



## MAY · MAYO

*Mental Health Awareness Month*

# Daily Positive Messages for Every Parent

*31 days for parents · 31 días para padres y madres*

**Dr. Jamitza Burés-Torres, PhD, MFSW, MBA**

Founder & CEO, 1228Life Inc.

[www.1228Life.com](http://www.1228Life.com)

*"You showed up. That matters more than you know."*

*"Estás presente. Eso importa más de lo que crees"*

## How to Use These Messages · Cómo Usar Estos Mensajes



### Each day has two parts:

1. **A positive message** to read to yourself — in the morning with your coffee, at bedtime, or any quiet moment you can find. Say it out loud if you can.
2. **A reflection prompt** marked with \* — a gentle question to sit with. No right answers. Just honest ones.

### Cada día tiene dos partes:

1. **Un mensaje positivo** para leerle a ti mismo/a — por la mañana con tu café, antes de dormir, o en cualquier momento tranquilo que encuentres. Di lo en voz alta si puedes.
2. **Una reflexión** marcada con \* — una pregunta suave para acompañarte. Sin respuestas correctas. Solo honestas.

### 📱 Share Today's Message

♥ Read it. Feel it. Share it with a parent who needs it today.

📸 Screenshot this message and share it to your Instagram or Facebook Stories.

👉 **Tag us so we can celebrate you!**

📸 Instagram: **@the1228Life**

👍 Facebook: **1228Life**

🌐 Website: **www.1228life.com**

#1228Life #BigHeartsBrightMinds #PositiveMessages  
#MensajesPositivos #ParentingWithPurpose  
#CrianzaConProposito #MentalHealthMatters  
#SaludMentalImporta #MayMentalHealth  
#MayoSaludMental #RexAndFriends

### 📱 Comparte el Mensaje de Hoy

♥ Léelo. Siéntelo. Compártelo con otro padre o madre que lo necesite hoy.

📸 Toma una captura y compártela en tus Historias de Instagram o Facebook.

👉 **¡Etiquétanos para poder celebrarte!**

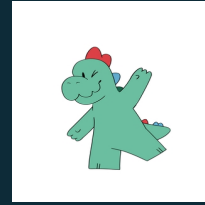
📸 Instagram: **@the1228Life**

👍 Facebook: **1228Life**

🌐 Website: **www.1228life.com**

#1228Life #BigHeartsBrightMinds #PositiveMessages  
#MensajesPositivos #ParentingWithPurpose  
#CrianzaConProposito #MentalHealthMatters  
#SaludMentalImporta #MayMentalHealth #MayoSaludMental  
#RexAndFriends

## Days 1–15 · Días 1–15 · Showing Up / Estando Presente



| English                                                                                                                                                                                 | Español                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Day 1</b><br><b>“My mental health is not selfish. It is the foundation of my family.”</b><br><i>★ What is one thing you can do this week purely for your own wellbeing?</i>          | <b>Día 1</b><br><b>“Mi salud mental no es egoísta. Es la base de mi familia.”</b><br><i>★ ¿Qué es una cosa que puedes hacer esta semana para tu bienestar?</i>           |
| <b>Day 2</b><br><b>“I am allowed to not be okay sometimes.”</b><br><i>★ Check in: How are you really feeling today? Name it without judgment.</i>                                       | <b>Día 2</b><br><b>“Puedo no estar bien a veces.”</b><br><i>★ Chuéquate: ¿Cómo te sientes realmente hoy? Nómbralo sin juzgar.</i>                                        |
| <b>Day 3</b><br><b>“Parenting through my own pain makes me stronger and more compassionate.”</b><br><i>★ What pain have you been parenting through? Have you given yourself credit?</i> | <b>Día 3</b><br><b>“Criar a través de mi propio dolor me hace más fuerte y compasivo/a.”</b><br><i>★ ¿Qué dolor has enfrentado mientras crías? ¿Te has dado crédito?</i> |
| <b>Day 4</b><br><b>“I seek support without shame.”</b><br><i>★ Is there support you have been putting off seeking?</i>                                                                  | <b>Día 4</b><br><b>“Busco apoyo sin vergüenza.”</b><br><i>★ ¿Hay apoyo que has estado posponiendo buscar?</i>                                                            |
| <b>Day 5</b><br><b>“My feelings do not make me a bad parent. They make me human.”</b><br><i>★ What feeling have you been judging yourself for having?</i>                               | <b>Día 5</b><br><b>“Mis sentimientos no me hacen mal/a padre/madre. Me hacen humano/a.”</b><br><i>★ ¿Qué sentimiento has estado juzgándote por tener?</i>                |
| <b>Day 6</b><br><b>“I create a home where feelings are safe to express.”</b><br><i>★ How does your home handle big feelings? What would you change?</i>                                 | <b>Día 6</b><br><b>“Creo un hogar donde los sentimientos son seguros de expresar.”</b><br><i>★ ¿Cómo maneja tu hogar los grandes sentimientos?</i>                       |
| <b>Day 7</b>                                                                                                                                                                            | <b>Día 7</b>                                                                                                                                                             |

| English                                                                                                                                                                             | Español                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>“Rest is not a reward. It is a requirement.”</b></p> <p>★ <i>Schedule real rest this week — non-negotiable.</i></p>                                                           | <p><b>“El descanso no es una recompensa. Es un requisito.”</b></p> <p>★ <i>Programa descanso real esta semana — sin negociación.</i></p>                                     |
| <p><b>Day 8</b></p> <p><b>“I set limits to protect my energy, and that is love.”</b></p> <p>★ <i>What is one limit you need to reinforce this month?</i></p>                        | <p><b>Día 8</b></p> <p><b>“Pongo límites para proteger mi energía, y eso es amor.”</b></p> <p>★ <i>¿Cuál es un límite que necesitas reforzar este mes?</i></p>               |
| <p><b>Day 9</b></p> <p><b>“I release what I cannot control.”</b></p> <p>★ <i>List what you can and cannot control. Let the second list go.</i></p>                                  | <p><b>Día 9</b></p> <p><b>“Libero lo que no puedo controlar.”</b></p> <p>★ <i>Lista lo que puedes y no puedes controlar. Suelta la segunda.</i></p>                          |
| <p><b>Day 10</b></p> <p><b>“I am healing and growing at the same time.”</b></p> <p>★ <i>What is one way you have grown as a parent in the last year?</i></p>                        | <p><b>Día 10</b></p> <p><b>“Estoy sanando y creciendo al mismo tiempo.”</b></p> <p>★ <i>¿De qué manera has crecido como padre/madre en el último año?</i></p>                |
| <p><b>Day 11</b></p> <p><b>“I allow myself to grieve what parenting has cost me.”</b></p> <p>★ <i>Is there something you have lost or sacrificed? Can you honor that today?</i></p> | <p><b>Día 11</b></p> <p><b>“Me permito lamentar lo que la crianza me ha costado.”</b></p> <p>★ <i>¿Hay algo que has perdido en tu camino de crianza?</i></p>                 |
| <p><b>Day 12</b></p> <p><b>“My anxiety does not have to become my child’s story.”</b></p> <p>★ <i>Where does your anxiety show up in your parenting? What helps?</i></p>            | <p><b>Día 12</b></p> <p><b>“Mi ansiedad no tiene que convertirse en la historia de mi hijo/a.”</b></p> <p>★ <i>¿Dónde aparece tu ansiedad en tu crianza? ¿Qué ayuda?</i></p> |
| <p><b>Day 13</b></p> <p><b>“I talk to a professional when I need to. That is strength.”</b></p> <p>★ <i>Is there an area of your mental health you have been avoiding?</i></p>      | <p><b>Día 13</b></p> <p><b>“Hablo con un profesional cuando lo necesito. Eso es fortaleza.”</b></p> <p>★ <i>¿Hay un área de tu salud mental que has estado evitando?</i></p> |
| <p><b>Day 14</b></p> <p><b>“I am not the sum of my worst parenting moments.”</b></p>                                                                                                | <p><b>Día 14</b></p> <p><b>“No soy la suma de mis peores momentos de crianza.”</b></p>                                                                                       |

| English                                                                                                                                                                             | Español                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>★ <i>Name one moment you are genuinely proud of as a parent this month.</i></p>                                                                                                  | <p>★ <i>Nombra un momento del que estés orgulloso/a como padre/madre.</i></p>                                                                                                           |
| <p><b>Day 15</b><br/> <b>“I model healthy emotional expression for my child every day.”</b><br/> <p>★ <i>Did you name a feeling out loud in front of your child today?</i></p> </p> | <p><b>Día 15</b><br/> <b>“Modelo la expresión emocional saludable para mi hijo/a cada día.”</b><br/> <p>★ <i>¿Nombraste un sentimiento en voz alta frente a tu hijo/a hoy?</i></p> </p> |

