



Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Apoyo a la salud mental en todas las etapas de la vida

Desde la infancia hasta la edad adulta, nuestras necesidades de salud mental evolucionan. Comprender y priorizar lo que más importa en cada etapa nos ayuda a manejar el estrés, desarrollar resiliencia, mantener relaciones significativas y prosperar en la vida diaria.

» Niños (0 – 12): Seguridad emocional y vínculos saludables

Una base sólida en seguridad emocional ayuda a los niños a desarrollar resiliencia y lidiar con el estrés. Las relaciones seguras con los cuidadores proporcionan estabilidad, confianza y regulación emocional. Para apoyar esto, cree un ambiente enriquecedor, fomente la expresión emocional y mantenga rutinas predecibles.

» Adolescentes y adultos jóvenes (13 – 25): Identidad, apoyo social y habilidades de afrontamiento

Este es un momento de autodescubrimiento, influencia de pares e independencia. También es un momento de estrés, ya que los adolescentes adquieren más responsabilidad y comienzan a experimentar una mayor presión social y académica. Las conexiones sociales sólidas y las habilidades de afrontamiento saludables pueden ayudarlos a manejar el estrés y las transiciones de la vida. Fomente las conversaciones abiertas creando un espacio seguro y libre de juicios, anime a expresarse a través de aficiones e intereses, y enseñe a gestionar el estrés mediante la atención plena y el ejercicio.

» Adultos (26 – 64): Conciliación de la vida laboral y familiar y gestión del estrés

Las carreras profesionales, las relaciones y la vida familiar pueden conducir al agotamiento si no se gestionan adecuadamente. Establezca límites, mantenga relaciones de apoyo y participe en actividades de cuidado personal como pasatiempos y actividad física para promover el bienestar mental.

» Adultos mayores (65+): Conexión social y compromiso cognitivo

Los cambios importantes en la vida, como la jubilación, los problemas de salud o la pérdida, pueden provocar un mayor aislamiento y depresión. Mantenerse social y mentalmente comprometido apoya el bienestar general y la salud cognitiva. Dedique tiempo a las interacciones sociales, al aprendizaje permanente y a encontrar un propósito a través de pasatiempos o trabajo voluntario.

A medida que maduramos y nuestras vidas cambian, cuidar nuestra salud mental es clave para vivir una vida plena en cada etapa.



Escanee el código QR para visitar su sitio web de miembro y obtener más información.