

**Magellan**
HEALTHCARE®

Momentum

Cómo enfrentar los cambios de estación

Está llegando ese momento de nuevo, cuando la luz del día disminuye y las temperaturas caen. La pesadez que acompaña a la transición al invierno puede desafiar a su cuerpo mientras intenta adaptarse a los cambios en la luz, la temperatura y el clima.

Sin embargo, hay pasos que puede tomar para minimizar el tiempo gris.

- **Vaya con calma.** Aclimatarsse al cambio estacional toma alrededor de dos semanas en personas que generalmente están sanas.
- **Haga ejercicio con regularidad.** Los entrenamientos regulares (incluso solo caminar) lo ayudarán a mantenerse fuerte y manejar mejor los cambios estacionales.
- **Busque la luz.** La luz natural mejora su estado de ánimo y es una fuente natural de vitamina D.
- **Beba agua.** Mantenerse bien hidratado ayuda al cuerpo a proteger los tejidos y las articulaciones, mantener la temperatura del cuerpo normal y mejorar los cambios estacionales climáticos.

Centro de descuentos

Esta temporada, ahorre dinero en los productos y servicios que más utiliza y valora. Su programa incluye acceso a las compras en línea de LifeMart, ofreciendo ahorros (hasta un 60 %) en viajes, entretenimiento, atracciones regionales, automóviles y artículos esenciales del día a día como comestibles, entrega de alimentos y cuidado infantil.

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: Únase a nuestro seminario web sobre cómo manejar el estrés estacional: *Thriving Through the Holidays*, el miércoles 9 de noviembre. Inscribese [aquí](#).

Programa de Asistencia al
Empleado
1-800-356-7089 (TTY 711)
Member.MagellanHealthcare.com

Cuide su salud mental

Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores de Familia

Este es un momento para reconocer y celebrar a aquellos que amorosamente dan baños, limpian casas, compran y consuelan a sus seres queridos que son ancianos o enfermos. Brindar atención es un papel sumamente desafiante, y los cuidadores merecen nuestro apoyo y elogios. Si es un cuidador:

- **Reconozca y siéntase orgulloso de lo mucho que hace.** No existe tal cosa como un cuidador perfecto, así que solo haga todo lo posible para superar cada día.
- **Tome descansos.** Organizar servicios de atención de relevo (a través de cobertura de cuidado especializado en el hogar o en un centro) le dará tiempo libre muy necesario para usted.
- **Mantenga una buena alimentación, y buenos hábitos de sueño y de ejercicio.** Asegúrese de comer una dieta balanceada. Trate de no ceder a la alimentación por estrés. Además, duerma lo suficiente; esfuércese por dormir 7-8 horas por noche.
- **Hable con otros acerca de sus desafíos.** Un grupo de apoyo para cuidadores es una excelente manera de compartir información, apoyo y aliento.

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

Trabajando en el bienestar

Cómo practicar yoga

- El yoga es una colección diversa de técnicas y prácticas destinadas a integrar la mente, el cuerpo y el espíritu. Implica ejercicios de movimiento y respiración. Muchas personas practican yoga para mejorar la salud en general, incluida la flexibilidad, el alivio del estrés y la aptitud física.
- Aprenda sobre cómo comenzar a practicar yoga, sus estilos y posturas (asanas) a través de videos de YouTube, libros o clases en línea o en persona. Comience con sesiones de yoga cortas y directas que incluyan posturas básicas de estiramiento para principiantes, luego agregue gradualmente posturas más desafiantes.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

Positividad y resiliencia

La resiliencia es una fuerza interior que le ayuda a recuperarse de las dificultades de la vida. Una parte importante de la resiliencia es mantener una perspectiva positiva y esperanzadora. Esto no significa ignorar intencionalmente los problemas; significa reconocer que los contratiempos son *temporales* y que tiene la capacidad de navegar a través de los desafíos. Cuando se enfrente a un momento difícil, enumere las posibles formas en que podría adaptarse a la situación. Cambie positivamente su enfoque del impacto de los problemas a lo que hará a continuación.

El dinero importa

Seminario web financiero de noviembre de 2022

Cómo navegar por sus finanzas mientras cuida

Martes 8 de noviembre. Regístrese aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

Si bien el cuidado puede ser un trabajo de amor, también puede ser desafiante y abrumador. Considere diferentes escenarios de cuidado y sus implicaciones asociadas de presupuesto, atención médica y planificación patrimonial. Revise las formas de cubrir los gastos actuales de cuidado al tiempo que permite que el cuidador financie sus metas a largo plazo.