## Days 16–31 · Días 16–31 · Growing Deeper / Creciendo Más

| English                                                                                                                                                                      | Español                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Day 16</b><br><b>“I practice self-compassion as freely as I give compassion to others.”</b><br><i>* What would you say to a dear friend who felt what you feel today?</i> | <b>Día 16</b><br><b>“Practico la autocompasión tan libremente como se la doy a los demás.”</b><br><i>* ¿Qué le dirías a un amigo que sintiera lo que tú sientes hoy?</i> |
| <b>Day 17</b><br><b>“My struggles do not disqualify me. They qualify me.”</b><br><i>* How has a personal struggle made you a more empathetic parent?</i>                     | <b>Día 17</b><br><b>“Mis luchas no me descalifican. Me califican.”</b><br><i>* ¿Cómo una lucha te ha hecho un/a padre/madre más empático/a?</i>                          |
| <b>Day 18</b><br><b>“I choose one small act of joy today.”</b><br><i>* What brings you joy unrelated to parenting? Do that today.</i>                                        | <b>Día 18</b><br><b>“Elijo un pequeño acto de alegría hoy.”</b><br><i>* ¿Qué te trae alegría fuera de la crianza? Házlo hoy.</i>                                         |
| <b>Day 19</b><br><b>“I give myself the same grace I give my child.”</b><br><i>* How would you respond to your child if they felt as you feel now?</i>                        | <b>Día 19</b><br><b>“Me doy la misma gracia que le doy a mi hijo/a.”</b><br><i>* ¿Cómo responderías a tu hijo/a si sintiera lo que sientes ahora?</i>                    |
| <b>Day 20</b><br><b>“I am present in my body today.”</b><br><i>* Take 5 minutes to breathe and notice how your body feels.</i>                                               | <b>Día 20</b><br><b>“Estoy presente en mi cuerpo hoy.”</b><br><i>* Toma 5 minutos para respirar y notar cómo se siente tu cuerpo.</i>                                    |
| <b>Day 21</b><br><b>“I choose progress over perfection in my healing too.”</b><br><i>* What does healing look like for you right now?</i>                                    | <b>Día 21</b><br><b>“Elijo el progreso sobre la perfección en mi sanación también.”</b><br><i>* ¿Cómo se ve la sanación para ti ahora mismo?</i>                         |
| <b>Day 22</b><br><b>“Feeling overwhelmed is information, not failure.”</b><br><i>* What is your body trying to tell you when you feel overwhelmed?</i>                       | <b>Día 22</b><br><b>“Sentirse abrumado/a es información, no fracaso.”</b><br><i>* ¿Qué te está diciendo tu cuerpo cuando te sientes abrumado/a?</i>                      |

