



May is Mental Health Awareness Month

Caring for mental health at every life stage

Whether you are learning to express emotions, gaining independence, balancing responsibilities or staying socially engaged, prioritizing mental health looks different at every stage.

Childhood (0 – 12): Build emotional security through strong caregiver relationships and predictable routines.

Adolescence and young adulthood (13 – 25): Develop identity, manage stress and strengthen social connections.

Adulthood (26 – 64): Set boundaries, balance responsibilities and prioritize self-care.

Older adulthood (65+): Stay socially engaged, maintain cognitive health and find purpose.

Remember: It is never too early or too late to invest in your mental health. Support is available whenever you need it.



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

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.



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