

MAY 2026 BULLETIN

Mental Health Awareness Month



Mental health is about how we think, feel, and cope with daily life. It affects how we handle stress, relate to others, and make decisions.

Why Mental Health Matters

- Helps us manage stress
- Improves relationships
- Supports productivity & creativity
- Builds emotional resilience



Common Mental Health Issues

- Anxiety
- Depression
- Burnout
- Stress
- Low self-esteem

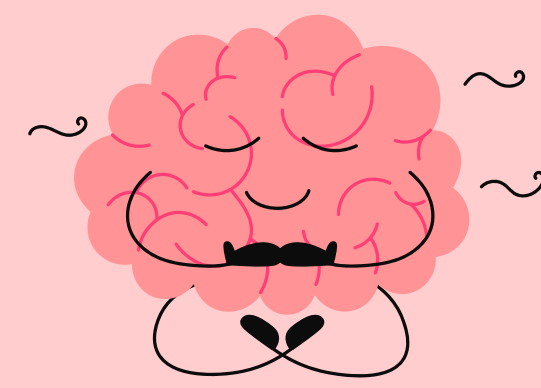


Visit us:



Signs You Should Pay Attention To

- Feeling overwhelmed for a long time
- Loss of interest in things you love
- Trouble sleeping or concentrating
- Feeling tired emotionally



How to Take Care of Your Mental Health

- ✓ Talk to someone you trust
- ✓ Take breaks and rest
- ✓ Express your feelings
- ✓ Seek professional help when needed

"The mind and body are not separate; what affects one affects the other."

BOLETIN DE MAYO 2026

Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental



La salud mental tiene que ver con la forma en que pensamos, sentimos y afrontamos la vida cotidiana. Afecta la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Por qué importa la salud mental

- Nos ayuda a gestionar el estrés
- Mejora las relaciones
- Favorece la productividad y la creatividad
- Fortalece la resiliencia emocional



Problemas comunes de salud mental

- Ansiedad
- Depresión
- Agotamiento
- Estrés
- Baja autoestima



Visitanos:



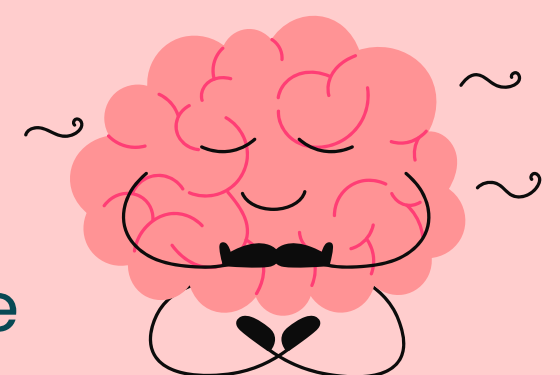
Señales a las que deberías prestar atención

- Sentirse abrumado durante mucho tiempo
- Pérdida de interés en las cosas que amas
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Sentirse emocionalmente agotado



Cómo cuidar tu salud mental

- ✓ Habla con alguien de confianza
- ✓ Tómate descansos y descansa
- ✓ Expresa tus sentimientos
- ✓ Busca ayuda profesional cuando sea necesario



“La mente y el cuerpo no están separados; lo que afecta a uno, afecta al otro.”