



May is Mental Health Awareness Month

More good days are built together

Community includes people who share where you live, your background, your experiences or what's important to you. It may not look the same for us individually, but it can support everyone's mental wellbeing in meaningful ways.

Being part of a community can:

- **Reduce loneliness:** Shared activities can ease isolation and help you feel more connected.
- **Create a sense of belonging:** Feeling accepted allows you to be yourself and builds confidence, self-worth and resilience.
- **Provide a support system:** Communities offer encouragement, understanding and help during stressful or tough times.

Your community doesn't have to be big to make a difference. Even small sources of support can help create better 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

Más días buenos se construyen juntos

La comunidad incluye a personas que comparten el lugar donde vive, su origen, sus experiencias o lo que es importante para usted. Puede que no se vea igual para cada uno de nosotros, pero puede apoyar el bienestar mental de todos de maneras significativas.

Ser parte de una comunidad puede:

- **Reducir la soledad:** Las actividades compartidas pueden disminuir el aislamiento y ayudarlo a sentirse más conectado.
- **Crear un sentido de pertenencia:** Sentirse aceptado le permite ser usted mismo y fortalece la confianza, la autoestima y la resiliencia.
- **Proporcionar un sistema de apoyo:** Las comunidades ofrecen ánimo, comprensión y ayuda durante momentos estresantes o difíciles.

Su comunidad no tiene que ser grande para marcar la diferencia. Incluso pequeñas fuentes de apoyo pueden ayudar a crear días mejores.



Para obtener más información y recursos, escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.