

Si eres HOMBRE

Para  
vivir  
más  
y mejor:

# Cuídate y Cuídales

Recuerda que...

CONOCE  
Y CUIDA TU  
CUERPO

EN EL  
SEXO:  
RESPETO,  
ALEGRÍA Y...  
PROTECCIÓN

ACUDE AL  
CENTRO DE  
SALUD SIN  
ESPERAR A QUE LAS  
COSAS NO TENGAN  
SOLUCIÓN

COME  
SANO, TE  
SENTIRÁS  
MEJOR

CULTIVA  
LAS RELACIONES  
FAMILIARES, LAS  
AMISTADES Y  
...APRENDE A ESTAR  
CONTIGO  
MISMO

ERES EL  
PRIMER  
RESPONSABLE  
DE TU  
SALUD

MÁS QUE  
VALIENTE,  
PRUDENTE. YA  
ERES UN HOMBRE,  
NO TIENES NADA  
QUE DEMOSTRAR

LAS DROGAS  
Y EL ALCOHOL NO  
SOLUCIONAN TUS  
PROBLEMAS. HABLAR  
DE ELLOS CON AMIGOS  
Y PROFESIONALES,  
**SÍ**

APRENDE  
A CUIDAR.  
PREGÚNTALE A  
TU FAMILIA  
QUÉ NECESITA  
DE TÍ.



Antes, los papeles del hombre y la mujer estaban muy diferenciados y marcaban distintas tareas, actitudes y estilos de vida.

Cuidarse y cuidar era cosa de las mujeres.

El hombre que tomaba en serio su salud, el que era prudente y cuidadoso, era menos hombre. El que cuidaba la casa y a las criaturas se estaba ocupando de tareas más propias de la mujer.



Así, quien nacía varón, aprendía la mitad, o sea, sólo las cosas de "machote", y sufría las consecuencias: dependía de las mujeres para cosas que era capaz de hacer, su salud se deterioraba más, la relación con los hijos y las hijas era pobre y su pareja, a veces sobrecargada, terminaba hasta el moño.

Cambian los tiempos y podemos sumarnos a ese cambio: vivir con responsabilidad nuestra SALUD, las RESPONSABILIDADES DOMÉSTICAS y encontrar nuevos sentidos a la PAREJA y la PATERNIDAD...



Financiado por:



Asociación de hombres  
por la igualdad de género  
**AHIGE**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO