

# LA LÍNEA TELEFÓNICA Y PROGRAMA DE APOYO ADELPHI PARA EL CÁNCER DEL SENO

## Nunca estás muy ocupada para cuidar de ti.



### MI LISTA DE SALUD



MANTENTE ACTIVA.



DUERME BIEN.



HAZ TUS CITAS DE CUIDADO MÉDICO.



PRACTICA EL AUTOCUIDADO.



COME UNA DIETA SALUDABLE.



CONOCE Y LUCHA POR TUS DERECHOS.



ESCUCHA TUS INSTINTOS.

- **Comunícate con nosotros** para recibir apoyo, grupos de bienestar y consejería profesional bilingüe y sin costo.
- **Llámanos** para hablar con una sobreviviente de cáncer de mama en Español.
- **Participa en** nuestros talleres educativos virtuales para aprender sobre temas de salud y como recibir una mamografía gratis o a bajo costo.

El Programa del Cáncer del Seno Adelphi

# 800.877.8077

[breastcancerhotline@adelphi.edu](mailto:breastcancerhotline@adelphi.edu)

[breast-cancer.adelphi.edu](http://breast-cancer.adelphi.edu)

