



Magellan
HEALTHCARE®

Momentum

Cómo mejorar el equilibrio entre su vida profesional y personal

Lograr el flujo de trabajo y vida personal se puede describir como un estado en el que estás completamente absorto en tus actividades. En una zona de enfoque productivo, las preocupaciones de tu ego y el paso del tiempo desaparecen. Estás usando sus habilidades en sus niveles más altos. En última instancia, los diversos aspectos de tu vida fluyen juntos sin problemas.

¿Cómo se puede llegar a tal estado?

- Trata de hacer más cosas en las que pueda distraerse por completo, desde jugar con los niños hasta dar un paseo en la naturaleza y enfocar su día de trabajo hacia las cosas en las que se destaca.
- Usa un cronograma para utilizar el tiempo de manera creativa, ya sea para hacer algo divertido, hacer ejercicio o simplemente relajarse.
- No seas duro contigo mismo si la vida no tiene el orden perfecto cada día. Sigue el ritmo de lo que está sucediendo con naturalidad.
- Prioriza los elementos de su vida. Esfuérzate por dedicar más tiempo a las cosas que valoras y comienza a dejar de lado las actividades no esenciales.

Bienestar emocional digital

La salud mental de cada persona es diferente y el Programa de Bienestar Emocional Digital te permite decidir qué es mejor según su estilo de vida. Obtendrá recursos personalizados para ayudarlo a aprender técnicas de relajación o meditación, ver y escuchar videoguías y audioguías, diario, todo lo que necesitas para mejorar tu bienestar.

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—Únete a nosotros en línea el miércoles 10 de agosto para *Haz la vida más fácil: Crea más paz y equilibrio en el trabajo y en el hogar*. Registrarse [aquí](#).

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

Cuide su salud mental

Agosto es el mes de regreso a la escuela

Si el ritual “¡se acabó el verano!” te causa ansiedad otoñal, ¡participa en el Mes de Regreso a la Escuela este agosto! Es una observancia que ayuda a los padres, estudiantes y maestros a hacer la transición al nuevo año académico.

- Cambiar de horarios de verano a horarios escolares puede ser estresante para toda la familia. Minimiza el caos del primer día de clases y practica una rutina matutina con varios días de anticipación, especialmente con niños más pequeños.
- Ya sea que tu hijo vaya a la escuela en auto por primera vez, tome el autobús, en bicicleta o camine con amigos, converse con él sobre cómo estar seguro, concentración al caminar (o conducir) en lugar de enviar mensajes de texto, y utilizar cruces peatonales.
- Un componente importante del éxito en el regreso a la escuela es que los padres guíen a los niños con una actitud positiva y no ansiosa.
- Obten la lista de suministros de la clase y haga un viaje de compras con su hijo. Permite un gasto ingenioso o dos como un cuaderno o un bolígrafo de color moderno para hacer la situación más divertidas.

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

Trabaje por el bienestar

Cómo relajarse

- Entre la familia, el trabajo y las obligaciones sociales, puede ser difícil encontrar tiempo de relajación. Sin embargo, relajarse es vital, ya que equilibra los efectos mentales y físicos negativos del estrés que experimentamos todos los días.
- Para una relajación rápida y efectiva, prueba la respiración profunda. Puedes hacerlo en cualquier lugar. Inhala durante cuatro segundos, aguante la respiración durante siete segundos y exhale durante ocho segundos. Además, trata de pasar tiempo en la naturaleza, haciendo relajación muscular progresiva o escribiendo sus sentimientos en un diario.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

Comienzo del otoño

Asegúrate de disfrutar de los muchos placeres sensoriales de esta hermosa temporada. Anda a recoger manzanas con la familia o amigos. Lleva a los niños a una caminata por la naturaleza y observe los signos emergentes del otoño. Si has estado ocupado rastrillando hojas, ¡haz una gran pila y salte! Haz un viaje en automóvil con hojas. Bebe sidra de manzana especiada caliente junto a la chimenea. Visite un festival de otoño, un laberinto de maíz y/o un zoológico de mascotas. Hornea pan de calabaza para el desayuno.