



# Cuidando

## Momento de salud mental

**“Si quiere felicidad por una hora, tome una siesta. Si quiere felicidad por un día, vaya de pesca. Si quiere felicidad por un año, herede una fortuna. Si quiere felicidad de por vida, ayude a alguien”.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Santi, Jenny. [The secret to happiness is helping others.](#)  
Time. Consultado en mayo de 2018.

**Resources for Living®**