



MEDIA KIT



VALE LA PENA

Fundado por Tania Aréstegui

En VALE LA PENA , creemos profundamente que cada vida importa y que siempre hay esperanza, incluso en los momentos más oscuros. Desde 2018, hemos trabajado para prevenir el suicidio y las autolesiones, creando espacios seguros y brindando herramientas prácticas para promover el bienestar emocional.

Somos una comunidad comprometida con sensibilizar, educar y acompañar, porque sabemos que la salud mental es esencial para una vida plena. Con una sólida presencia en redes sociales y colaboración en medios de comunicación, nuestra voz se alza como un faro de esperanza para quienes más lo necesitan.

• *Tania Aréstegui*

**LO ESTÁS
HACIENDO
MUY BIEN**

VALE LA PENA

**ESTÁ BIEN
NO ESTAR BIEN**

TUS EMOCIONES SON VÁLIDAS,
RESPIRA Y DATE EL
ESPACIO PARA SENTIR.

VALE LA PENA



VALE LA PENA

Tania Aréstegui

Es el corazón detrás de VALE LA PENA. Psicoeducadora estudió psicología clínica, creadora de contenido y activista por la salud mental, Tania combina su experiencia profesional con una comunicación cercana y auténtica. Como Youth Mental Health Advocacy Fellow de Orygen Global y UNICEF, lleva su mensaje de esperanza y bienestar a miles de personas.

Su testimonio como sobreviviente de suicidio y trastornos alimenticios es una fuente de inspiración que conecta profundamente con quienes la escuchan. A través de talleres, conferencias y redes sociales, Tania ha construido una plataforma que transforma vidas y promueve comunidades más saludables.

@valelapenamx
@taniaarestegui



NUESTROS VALORES

**TU DOLOR ES
VÁLIDO E
IMPORTANTE**

VALE LA PENA

EMPATIA

QUE ESTÉ DOLIENDO,
NO SIGNIFICA QUE
NO ESTÉ SANANDO.



VALE LA PENA

RESILIENCIA

SOSTEN 4 SEGUNDOS



INHALA 4 SEGUNDOS

EXHALA 4 SEGUNDOS

SOSTEN 4 SEGUNDOS

VALE LA PENA

RESPONSABILIDAD

**ESTOY
ORGULLOSE
DE TI**

VALE LA PENA

SOLIDARIDAD

ESTO
ES POR
Y PARA MI

VALE LA PENA

COLABORACIÓN



VALE LA PENA

MISIÓN

Prevenir el suicidio y las autolesiones no suicidas a través de apoyo psicológico, educación y divulgación. Nos esforzamos por ofrecer servicios como enlazar con profesionales de la salud mental, talleres y conferencias, fomentando un cambio cultural que priorice la salud mental y el bienestar emocional.

@valelapenamx
@taniaarestegui

VISIÓN

Soñamos con un mundo donde cada persona se sienta valorada, comprendida y apoyada en su salud mental. Trabajamos para expandir nuestra red de apoyo a nivel nacional e internacional, construyendo comunidades más fuertes y resilientes.



VALE LA PENA

COMPROMISO SOCIAL

Colaboramos de la mano con instituciones y profesionales de la salud mental, uniendo esfuerzos para otorgar becas terapéuticas que permiten a personas en situación vulnerable recibir el tratamiento adecuado.



@valelapenamx
@taniaarestegui



¿POR QUÉ COLABORAR CON VALE LA PENA?

Asociarte con VALE LA PENA 🍀 no solo amplifica el impacto de tu marca, sino que también fortalece tu compromiso con el bienestar integral. Al colaborar con nosotros:

Mensaje claro de que te importa el bienestar emocional.

Contenido que inspire y fomente el cuidado emocional.

Te posiciona como una empresa ética y solidaria.

Generas impacto social.

Aliado en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

@valelapenamx
@taniaarestegui



IMPACTO DE VALE LA PENA



Redes Sociales:

Una comunidad sólida y activa en Instagram, Facebook enfocada en el bienestar y la salud mental.

