



Magellan
HEALTHCARE®

Momentum

Cómo alcanzar sus objetivos de jubilación

Los pensamientos sobre su jubilación pueden no ser los más importante de su vida diaria, pero deberían ser prioritarios cuando se trata de su planificación de vida. La confiabilidad de los fondos del Seguro Social ahora parece incierta, por lo que depende de usted construir sus ahorros de jubilación.

- Comience temprano y acumule sus ahorros a largo plazo. Aproveche al máximo el crecimiento de las ganancias compuestas de una cuenta IRA o una cuenta 401 (k) con el aporte complementario del empleador.
- Aumente sus contribuciones a medida que crecen sus ingresos. Incluso aumentar las contribuciones en un 1 % por año puede generar ahorros bastante más altos con el tiempo.
- Si tiene 50 años o más y comenzó a ahorrar tarde, haga contribuciones para ponerse al día. ¡Ayudan!
- Revise regularmente su(s) saldo(s) de la caja de ahorro para la jubilación para ver cómo van sus inversiones.

Bienestar financiero

Todo el mundo necesita ayuda monetaria a veces. Mediante su programa, puede obtener ayuda con deudas, préstamos estudiantiles, acontecimientos importantes de la vida y más. Puede reunirse con un orientador financiero experimentado durante 30 minutos hasta tres veces por asunto, al año. Realice una evaluación financiera y reciba un plan de acción personalizado, además de aprovechar el contenido de educación financiera de alta calidad específica para su(s) problema(s) actual(es).

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

Seminario web en vivo:

Acompáñenos el miércoles 9 de marzo y acceda a *Su planificación de jubilación: cómo comenzar y cumplir su objetivo en tiempos de incertidumbre*. Inscribese [aquí](#).

Visite
MagellanAscend.com
para obtener más
información

Cuide su salud mental

La Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol es del 21 al 27 de marzo

A pesar de los desarrollos positivos en los Estados Unidos, como las reducciones en el consumo de opioides, la investigación ha identificado muchos hechos que ilustran la gravedad persistente del abuso de sustancias.

- El alcohol es responsable de aproximadamente el 18.5 % de las visitas al departamento de emergencias y el 22.1 % de las muertes por sobredosis se relacionan con los opioides recetados.
- El 25.8 % de las personas de 18 años o más informan que han consumido alcohol excesivamente (de cuatro a cinco bebidas consumidas en dos horas) en el último mes.
- 15.1 millones de adultos, o uno en 14, de 26 años o más, han necesitado tratamiento para el abuso de sustancias, sin embargo, solo el 1.4 %, o tres millones, han recibido tratamiento.
- El 70 % de los usuarios que prueban una droga ilegal antes de los 13 años desarrollan un trastorno por abuso de sustancias en los próximos siete años, en comparación con solo el 27 % de los que prueban una droga ilegal después de los 17 años.

Visite www.magellanhealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabaje por el bienestar

Las horas necesarias de sueño deben ser una prioridad personal

- Más de la mitad de los estadounidenses encuestados dicen que no duermen bien la mayoría de las noches. Aunque es posible que no siempre lo logre, esfuércese por dormir las ocho horas de sueño.
- Siga una rutina tranquila a la hora de acostarse cada noche, use técnicas de relajación, reserve el dormitorio para dormir (es decir, sin pantallas), use fragancias o sonidos que lo relajen y obtenga ayuda médica si suele tener problemas para dormir.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

Comience fresco en esta primavera

Además de inspirar la limpieza de la casa, la primavera puede ser una oportunidad para refrescar sus intenciones y actitudes personales. Haga una lista de cosas que representen el “desorden” o las “tareas pendientes” de la vida para usted. ¿Se aferra a un rencor inútil contra alguien? ¿Hace mucho tiempo que no se comunica con un pariente? ¿Ha postergado un proyecto de mejoras para el hogar? Establezca algunos pasos de acción y avance.

El dinero importa

Seminarios web financieros en marzo de 2022

Mujeres y dinero. 8 de marzo. Insíbase aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

En esta presentación, le empoderamos con 7 pasos de acción para crear bienestar financiero y ayudarlo a evaluar su uso previo del dinero. Analizaremos la importancia de incorporar la inteligencia emocional, así como los aspectos técnicos de la administración del dinero para ayudar a dirigir sus finanzas a su máximo potencial.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar. 24 de marzo. Insíbase aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

En esta clase le mostraremos cómo evaluar su capacidad financiera y personal y establecer límites realistas para ayudarlo a transitar por esta etapa de la vida. Hablaremos sobre cómo manejar los contratiempos y mantenerse resiliente, y le proporcionaremos recursos y herramientas para ayudarlo a administrar sus objetivos financieros.