



Momentum



Seminario web en vivo —Únase a nuestro seminario web del miércoles 10 de mayo, *Manejo de los microfactores estresantes de la vida*. Inscríbese [aquí](#).

Control del estrés

La vida moderna genera más tipos de estrés ahora que nunca. Los científicos sociales incluso señalan los "microfactores estresantes", las innumerables intrusiones incómodas en nuestra tranquilidad durante todo el día, muchas de las cuales ni siquiera notamos o reconocemos. Considere estas tácticas de manejo del estrés.

- **Priorice el autocuidado.** Esfuércese por comer alimentos nutritivos, descanse adecuadamente, haga ejercicio regularmente y participe en técnicas para aliviar el estrés como la meditación, el yoga, la respiración profunda o el diario de estrés.
- **Hable de las cosas.** Comparta su lucha con alguien que pueda escuchar y empatizar con su situación. Esto ayuda a calmar el sistema nervioso y reducir la tensión.
- **Establezca límites.** Muchas personas tienen el hábito de tratar de ayudar y de ayudar en exceso. Sin embargo, no está mal decir a otras personas que se siente agotado y que no puede hacer nuevas tareas.
- **Desarrolle un equilibrio.** Asegúrese de buscar significado y satisfacción en su vida personal, a través de su familia, amigos, pasatiempos creativos o práctica espiritual.

Consejería*

Cuando la vida le presente problemas que tiene dificultades para resolver por su cuenta, la consejería puede ayudar. La consejería proporciona un ambiente conveniente, confidencial, seguro y sin prejuicios para trabajar en problemas y aprender nuevas habilidades de afrontamiento. Luchar solo y no hacer nada nunca es la respuesta. Visite su sitio para miembros para empezar.

**Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.*

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

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Tradicionalmente, las personas a menudo dudaban en buscar ayuda o incluso hablar sobre salud mental por temor a ser juzgadas y enfrentar una reacción violenta. Sin embargo, el tema ahora está entrando cada vez más en nuestras conversaciones diarias. Estamos progresando.

- Hablar con otros sobre la salud mental y los medicamentos ayuda a normalizar el proceso de obtener atención de salud conductual, que es tan importante como los tratamientos para enfermedades físicas.
- Abordar los síntomas de salud mental temprano es de vital importancia para su salud en general.
- El retraso promedio entre el inicio de los síntomas y la obtención de tratamiento es de 11 años, lo que significa que muchas personas aún pasan meses o años enfrentando problemas de salud mental antes de ser diagnosticadas y tratadas.
- Cuando se enfrenta a un problema de salud mental, es común sentir que nadie entiende por lo que está pasando. Sin embargo, no está solo. La ayuda está disponible, y la recuperación es muy posible.

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

Fomentar el bienestar

Contribuyendo a la comunidad

- Uno de los elementos esenciales del bienestar es el de la comunidad. Enorgullecerse del entorno local y ayudar a la comunidad a dirigirse en la dirección correcta puede hacer que una buena vida sea grandiosa.
- Las personas con alto bienestar comunitario generalmente se sienten seguras, saludables y apoyadas donde viven. Para hacer lo mismo, identifique cómo podría ayudar a la comunidad en función de sus fortalezas y pasiones. Podría empezar haciendo pequeñas contribuciones que conducen a una mayor participación y mayor impacto.
- Si no está seguro de por dónde empezar, averigüe sobre lo que está sucediendo cerca de usted. Vea si su empleador tiene eventos de voluntariado planeados. Mira en las páginas de redes sociales de su ciudad. Echa un vistazo a las bases de datos nacionales de voluntarios como VolunteerMatch.com.

El dinero importa

Seminarios web financieros en mayo de 2023

Equilibrar su bienestar financiero y emocional

Martes 9 de mayo. Inscríbese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)
El estrés es algo que todos experimentan. Las tensiones financieras y emocionales a menudo son simultáneas y pueden influir significativamente en su vida. Este seminario web recorrerá los desafíos financieros y emocionales comunes y ofrecerá consejos sobre cómo manejarlos, incluida la asistencia de profesionales.

Conceptos básicos de la hipoteca

Jueves 25 de mayo. Inscríbese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)
Obtener su hipoteca no tiene que sentirse abrumador. Este seminario web simplificará los componentes principales de una hipoteca, explicando por dónde empezar y los requisitos de varias opciones de préstamo. También examinaremos las tasas de interés, los costos de cierre y las tarifas involucradas en obtener un préstamo.