

TE INTERESA...

-Reduce tu nivel de estrés aprendiendo a relajarte y ocupando tu tiempo en actividades que te gusten.

-Cuida tu “medio ambiente”: rodéate de personas amigas y descubre el valor de las palabras, de comunicar lo que te pasa.

-Hazte amigo de tus emociones y valora cada crisis como una oportunidad para aprender.

-Acudir a terapia -y mantenerte con constancia- puede enseñarte a relativizar los acontecimientos y a gestionar sanamente tus emociones.



Asociación de hombres
por la igualdad de género

AHIGE

Pasaje Tomás Escalonilla, 7
29010 Málaga

Tif.: 95 209 51 05

correo electrónico: salud@ahige.org

www.salud.ahige.org

www.ahige.org

Financiado por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



