



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 adulterz 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.



Escanea el código QR para visitar Member.MagellanHealthcare.com o llame a su Programa de Asistencia al Empleado, al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener más información.