| English                                                                                                                                                   | Español                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Day 23</b><br><b>"I invest in my own growth without guilt."</b><br><i>* What resource has most helped you grow this year?</i>                          | <b>Día 23</b><br><b>"Invierto en mi propio crecimiento sin culpa."</b><br><i>* ¿Qué recurso más te ha ayudado a crecer este año?</i>                           |
| <b>Day 24</b><br><b>"Strong parents are vulnerable parents."</b><br><i>* When did you last let yourself be truly vulnerable?</i>                          | <b>Día 24</b><br><b>"Los padres fuertes son padres vulnerables."</b><br><i>* ¿Cuándo fue la última vez que te permitiste ser vulnerable?</i>                   |
| <b>Day 25</b><br><b>"I am more than a parent. I am a whole person."</b><br><i>* What part of yourself beyond parenting have you been neglecting?</i>      | <b>Día 25</b><br><b>"Soy más que un/a padre/madre. Soy una persona completa."</b><br><i>* ¿Qué parte de ti mismo/a más allá de la crianza has descuidado?</i>  |
| <b>Day 26</b><br><b>"I forgive myself for what I did not know then."</b><br><i>* Is there a parenting moment you need to forgive yourself for today?</i>  | <b>Día 26</b><br><b>"Me perdono por lo que no sabía entonces."</b><br><i>* ¿Hay un momento de crianza que necesitas perdonarte hoy?</i>                        |
| <b>Day 27</b><br><b>"Mental wellness is something I actively build each day."</b><br><i>* What is one daily habit that supports your mental wellness?</i> | <b>Día 27</b><br><b>"El bienestar mental es algo que construyo activamente cada día."</b><br><i>* ¿Cuál es un hábito diario que apoya tu bienestar mental?</i> |
| <b>Day 28</b><br><b>"I lean on my village without shame."</b><br><i>* Who is in your village? Who do you want to add?</i>                                 | <b>Día 28</b><br><b>"Me apoyo en mi comunidad sin vergüenza."</b><br><i>* ¿Quién está en tu comunidad? ¿A quién quieres añadir?</i>                            |
| <b>Day 29</b><br><b>"I end this month with compassion for myself."</b><br><i>* Write yourself a love note for getting through this month.</i>             | <b>Día 29</b><br><b>"Termino este mes con compasión hacia mí mismo/a."</b><br><i>* Escríbete una nota de amor por haber superado este mes.</i>                 |
| <b>Day 30</b>                                                                                                                                             | <b>Día 30</b>                                                                                                                                                  |

| English                                                                                                                                                                       | Español                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>“My healing is a gift to my children and to the world.”</b></p> <p>★ <i>How does your personal healing ripple outward to your family?</i></p>                           | <p><b>“Mi sanación es un regalo para mis hijos y para el mundo.”</b></p> <p>★ <i>¿Cómo tu sanación se extiende hacia tu familia?</i></p>                                  |
| <p><b>Day 31</b></p> <p><b>“I am worthy of mental health, joy, and peace. Full stop.”</b></p> <p>★ <i>Say this out loud three times. Notice what resistance comes up.</i></p> | <p><b>Día 31</b></p> <p><b>“Soy digno/a de salud mental, alegría y paz. Punto final.”</b></p> <p>★ <i>Di esto en voz alta tres veces. Nota qué resistencia surge.</i></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p> <b>Share Today's Message</b></p> <p>♥ Read it. Feel it. Share it with a parent who needs it today.</p> <p>📸 Screenshot this message and share it to your Instagram or Facebook Stories.</p> <p>👉 <b>Tag us so we can celebrate you!</b></p> <p>📸 Instagram: <b>@the1228Life</b></p> <p>👍 Facebook: <b>1228Life</b></p> <p>🌐 Website: <b>www.1228life.com</b></p> <p>#1228Life #BigHeartsBrightMinds #PositiveMessages<br/>#MensajesPositivos #ParentingWithPurpose<br/>#CrianzaConProposito #MentalHealthMatters<br/>#SaludMentalImporta #MayMentalHealth<br/>#MayoSaludMental #RexAndFriends</p> | <p> <b>Comparte el Mensaje de Hoy</b></p> <p>♥ Léelo. Siéntelo. Compártelo con otro padre o madre que lo necesite hoy.</p> <p>📸 Toma una captura y compártela en tus Historias de Instagram o Facebook.</p> <p>👉 <b>¡Etiquétanos para poder celebrarte!</b></p> <p>📸 Instagram: <b>@the1228Life</b></p> <p>👍 Facebook: <b>1228Life</b></p> <p>🌐 Website: <b>www.1228life.com</b></p> <p>#1228Life #BigHeartsBrightMinds #PositiveMessages<br/>#MensajesPositivos #ParentingWithPurpose<br/>#CrianzaConProposito #MentalHealthMatters<br/>#SaludMentalImporta #MayMentalHealth #MayoSaludMental<br/>#RexAndFriends</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**“You showed up. That matters more than you know.”**

**“Estás presente. Eso importa más de lo que crees.”**

Big Hearts. Bright Minds. · 1228Life Inc.  
[www.1228Life.com](http://www.1228Life.com)

© 2026 1228Life Inc. All rights reserved. Free for personal use.