIDAD JORNALERA DURANTE UN ATAQUE DE PÁNICO

OLVÍDATE DE QUERER ENTENDER



EVITA JUZGARLO



PREGÚNTALE SI NECESITA ALGO DE TÍ



DILE QUE AHÍ ESTAS PARA EL O ELLA



INVÍTALO A SENTIR SU RESPIRACIÓN



DALE SU ESPACIO



EVITA FRASES COMO: "ECHALE GANAS" O "RELÁJATE, NO PASA NADA"



PREGÚNTALE SI UN ABRAZO LE HARÍA SENTIR MEJOR



BUSCA AYUDA EN UN CENTRO JORNALERO

