

May is Mental Health Awareness Month

Supporting mental health at every life stage

From childhood to older adulthood, our mental health needs evolve. Understanding and prioritizing what matters most at each stage helps us manage stress, build resilience, maintain meaningful relationships and thrive in daily life.

» **Children (0 – 12): Emotional security and healthy attachments**

A solid foundation in emotional security helps children build resilience and cope with stress. Secure relationships with caregivers provide stability, trust and emotional regulation. To support this, create a nurturing environment, encourage emotional expression and maintain predictable routines.

» **Adolescents and young adults (13 – 25): Identity, social support and coping skills**

This is a time of self-discovery, peer influence and independence. It's also a time of stress as adolescents gain more responsibility and begin to experience greater social and academic pressure. Strong social connections and healthy coping skills can help them manage stress and life transitions. Foster open conversations by creating a safe and judgment-free space, encourage self-expression through hobbies and interests, and teach stress management through mindfulness and exercise.

» **Adults (26 – 64): Work-life balance and stress management**

Careers, relationships and family life can lead to burnout if not properly managed. Set boundaries, maintain supportive relationships, and engage in self-care activities like hobbies and physical activity to promote mental wellbeing.

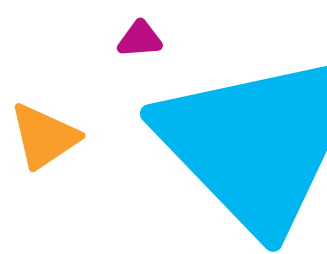
» **Older adults (65+): Social connection and cognitive engagement**

Major life changes, like retirement, health issues or loss can lead to increased isolation and depression. Staying socially and mentally engaged supports overall wellbeing and cognitive health. Make time for social interactions, lifelong learning and finding purpose through hobbies or volunteer work.

As we mature and our lives change, taking care of our mental health is key to living a fulfilling life at every stage.



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

Apoyo a la salud mental en todas las etapas de la vida

Desde la infancia hasta la edad adulta, nuestras necesidades de salud mental evolucionan. Comprender y priorizar lo que más importa en cada etapa nos ayuda a manejar el estrés, desarrollar resiliencia, mantener relaciones significativas y prosperar en la vida diaria.

» Niños (0 – 12): Seguridad emocional y vínculos saludables

Una base sólida en seguridad emocional ayuda a los niños a desarrollar resiliencia y lidiar con el estrés. Las relaciones seguras con los cuidadores proporcionan estabilidad, confianza y regulación emocional. Para apoyar esto, cree un ambiente enriquecedor, fomente la expresión emocional y mantenga rutinas predecibles.

» Adolescentes y adultos jóvenes (13 – 25): Identidad, apoyo social y habilidades de afrontamiento

Este es un momento de autodescubrimiento, influencia de pares e independencia. También es un momento de estrés, ya que los adolescentes adquieren más responsabilidad y comienzan a experimentar una mayor presión social y académica. Las conexiones sociales sólidas y las habilidades de afrontamiento saludables pueden ayudarlos a manejar el estrés y las transiciones de la vida. Fomente las conversaciones abiertas creando un espacio seguro y libre de juicios, anime a expresarse a través de aficiones e intereses, y enseñe a gestionar el estrés mediante la atención plena y el ejercicio.

» Adultos (26 – 64): Conciliación de la vida laboral y familiar y gestión del estrés

Las carreras profesionales, las relaciones y la vida familiar pueden conducir al agotamiento si no se gestionan adecuadamente. Establezca límites, mantenga relaciones de apoyo y participe en actividades de cuidado personal como pasatiempos y actividad física para promover el bienestar mental.

» Adultos mayores (65+): Conexión social y compromiso cognitivo

Los cambios importantes en la vida, como la jubilación, los problemas de salud o la pérdida, pueden provocar un mayor aislamiento y depresión. Mantenerse social y mentalmente comprometido apoya el bienestar general y la salud cognitiva. Dedique tiempo a las interacciones sociales, al aprendizaje permanente y a encontrar un propósito a través de pasatiempos o trabajo voluntario.

A medida que maduramos y nuestras vidas cambian, cuidar nuestra salud mental es clave para vivir una vida plena en cada etapa.



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