




**Magellan**  
HEALTHCARE®

# Momentum

## Cómo vivir con un propósito

Probablemente haya oído hablar de vivir la vida con un propósito. Pero, ¿qué significa eso a nivel cotidiano y práctico?

- Vivir con un propósito significa que haga su vida de acuerdo con sus creencias y valores fundamentales. Tómese el tiempo para pensar y escribir sobre su vida ideal, no sobre lo que otros podrían esperar de usted.
- Cuando tenga más claro lo que su corazón quiere, elabore un plan con metas alcanzables a corto plazo para que pueda comenzar a lograrlas. Tome una decisión consciente de seguir su plan y apéguese a él, incluso si a veces se desvía de este.
- Considere pasar solo 10 o 15 minutos todos los días siendo la persona que pretende ser...hasta que se sienta natural y se convierta en una forma de vida. Puede parecer extraño al principio.
- Trate de establecer una intención positiva y de autoempoderamiento al comienzo de cada día.

## Programa de bienestar emocional digital

El invierno puede ser una temporada difícil emocionalmente. El clima más frío, los días más cortos y la falta de sol pueden afectar su salud mental. Cuide y mejore su bienestar mental con el programa de Bienestar Emocional Digital, disponible a través de la aplicación móvil y el sitio web para miembros. Aprenda a manejar desafíos como el TDAH, el dolor crónico, el duelo y la pérdida, el estrés, el cuidado, el TEPT y más.

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.

El miércoles 14 de diciembre, participe en línea para aprender cómo puede beneficiarse de vivir con mayor intención: *el poder del propósito*. Inscríbese [aquí](#).

---

**Visite su sitio web para miembros para obtener más información.**

Cuide su salud mental

## Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Aproximadamente el 64 por ciento de las personas dicen que su nivel de estrés de salud mental aumenta exponencialmente en esta época del año. Considere los siguientes consejos para mantener bajo control la presión de esta época.

- **No se esfuerce por tener las vacaciones "perfectas".** Sea realista acerca de lo que puede hacer durante este tiempo; simplifique siempre que sea posible. Pida ayuda con las tareas. Rechace de manera cortés algunas invitaciones y cuídese.
- **Cree algunas tradiciones nuevas que sean más prácticas.** Si los mismos viejos rituales navideños familiares se han convertido en una carga para usted, intente celebrar de otras maneras.
- **Priorice su salud. Mantenga un horario lo más regular posible durante las vacaciones.** No minimice las horas de sueño. Si tiene un plan de ejercicios, manténgalo. Esto le ayudará a reducir el estrés y quemar calorías adicionales.

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Tratamiento del bienestar

### Cómo estar y mantenerse motivado

- A veces, es normal estar estancado. Si necesita un impulso motivacional, tome medidas. Vuelva a analizar sus prioridades y destíneles más tiempo en su vida. Haga sus tareas de otras maneras.
- Elija tres actividades que le generen niveles altos de emoción y motivación. Comprométase a dedicar al menos una hora más a cada una de las actividades cada mes. Delege o elimine actividades que ya no valora.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

### Prepárese para el invierno

Cuídese durante los meses más fríos y oscuros. Expóngase al sol tanto como pueda. Siga moviéndose a través del ejercicio o el baile. Use capas de ropa; incluso múltiples capas delgadas le ayudan a retener el calor. Compruebe si hay corrientes de aire en su hogar y busque la luz que ingresa cerca de puertas, ventanas o enchufes; séllelos con masilla. Aleje los muebles de las rejillas de ventilación para que el calor y el aire puedan fluir libremente. Instale un termostato programable que mantenga la temperatura de su hogar según su horario.

El dinero importa

### Seminario web financiero de diciembre de 2022

#### Robo de identidad: prevención, protección y resolución

Martes 13 de diciembre. Inscríbese aquí: [9 a. m., PT](#) | [12 p. m., PT](#)

Esta clase está diseñada para ayudarle a comprender cómo pueden estar en riesgo los datos personales, qué puede hacer para prevenirlos y los primeros pasos que debe seguir en caso de ser una víctima. El robo de identidad está en constante evolución, por lo que se beneficiará de esta descripción general actualizada.