

Momentum



Seminario web en vivo: el miércoles 12 de abril, acompáñenos para *¿Contratiempo financiero? Reagrupar y reconstruir*. Inscribese [aquí](#).

Bienestar financiero

Los expertos financieros generalmente definen el bienestar financiero como un estado en el que usted puede administrar sus facturas y gastos, pagar sus deudas, enfrentar emergencias inesperadas y mantenerse al día con sus objetivos financieros a largo plazo. También se trata de manejar sus pensamientos y emociones en torno al dinero.

- Recuerde que definir su autoestima simplemente por la cantidad de dinero que tiene puede ser perjudicial para su salud emocional.
- Establezca prioridades financieras. Decida qué es lo que más le importa en la vida y piense cómo puede alinear su situación financiera actual con esas prioridades.
- Si tiene una pareja, tener conversaciones regulares sobre dinero ayudará a evitar conflictos de dinero.
- Lleve un registro de sus números, como ingresos, gastos, ahorros, metas de jubilación y deudas. Si la deuda es un problema para usted, trabaje con un asesor de dinero para desarrollar una estrategia de reducción de deuda.
- Un asesor de dinero puede ofrecer consejos expertos sobre cómo puede alcanzar varios objetivos, desde invertir en educación hasta ahorrar para la jubilación.

Asesoramiento de dinero

¿Está tan estresado por el dinero que tiene miedo de enfrentar y arreglar su situación financiera? A través de su programa, tiene acceso a Bienestar financiero donde puede obtener orientación de un asesor de dinero experimentado e imparcial. Los asesores pueden ayudarlo con préstamos estudiantiles o deudas de consumo, presupuestos, estrategias fiscales y mucho más. 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

Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Estrés

El estrés puede ser engañoso. A veces ni siquiera nos damos cuenta de que estamos en una batalla con la tensión física, mental o emocional. La celebración de salud de este mes alienta a todos a aumentar su conciencia sobre el estrés, particularmente cuando es duradero. A continuación, se incluyen algunas ideas.

- **Actúe.** Use técnicas de manejo del estrés que le hayan funcionado anteriormente y busque nuevas prácticas si todavía tiene dificultades.
- **Disfrute la naturaleza.** Los estudios demuestran que experimentar la naturaleza reduce la ira, el miedo y el estrés, al tiempo que aumenta los sentimientos agradables.
- **Haga ejercicio con regularidad.** Ya sea que monte bicicleta, levante pesas o camine, el ejercicio lo mantendrá fuerte y resistente, aumentando su capacidad para combatir el estrés.
- **Pruebe un poco de aromaterapia.** La aromaterapia utiliza aceites esenciales aromáticos para calmar medicinalmente el cuerpo y la mente; puede disminuir la ansiedad y mejorar el sueño.
- **Ríase con ganas.** La risa desactiva las emociones angustiantes y le ayuda a cambiar de perspectiva, permitiéndole ver las situaciones bajo una luz menos amenazante.

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

Fomentar el bienestar

Dónde encaja la salud financiera

- Las formas en que administra, gasta y ahorra su dinero pueden tener un impacto significativo en su bienestar general. Cuando está financieramente sano, no está sobrecargado con el estrés diario y preocupado por las finanzas, las deudas, etc.
- Las personas con buen bienestar financiero manejan sus finanzas personales con destreza y gastan el dinero con prudencia. Valoran tener experiencias más que las posesiones materiales, dan a los demás en lugar de gastar en sí mismos y, generalmente, están satisfechos con su nivel de vida general.
- Todos podemos hacer algo para mejorar nuestro bienestar financiero. Dedique tiempo a aprender técnicas de gestión financiera, como crear presupuestos y gastar, entender su crédito, comprar una casa, formar una familia o planificar la jubilación.

El dinero importa

Seminarios web financieros en abril de 2023

El Manual de Bienestar Financiero

Martes 11 de abril. Regístrese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

Aprenda los hábitos relacionados con el dinero que practican regularmente las personas que tienen poco estrés financiero en sus vidas. Desarrolle planes de acción para enfocarse en los hábitos que le gustaría mejorar.

Inversión: Educación para principiantes

Jueves 27 de abril. Regístrese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

Examine cómo varias cuentas de inversión pueden ayudarlo a alcanzar sus metas personales de ahorro. Aprenda cómo funcionan los fondos de inversión, las acciones, los bonos y otros tipos de inversiones. Elija los pasos para que pueda aplicar lo que ha aprendido.