

# conoce tu valor

our minds  
matter

Afirmaciones que puedo decir para recordarme a mi mismo/a de mi valor:

1.

2.

3.

porque *tú* importas.



**Llama al 988**

Línea de Prevención  
del Suicidio y Crisis



**Envía AYUDA por mensaje de  
texto al 741741**

Línea de texto en caso de crisis

# amáte a ti primero

our minds  
matter

Acciones que puedo tomar para mostrarme a mi mismo/a el amor que merezco:

1.

2.

3.

**because** *You* **matter.**



**our.minds.matter**  
síguenos en Instagram



**program@ourmindsmatter.org**  
contáctanos