



MAY IS MENTAL HEALTH MATTERS MONTH

#StrengthInCommunity

Print Your Own Message Cards

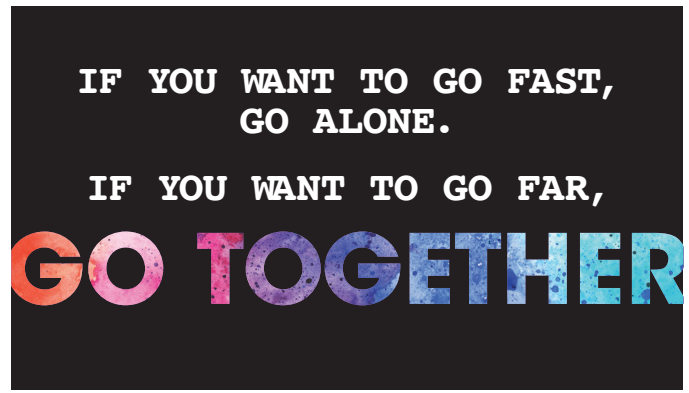
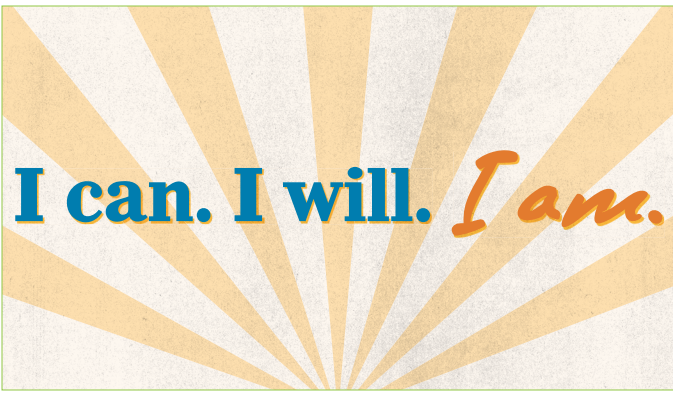
You've probably had the experience of wanting to show support for someone, but not know what to say. The Each Mind Matters affirmation/support cards can help.

It's an easy way to show support and bridge the distance between someone who is struggling and someone who would like to help. Alternatively, people can choose to keep a card for themselves. These affirmations are written in a positive, future-oriented and realistic manner which research has shown has a powerful impact on improving people's self-perception.

To create your own message cards using your home or office printer, follow these easy steps:

- 1** Load your printer with white letter-sized paper. A cardstock or heavier-weight paper is best.
- 2** Print pages 2-5 of this document. Make sure your printer settings are set to print in color and double-sided.
- 3** Cut the cards along the borders.
You can also send pages 2-5 of this document to your local print shop to have them printed professionally.

To download JPGs of these message cards that you can share via email or social media, visit EMMResourceCenter.org/resources/message-cards





California's Mental Health Movement

EachMindMatters.org

Need help? Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1.800.273.8255 or text EMM to 741741 for free crisis counseling, 24/7.

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).



California's Mental Health Movement

EachMindMatters.org

National Suicide Prevention Lifeline
1.800.273.8255

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).



Movimiento de Salud Mental de California

SanaMente.org

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1.800.628.9454

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.



California's Mental Health Movement

EachMindMatters.org

Need help? Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1.800.273.8255 or text EMM to 741741 for free crisis counseling, 24/7.

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).



California's Mental Health Movement

EachMindMatters.org

Need help? Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1.800.273.8255 or text EMM to 741741 for free crisis counseling, 24/7.

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).



California's Mental Health Movement

EachMindMatters.org

Need help? Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1.800.273.8255 or text EMM to 741741 for free crisis counseling, 24/7.

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).



California's Mental Health Movement

EachMindMatters.org

Need help? Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1.800.273.8255 or text EMM to 741741 for free crisis counseling, 24/7.

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).



“Al final del día podemos aguantar mucho más de lo que pensamos que podemos.”

— Frida Kahlo —

QUISIERON ENTERRARNOS,
PERO NO SABÍAN
QUE ÉRAMOS
SEMILLAS.



Todos tenemos cicatrices,
todos tenemos historias.

Estaré a tu lado...
...cuando necesites más apoyo.



El 50 por ciento de nosotros sufrirá de un reto de salud mental en nuestra vida.
Por eso todos debemos de alzar la voz.

SanaMente.org

Si necesitas asistencia inmediata, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1.888.628.9454**.



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

El 50 por ciento de nosotros sufrirá de un reto de salud mental en nuestra vida.
Por eso todos debemos de alzar la voz.

SanaMente.org

Si necesitas asistencia inmediata, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1.888.628.9454**.



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

El 50 por ciento de nosotros sufrirá de un reto de salud mental en nuestra vida.
Por eso todos debemos de alzar la voz.

SanaMente.org

Si necesitas asistencia inmediata, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1.888.628.9454**.



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

El 50 por ciento de nosotros sufrirá de un reto de salud mental en nuestra vida.
Por eso todos debemos de alzar la voz.

SanaMente.org

Si necesitas asistencia inmediata, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1.888.628.9454**.



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.



EachMindMatters.org
National Suicide Prevention Lifeline
1.800.273.8255



SanaMente.org
Red Nacional de Prevención del Suicidio
1.800.628.9454

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).



Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.