

Cuidarte a ti mismo te ayuda a cuidar de los demás.



Cuando otros dependen de ti, es fácil dejar de lado tu bienestar mental. Pero cuidar a los demás comienza por cuidarte a ti.

Busca ayuda cuando la necesites, así puedes tener la fuerza para ayudar a los que te necesitan a ti.

Encuentra ideas para iniciar la conversación en HablemosCO.org

