



# 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.



**Escanee el código QR para visitar [Member.MagellanHealthcare.com](http://Member.MagellanHealthcare.com) o llame a su Programa de Asistencia al Empleado, al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener más información.**