



**FAMILY SERVICE AGENCY**

Since 1899

## ¿Está cuidando a un ser querido que es un adulto mayor?

Aprenda algunas formas de reducir el estrés, adaptarse a los cambios de responsabilidades y a cuidarse a usted mismo.

Únase a nuestro grupo de apoyo o vea individualmente a un terapeuta especializado en brindar apoyo para el cuidador de manera confidencial y sin costo.

**Llame al 805.965.1001 extensión 226  
o visite hoy mismo [CaringTogetherSB.org](http://CaringTogetherSB.org)**

Cúidese a sí mismo para que pueda cuidar mejor