



Estableix **relacions personals** saludables.



Demana ajuda professional.



Parla de les teves emocions.



Fes **exercici**.



Pensa en **positiu**.



Respecta els **horaris de son**.



Practica el que **més t'agradi**.



Organitza les teves rutines i activitats.

La salut mental és la salut de tots. Cuida-la!

www.som360.org



ENTRA AQUÍ PER
SABER-NE MÉS