

# Recursos sobre Salut mental i Joves

En la nostra societat tenim molta informació sobre recomanacions i consells que ens permeten tenir cura de la nostra salut física. En canvi, no hi ha gaire informació relacionada amb el nostre benestar emocional que és igual d'important per gaudir de la vida i ser feliços. El programa comunitari «Espai Jove» vol millorar els coneixements de la població respecte salut mental.

- [http://www.espaijove.net/continguts/FITXES\\_ADOLESCENTS\\_CAT.pdf](http://www.espaijove.net/continguts/FITXES_ADOLESCENTS_CAT.pdf)
- Més info: [espaijove.net](http://www.espaijove.net)