

May is Mental Health Awareness Month

Build brighter days with community

Feeling connected to others plays a significant role in mental health. If you've experienced loss, trauma or isolation, or felt marginalized or bullied, community can be especially important. While finding or building community may take time, it can make a real difference. Strong relationships reduce stress, support mental health and help make life more meaningful.

How to engage with your community

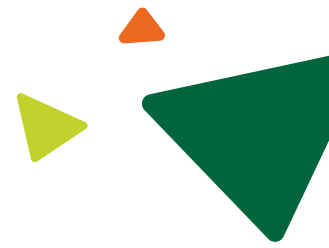
Community can start with small, everyday actions that fit your time, comfort level and interests. It doesn't have to be a lot. Choose what feels right for you.

- » **Support your neighborhood:** Get to know neighbors, check in on someone nearby or take part in activities that bring people together.
- » **Practice active kindness:** Simple gestures, like listening or offering help can strengthen relationships.
- » **Take part in local events:** Attend community gatherings, fairs or activities to meet others and learn what's happening in your area.
- » **Use shared spaces:** Spend time in libraries, community centers, parks or other places people gather.
- » **Join a club or group (online or in person):** Look for groups focused on your interests, culture or shared experiences.
- » **Get outside:** Participate in walking groups, community gardens or outdoor activities.
- » **Care for your environment:** Help keep shared spaces clean, safe and welcoming.
- » **Volunteer or give your time:** Contribute your skills or help others through local organizations or causes.

Community takes many forms. One small action, online or in person, can build connection and support and create brighter days.



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



Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Construya días más brillantes con la comunidad

Sentirse conectado con otras personas desempeña un papel importante en la salud mental. Si ha experimentado pérdida, trauma o aislamiento, o si se ha sentido marginado o acosado, la comunidad puede ser especialmente importante. Aunque encontrar o construir una comunidad puede tomar tiempo, puede marcar una gran diferencia. Las relaciones sólidas reducen el estrés, apoyan la salud mental y ayudan a que la vida sea más significativa.

Cómo participar en su comunidad

La comunidad puede comenzar con pequeñas acciones cotidianas que se adapten a su tiempo, nivel de comodidad e intereses. No tiene que ser mucho. Elija lo que se sienta adecuado para usted.

- » **Apoye a su vecindario:** Conozca a sus vecinos, pregunte cómo está alguien cercano o participe en actividades que reúnan a las personas.
- » **Practique la amabilidad activa:** Gestos simples, como escuchar u ofrecer ayuda, pueden fortalecer las relaciones.
- » **Participe en eventos locales:** Asista a reuniones comunitarias, ferias o actividades para conocer a otras personas y enterarse de lo que sucede en su área.
- » **Use espacios compartidos:** Pase tiempo en bibliotecas, centros comunitarios, parques u otros lugares donde se reúnen las personas.
- » **Únase a un club o grupo (en línea o en persona):** Busque grupos centrados en sus intereses, cultura o experiencias compartidas.
- » **Salga al aire libre:** Participe en grupos de caminata, huertos comunitarios u otras actividades al aire libre.
- » **Cuide su entorno:** Ayude a mantener los espacios compartidos limpios, seguros y acogedores.
- » **Sea voluntario o done su tiempo:** Contribuya con sus habilidades o ayude a otras personas a través de organizaciones o causas locales.

La comunidad puede tomar muchas formas. Una pequeña acción, ya sea en línea o en persona, puede crear conexión, brindar apoyo y generar días más brillantes.



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