

Kung ikaw ay nagpalaglag...

...suporta at respeto ay hindi nalalayo.



1-866-4-EXHALE

1-866-439-4253

**Tumawag sa Exhale at
malayang pagusapan
ang inyong karanasan.**

Lunes – Biyernes

5 – 10 pm

Sabado – Linggo

12 – 10 pm

(Oras Pasipiko)

Normal ang iyong nararamdaman. Hindi ka nag-iisa.

Maaaring makaranas ng iba't ibang pakiramdam matapos magpalaglag; Ito ay lubusang normal. Kadalasan, ang babae ay makakaramdam ng lungkot, kahihyan, pag-iisa, lakas, kaba, kasiyahan, o pagsisisi. Walang isang tamang pakiramdam. Ang damdamin ay maaaring maging iba sa bawat tao at nagbabago sa paglipas ng panahon.

Alam namin na mahirap pagusapan ang tungkol sa pagpapalaglag at masmahirap makahanap ng tamang tao upang mapagusapan ito.

Nandito kami para makinig.

Ang Exhale ay nagbibigay ng libreng matatawagan upang magbigay ng suportang pandamdamin at impormasyon. Lahat ng tawag ay iniingatan at ang mga counselor ay hindi mapanghusga.

Maaaring humiling ng counselor na nagsasalita ng tagalog.

Kung walang nagtatagalog na counselor sa oras ng iyong tawag, aming kukunin ang iyong impormasyon at ikaw ay agad na tatawagan ng aming bilingual counselor. Kung ayaw mong mag-iwan ng impormasyon, tumawag ulit at tignan kung maaari nang makausap ng counselor na nagtatagalog.