



Consejos para el cuidado personal

"Para poder cuidar a las personas que amas, primero debes cuidarte a ti mismo. Es como el consejo que nos dan en los aviones: ponte tu propia máscara de oxígeno antes de intentar ayudar a alguien más con la de ellos. es un objetivo válido por sí solo y te ayuda a apoyar a las personas que amas". NAMI.org

Para más información visite:

Taking Care of Yourself (Disponible en Español)