



Momentum

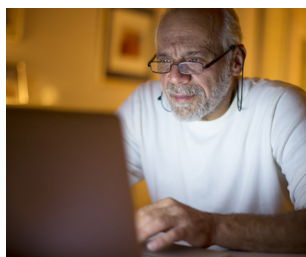


Seminario web en vivo: Únase a nosotros el miércoles 8 de febrero para *Mantener relaciones positivas*, un seminario web sobre cómo crear conexiones más positivas en el hogar y el trabajo. Inscribase [aquí](#).

Relaciones sanas

Probablemente haya notado que, si las relaciones en cualquier parte de la vida se vuelven insanas, su día puede sentirse difícil. Afortunadamente, puede mejorar las relaciones en el hogar, el trabajo, la escuela y otras partes de la comunidad. Pruebe estos consejos para fortalecer sus conexiones.

- Primero, trate a los demás con amabilidad y respeto, tal como le gustaría que lo traten (es decir, la regla de oro).
- Muestre interés y aprecio por los demás. Haga preguntas a las personas sobre sus actividades y exprese aliento y admiración por sus esfuerzos.
- Amplíe su círculo de amigos para que no se pierda la gran diversidad de personas que lo rodean.
- Siempre trabaje en la construcción de relaciones. Por ejemplo, brinde un gesto de amabilidad inesperada o entable una conversación con alguien del trabajo que sea nuevo para usted.
- Escuche activamente, sin distracciones, para que entienda las preocupaciones, las necesidades y las prioridades de los demás en su vida.



Servicios legales

¿Está enfrentándose a un problema legal estresante? Su programa ofrece servicios legales gratuitos o de bajo costo en áreas tales como divorcio, bancarrota, disputas de propiedad y custodia, testamentos, patrimonios, fideicomisos en vida y más. Reciba una consulta gratuita de 60 minutos por tema, al año, por teléfono o en persona con un abogado o un experto en mediación. Visite su sitio para miembros para empezar.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Febrero es el Mes Nacional de la Prevención del Cáncer

Cuando se hace un diagnóstico de cáncer, los sentimientos de ansiedad, el estrés y la confusión son prácticamente imposibles de evitar. El camino por delante puede parecer confuso y aterrador, pero hay medidas que puede tomar para lidiar con sus emociones.

- No lo retenga. Díglele a un familiar o un buen amigo que se siente ansioso. A veces, solo hablar de ello hace que se sienta menos abrumador.
- Únase a un grupo de apoyo. Ayuda a conectarse con personas que están pasando por las mismas cosas que usted.
- Además de recibir tratamiento, cuídese bien. Haga cosas que disfrute y encuentre maneras de relajarse.
- Si la depresión dificulta sus actividades diarias y nada parece ayudar, considere hablar con un profesional.
- Si no le han diagnosticado cáncer, pregúntele a su médico qué pruebas de detección de cáncer se recomiendan para alguien de su edad.

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

Fomentar el bienestar

Mejore su bienestar social con relaciones positivas

- Su bienestar se ve muy influenciado por las personas que lo rodean. Algunas de estas relaciones lo ayudan a conseguir logros, mientras que otras lo motivan a estar sano.
- Las relaciones positivas no solo nos dan un sentido de comunidad, pertenencia y apoyo, sino que también nos dan la oportunidad de mejorar la comunicación y el cuidado de los demás.
- Tómese el tiempo para rodearse de amigos y familiares de confianza que lo acepten por lo que es, le den energía y lo traten con respeto. Llame a alguien, escríble o envíele un correo electrónico y hágale saber que le gustaría estar en contacto con más frecuencia.

El dinero importa

Seminarios web financieros en enero de 2023

Comprensión de las declaraciones de impuestos

Martes 14 de febrero. Inscribese aquí: 9 a.m. PT | 12 p.m. PT
La temporada de impuestos es mucho más que "¿Cuánto es mi reembolso?" o "¿Cuánto debo?". En este seminario web, aprenda cómo se calcula el impuesto sobre la renta, los tipos de ajustes/deducciones y las estrategias de reducción de impuestos. Revise los cambios actuales en la ley tributaria y cómo evitar errores comunes.

Planificación de jubilación: Empezar

Jueves 23 de febrero. Inscribese aquí: 9 a.m. PT | 12 p.m. PT
Independientemente de que sea un novato o un veterano en su carrera, es vital establecer una meta de ahorro. Sabiendo que habrá necesidades competitivas por los dólares que ahorre, revise las estrategias de establecimiento de metas para ayudarse a mantenerse en el buen camino. También examine los tipos comunes de cuentas de inversión productiva.