



Magellan
HEALTHCARE®

Momentum

Cómo mejorar la conexión entre la mente y el cuerpo

Es importante reconocer la conexión vital entre su cuerpo y la mente si desea vivir una vida balanceada y saludable. Para mejorar su salud mental y corporal:

- Relaje su mente y su cuerpo de manera regular. Esto ayuda a evitar el estrés, la ansiedad, la depresión, los problemas del sueño y más. Pruebe la respiración profunda (que ayuda a su cerebro a calmarse y relajarse), imaginación guiada (imaginarse en un entorno sereno), relajación muscular progresiva (que puede aliviar los problemas de sueño), meditación consciente (concientización y aceptación de experiencias momentáneas) o yoga.
- Ríase. La risa aumenta la creatividad, reduce el dolor y acelera la sanación.
- Duerma lo suficiente. El sueño adecuado ayuda a reparar durante la noche las células dañadas por el estrés, la fatiga y la tensión muscular.
- Encuentre una actividad física que disfrute. La mayoría de las personas son más felices, padecen menos estrés y duermen mejor cuando están activas.

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—Aprenda a usar la atención plena para mejorar su salud y bienestar a través de *La conexión life-mente-cuerpo*, un seminario web el miércoles 13 de julio. Inscribese [aquí](#).

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-450-1327 (TTY 711)
MagellanAscend.com (use Principal Core)

Cuide su salud mental

Julio es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental de BIPOC

Esta cláusula pone de manifiesto la presencia de inequidades injustas como la discriminación sistémica y el racismo que afectan negativamente la salud mental de las comunidades negras, indígenas y de color (BIPOC).

- Si bien millones de estadounidenses se enfrentan a los desafíos de vivir con problemas de salud mental, las personas en comunidades marginadas pueden tener problemas adicionales con la falta de seguro médico y acceso a los servicios, además del estigma cultural que desalienta a recibir atención.
- Las investigaciones han demostrado que los grupos BIPOC son:
 - Menos probabilidades de tener acceso a servicios de salud mental
 - Menos probabilidades de buscar tratamiento
 - Más probabilidades de recibir atención médica de baja o mala calidad
 - Más probabilidades de finalizar los servicios de manera temprana
- Si alguien que conozca puede necesitar ayuda con una afección de salud mental, aliéntelo a que se comunique con un profesional de salud mental autorizado. ¡La recuperación es posible!!

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

Trabaje por el bienestar

La actividad social es beneficiosa

- Su capacidad para recuperarse de momentos difíciles se mejora si tiene apoyo social. Esto podría ser familia, amigos o compañeros de trabajo. Trate de construir relaciones con aquellos que son positivos y que le ayudan a reírse y sentirse bien.
- Recuerde que el apoyo social es una calle de dos vías. Ayudar a otras personas a construir los vínculos sociales que lo mantienen resistente. Demuestre a sus conexiones sociales que pueden contar con usted. Mostrar interés en sus familias, trabajos, intereses y sueños.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

Concéntrese en el bienestar

Su mente y su cuerpo son poderosos aliados. Se comunican a través de un lenguaje hormonal/químico compartido que regula su salud diaria y le ayuda a enfrentar los desafíos. Mientras que el cuerpo libera hormonas para ayudarlo a lidiar con el estrés, es importante no tener demasiado estrés a la vez, o estrés duradero. Esto puede llevar a una enfermedad. Si se enfoca en relajar su mente y cuerpo, los sentimientos de estrés se aliviarán y regresará a un estado de calma, tanto física como mentalmente.