



FAMILY RESOURCE CENTER

2424 Castro Way, Sacramento, CA 95818 [www.warmlinefrc.org](http://www.warmlinefrc.org) 916-455-9500/877-561-7523

## **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)