

May is Mental Health Awareness Month

One small message, one better day

Mental wellbeing is shaped not only by the challenges we face, but by the moments of care, connection and encouragement we experience along the way. A kind word, a thoughtful note or a message of understanding can help someone feel seen, supported and less alone.

Magellan Healthcare is proud to support Inspiring My Generation, a nonprofit organization dedicated to reducing the suicide rate through mental health awareness, education, open conversation and compassionate support. Through their Encouragement Card Program, community members send handwritten messages of hope to individuals hospitalized in psychiatric units, reminding them they're not alone and a caring community believes in them.

How to participate:

1. Color the graphic on the front of the cards following this page.
2. Write a supportive message inside the card. Your note doesn't need to be long or perfect. A few thoughtful words can go a long way.
Examples include:
 - a. I believe in you.
 - b. Thinking of you today.
 - c. It's okay to take things one moment at a time.
 - d. You are worthy of care, rest and understanding.
 - e. Sending support your way.
3. Fold the card in half and mail it to the Encouragement Card Program. This is the best way to ensure your message reaches someone who needs it most.
Encouragement Card Program
7957 N University Drive, #154
Parkland, FL 33067

Can't mail your card right now?

Your message still matters. Give the card to someone you care about or leave it somewhere it may brighten someone's day.

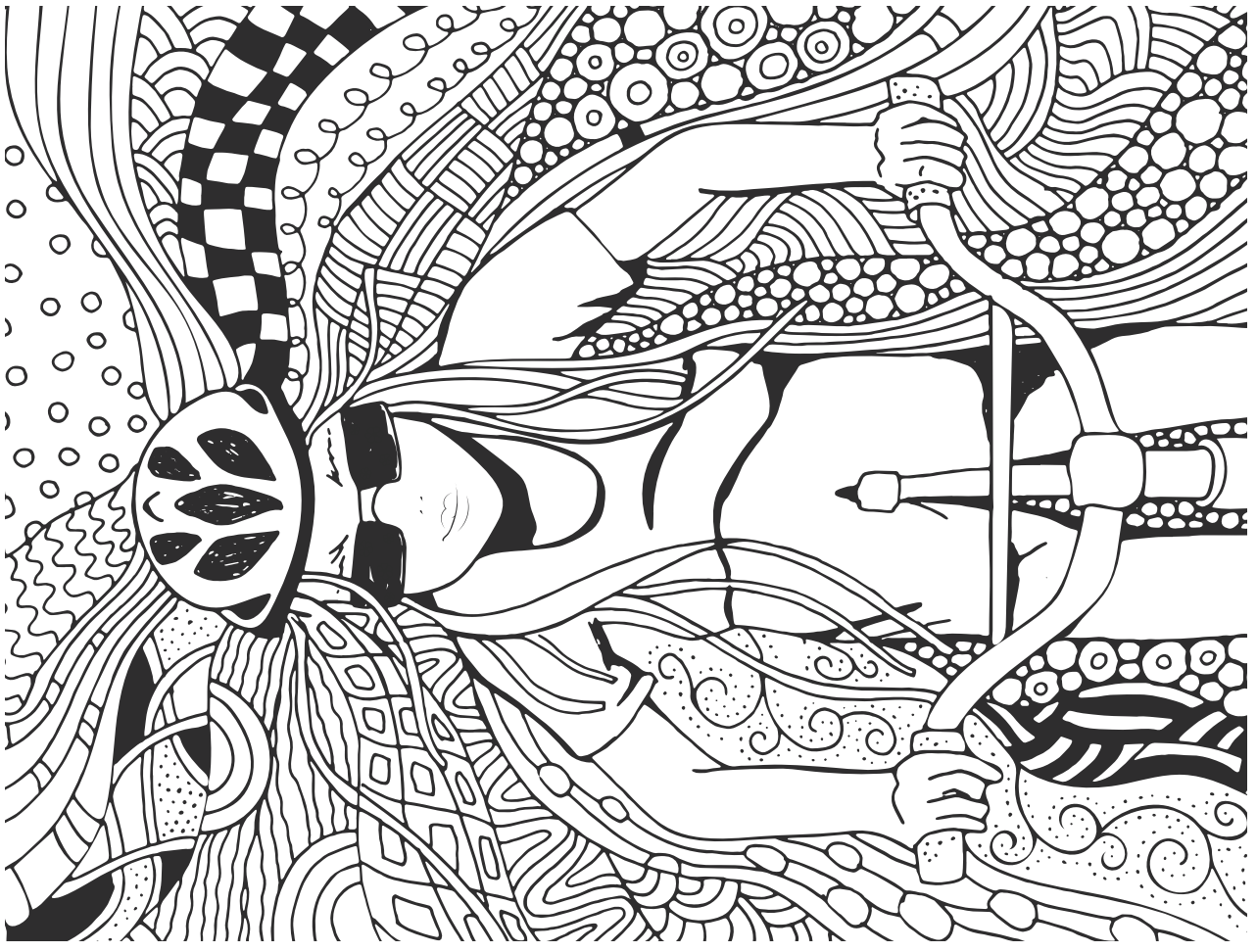
Get involved

Learn more about Inspiring My Generation and how your message can help create hope at inspiringmygeneration.org.

