

OCTOBER IS NATIONAL DEPRESSION & MENTAL HEALTH SCREENING MONTH

Be a trusted source of support for youth

By listening, showing understanding and encouraging help-seeking, adults can help children and teens feel supported during difficult times.

Here are simple, caring actions to take:

- Talk openly about mental health and create safe spaces for conversation
- Listen without judgment when a young person shares their struggles
- Recognize changes in behavior, mood or social engagement and check in early
- Encourage early help-seeking before problems become crises
- Help kids and teens identify trusted adults and support networks
- Model healthy coping skills and self-care habits



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

OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE DEPRESIÓN Y SALUD MENTAL

Sea una fuente confiable de apoyo para los jóvenes

Al escuchar, demostrar comprensión y animarlos a buscar ayuda, los adultos pueden ayudar a los niños y adolescentes a sentirse apoyados durante momentos difíciles.

Estas son algunas acciones sencillas y afectuosas que puede tomar:

- Hable abiertamente sobre la salud mental y cree espacios seguros para conversar
- Escuche sin juzgar cuando un joven comparta sus dificultades
- Preste atención a cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la interacción social, y pregúntele cómo se siente desde el principio
- Anímelo a buscar ayuda de manera temprana, antes de que los problemas se conviertan en crisis
- Ayude a los niños y adolescentes a identificar adultos de confianza y redes de apoyo
- Dé el ejemplo de maneras saludables de afrontar las dificultades y de hábitos de autocuidado



Escanee el código QR o visite [MagellanHealthcare.com/Mental-Health](https://www.MagellanHealthcare.com/Mental-Health) para acceder a herramientas de detección personal de salud mental, recursos educativos y más.