

May is Mental Health Awareness Month

Mental wellbeing across life stages: What makes you resilient?

Mental wellbeing is a lifelong journey that evolves with our needs and experiences. The strategies we use to maintain it are shaped by the challenges we overcome and the strengths we develop. Over time, these strengths build resilience, helping us navigate life’s ups and downs and creating a solid foundation for mental wellbeing.

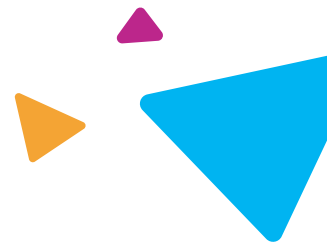
Reflect on your strengths and how they build resilience

- 1. Think about past challenges you have faced at different life stages.
- 2. Identify a strength or skill that helped you overcome each challenge.
- 3. Write how each strength supports your mental wellbeing today and in the future.

Life stage	Past challenge	Strength used	How this strength supports you now or could in the future
Example	Felt nervous speaking in front of the class	Encouraged by a teacher to practice and take deep breaths	Helps me stay calm and confident in work presentations
Childhood (0 – 12)			
Adolescence and young adulthood (13 – 25)			
Adulthood (26 – 64)			
Older adulthood (65+)			



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

Bienestar mental en todas las etapas de la vida: ¿Qué le hace resiliente?

El bienestar mental es un viaje que dura toda la vida y evoluciona con nuestras necesidades y experiencias. Las estrategias que utilizamos para mantenerla están moldeadas por los desafíos que superamos y las fortalezas que desarrollamos. Con el tiempo, estas fortalezas desarrollan la resiliencia, ayudándonos a navegar por los altibajos de la vida y creando una base sólida para el bienestar mental.

Reflexione sobre sus fortalezas y cómo desarrollan la resiliencia

1. Piense en los retos a los que se ha enfrentado en diferentes etapas de su vida.
2. Identifique una fortaleza o habilidad que le ayudó a superar cada desafío.
3. Escriba cómo cada fortaleza apoya su bienestar mental hoy y en el futuro.

Etapas de la vida	Desafío pasado	Fortaleza usada	Cómo esta fortaleza lo apoya ahora o podría hacerlo en el futuro
Ejemplo	Se sentía nervioso al hablar frente a la clase	Animado por un profesor a practicar y respirar profundamente	Me ayuda a mantener la calma y la confianza en las presentaciones de trabajo
Infancia (0-12)			
Adolescencia y adultez temprana (13-25)			
Edad adulta (26-64 años)			
Adulto mayor (65+)			



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