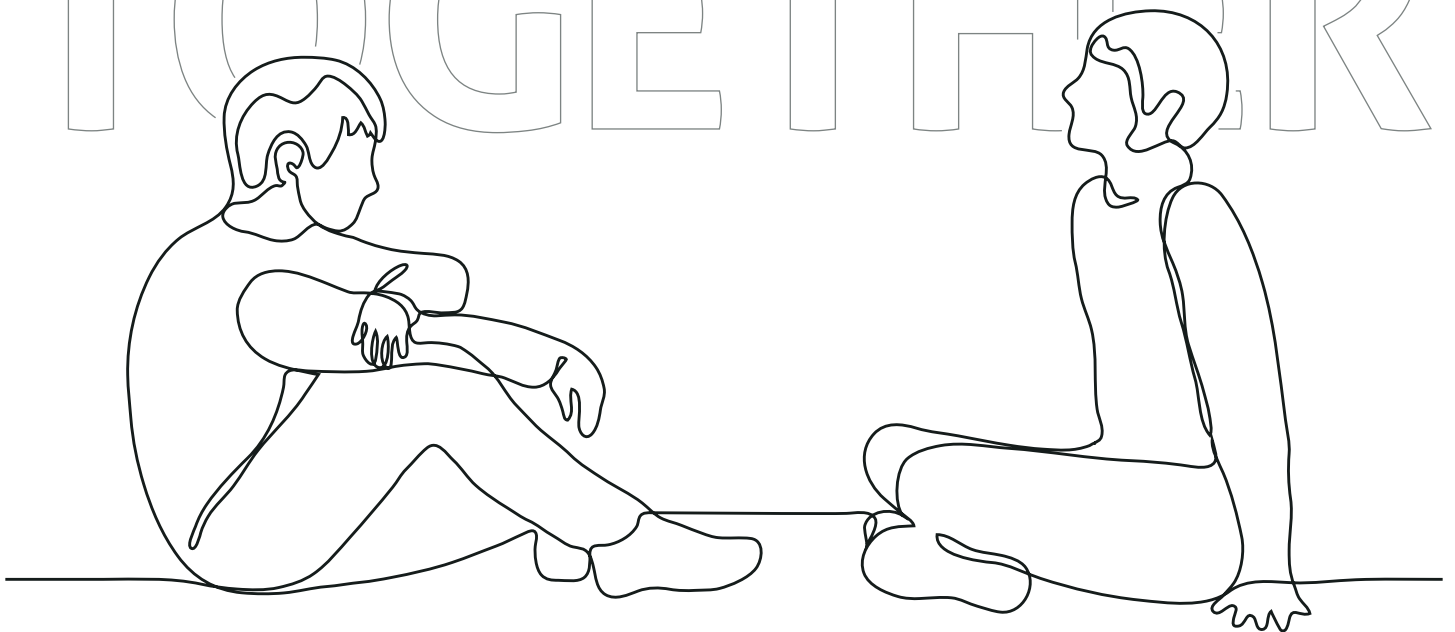


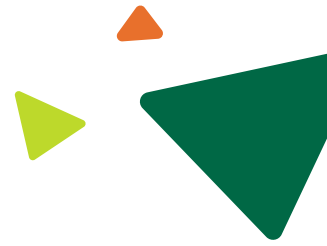
Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month for more information and helpful resources.

**Better days are built together.
Positive thoughts headed your way.**



MORE GOOD DAYS,
TOGETHER





Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Un pequeño mensaje, un día mejor

El bienestar mental no solo está determinado por los desafíos que enfrentamos, sino también por los momentos de cuidado, conexión y ánimo que experimentamos en el camino. Una palabra amable, una nota considerada o un mensaje de comprensión pueden ayudar a alguien a sentirse visto, apoyado y menos solo.

Magellan Healthcare se enorgullece de apoyar a *Inspiring My Generation*, una organización sin fines de lucro dedicada a reducir la tasa de suicidio mediante la concientización sobre la salud mental, la educación, la conversación abierta y el apoyo compasivo. A través de su Programa de Tarjetas de Aliento (Encouragement Card Program), miembros de la comunidad envían mensajes escritos a mano con esperanza a personas hospitalizadas en unidades psiquiátricas, recordándoles que no están solos y que una comunidad que se preocupa cree en ellos.

