



Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Cuidar la salud mental en todas las etapas de la vida

Ya sea que esté aprendiendo a expresar emociones, ganando independencia, equilibrando responsabilidades o manteniéndose socialmente comprometido, priorizar la salud mental se ve diferente en cada etapa.

Infancia (0 – 12): Fomente la seguridad emocional a través de relaciones sólidas con los cuidadores y rutinas predecibles.

Adolescencia y adultez temprana (13 – 25 años): Desarrollar la identidad, manejar el estrés y fortalecer las conexiones sociales.

Edad adulta (26 – 64 años): Establezca límites, equilibre las responsabilidades y priorice el cuidado personal.

Adulto mayor (65+): Manténgase socialmente comprometido, mantenga la salud cognitiva y encuentre un propósito.

Recordar: Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para invertir en su salud mental. Siempre hay apoyo disponible cuando lo necesita.



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