24K SEGUIDORES

@valelapenamx
@taniaarestegui



Medios de Comunicación:

Presencia destacada en Televisa, Tv Azteca, Imagen TV, Radio Fórmula, El Heraldó, W Radio entre otros.



Conferencias y Talleres:

Colaboraciones con instituciones para impartir contenidos transformadores y de alto impacto.



VALE LA PENA

NUESTROS SERVICIOS

Campañas de conciencia social: estrategias de comunicación que sensibilicen sobre la salud mental y fomenten el bienestar.

Colaboraciones con marcas: promoción de productos y servicios que contribuyan al bienestar físico, emocional y mental.

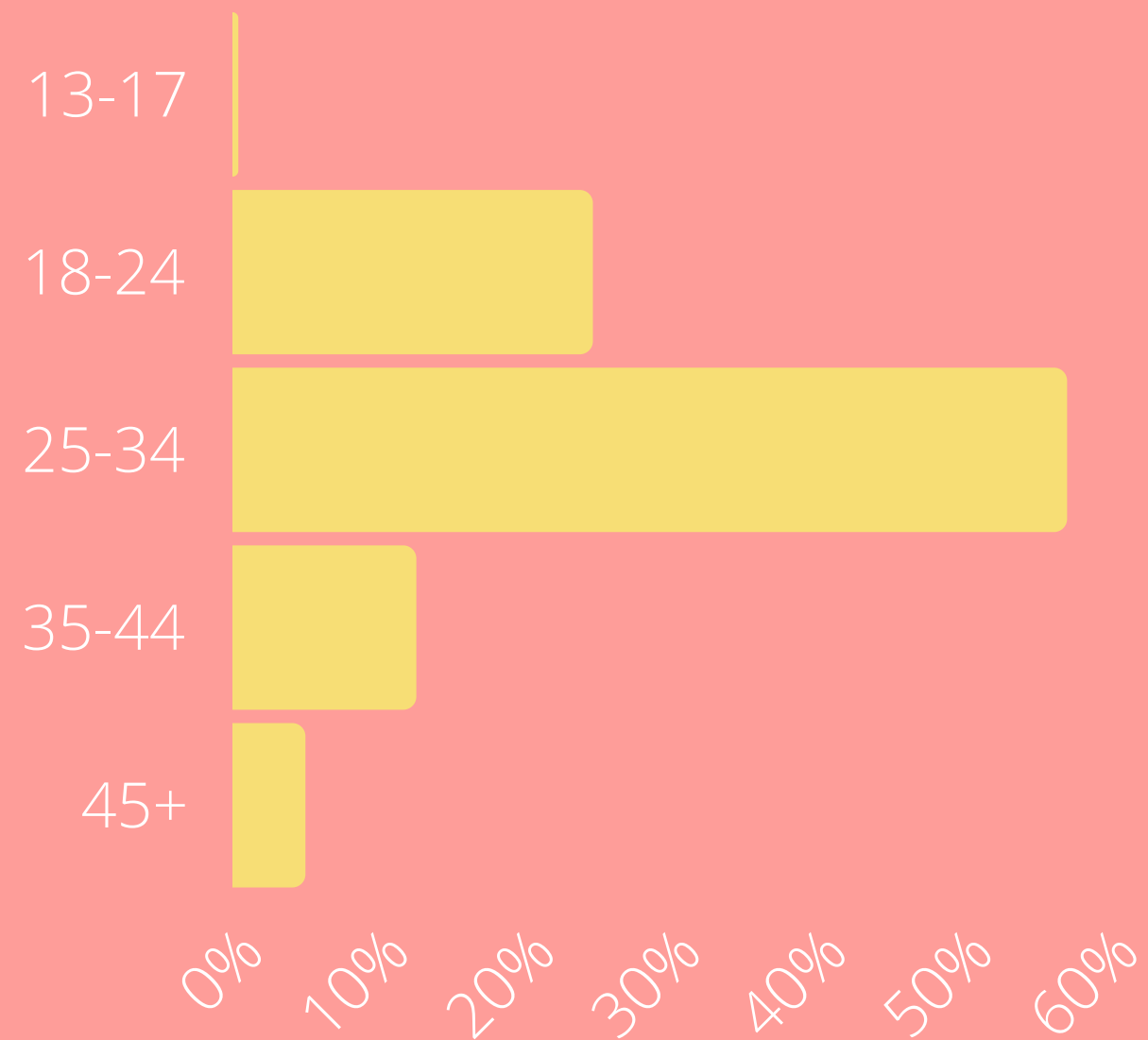
Talleres Psicoeducativos: sesiones prácticas para instituciones, enfocadas en herramientas para el cuidado emocional.

