



# Cuídate

## Momento de salud mental

### **Recuerde las instrucciones que recibe en los aviones:**

Si las máscaras de oxígeno se despliegan, póngase primero la suya antes de ayudar a alguien más. ¿Cuál es la lección?  
Si no cuida de sí mismo, no puede ayudar a nadie más.

**Resources *for* Living®**