



Climate
Mental Health
Network



Afirmaciones

para las emociones climáticas



Nuestros pensamientos y sentimientos son válidos.



Tengamos paciencia con nosotrxs mismxs.



Nuestras emociones exigen y merecen ser sentidas.



Tomémonos un descanso. Lo merecemos.



Seamos amables con nosotrxs mismxs.



Está bien pedir apoyo.



Escuchar nuestras necesidades es un acto de amor.



Estamos justo donde necesitamos estar.