Conferencias: charlas que abordan la prevención del suicidio, el autocuidado y la resiliencia, con mensajes de esperanza.

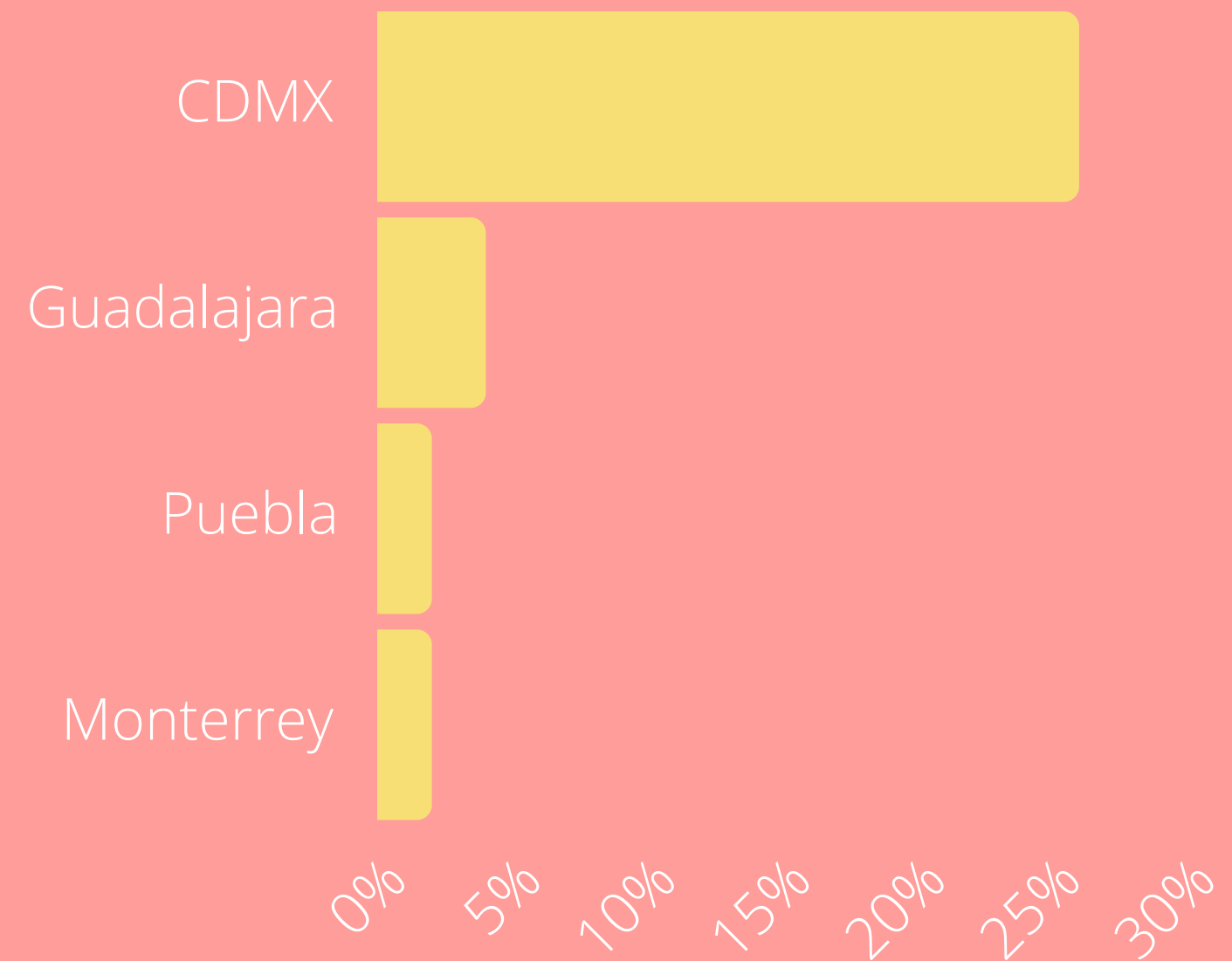


PERFIL DE SEGUIDORES

Edad



Ubicación



@valelapenamx
@taniaarestegui

87% MUJERES

13% HOMBRES

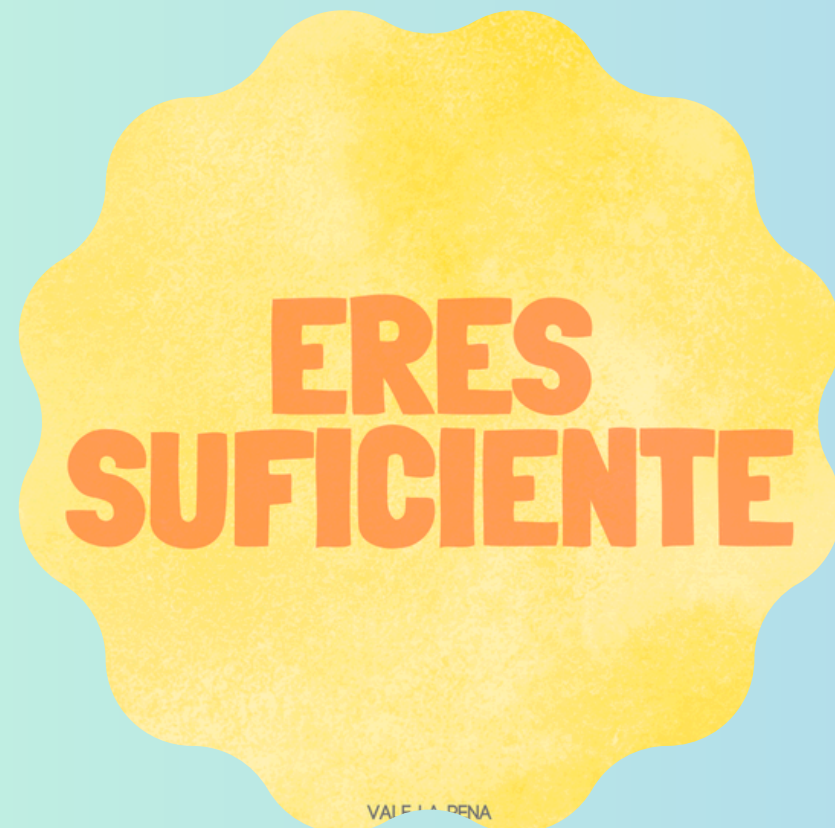


VALE LA PENA

COLABOREMOS

Si tu marca comparte nuestra visión de un mundo más saludable y resiliente, juntos podemos crear campañas que marquen la diferencia.

Al trabajar con VALE LA PENA, contribuyes a transformar vidas y fomentar una conversación abierta y sincera sobre el bienestar emocional y la salud mental.



@valelapenamx
@taniaarestegui



VALE LA PENA

PROYECTOS Y COLABORACIONES

STANDUP
contra el acoso callejero

por L'ORÉAL
PARIS

KÉRASTASE
PARIS

 **FUNDACIÓN**
origen

MAYBELLINE
NEW YORK
**BRAVE
TOGETHER**



UNIVERSIDAD
**Pana
mer
cana**

**HAWAIIAN
Tropic®**

MNa
MUSEO NACIONAL DE
ANTROPOLOGÍA




INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

ITAM

@valelapenamx
@taniaarestegui



VALE LA PENA



**JUNTOS PODEMOS CONTRIBUIR A
UN MUNDO MÁS SANO, RESILIENTE
Y EMPÁTICO.**



VALE LA PENA

CONTACTO
55 8533 7988
psic.arestegui@gmail.com