



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 adultez 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 (enter Principal Core) o llame a su Programa de Asistencia al Empleado, al 1-800-450-1327 (TTY 711) para obtener más información.