Cómo participar:

1. Coloree el gráfico en el frente de las tarjetas que aparecen después de esta página.
2. Escriba un mensaje de apoyo dentro de la tarjeta. Su nota no tiene que ser larga ni perfecta. Unas pocas palabras consideradas pueden significar mucho.
Por ejemplo:
 - a. Creo en ti.
 - b. Estoy pensando en ti hoy.
 - c. Está bien tomar las cosas un momento a la vez.
 - d. Mereces cuidado, descanso y comprensión.
 - e. Te envío mi apoyo.
3. Doble la tarjeta por la mitad y envíala por correo al Programa de Tarjetas de Aliento (Encouragement Card Program). Esta es la mejor manera de asegurarse de que su mensaje llegue a alguien que más lo necesita.
Encouragement Card Program
7957 N University Drive, #154
Parkland, FL 33067

¿No puede enviar su tarjeta por correo ahora mismo?

Su mensaje sigue siendo importante. Entréguele la tarjeta a alguien que le importe o déjela en algún lugar donde pueda alegrarle el día a alguien.

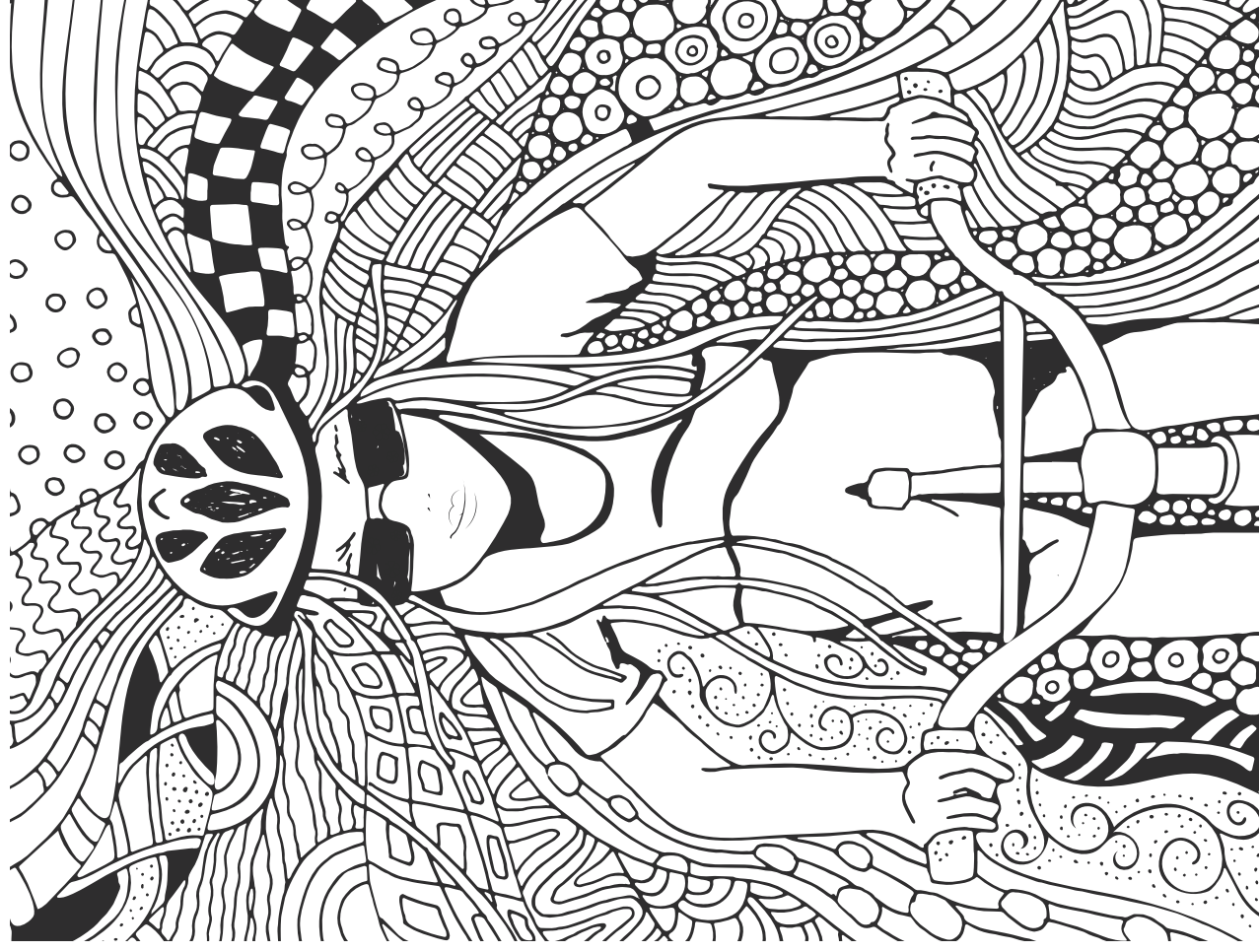
Participe

Obtenga más información sobre Inspiring My Generation y cómo su mensaje puede crear esperanza en inspiringmygeneration.org.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month para obtener más información y recursos útiles.

**Los días mejores se construyen juntos.
Pensamientos positivos en tu camino.**



MÁS DÍAS BUENOS,
JUNTOS

