

Original Text (English):

Title: The Importance of Mental Health

Mental health is just as important as physical health. It affects how we think, feel, and act in our daily lives. Good mental health helps us handle stress, relate to others, and make healthy decisions. Taking care of our mind is a part of living a healthy and balanced life.

---

Traducción (Español):

Título: La importancia de la salud mental

La salud mental es tan importante como la salud física. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida diaria.

Una buena salud mental nos ayuda a manejar el estrés, relacionarnos con los demás y tomar decisiones saludables.

Cuidar nuestra mente es parte de vivir una vida sana y equilibrada.