



Momentum



Seminario web en vivo: Únase a nosotros el miércoles 9 de agosto para el seminario *Crianza de los hijos con su mejor versión de sí mismo*. Inscribese [aquí](#).

Cuidar de sí mismo y de otros

Cuando considera el concepto de cuidarse a sí mismo, ¿le parece frívolo o incluso innecesario? No debería. Especialmente si está cuidando a una familia, es importante cuidar su propio bienestar todos los días. Al hacerlo, está ayudando a sus seres queridos tanto como a usted mismo.

- Intente comenzar poco a poco haciendo una cosa todos los días que mejore su salud mental o física de alguna manera. Podría meditar o dar un paseo después de la cena.
- Para evitar que su cuidado personal se quede en el camino, reclute a su pareja o a una niñera para que se haga cargo si está fuera. Los niños se benefician de pasar tiempo con otros adultos cariñosos.
- Los expertos recomiendan encontrar una combinación de actividades que le ayuden a sentirse equilibrado y realizado.
- Haga planes firmes regularmente para almorzar o ver una película con un amigo.
- Al comer bien, dormir lo suficiente y encontrar un tiempo para sí mismo, podrá cuidar mejor a los que están a su cargo.

Centro de descuentos LifeMart*

La vida seguro que es cara en estos días. ¡Obtenga ayuda! El Centro de descuentos LifeMart® solo para miembros en línea es un excelente lugar para obtener ofertas exclusivas. Ahorre hasta un 60 % en gastos importantes (vacaciones, vehículos, cuidado de personas mayores, matrícula y más), además de elementos esenciales cotidianos como comestibles, entrega de alimentos, productos electrónicos, planes de acondicionamiento físico y restaurantes. 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

Agosto es el Mes de Regreso a la Escuela

Si tiene hijos, es posible que al final del verano se parezcan a perezosos, no a eruditos. El Mes Nacional de Regreso a la Escuela ayuda a que los niños regresen al ritmo escolar.

- El empuje del regreso a la escuela es un gran cambio, particularmente si los niños asisten a la escuela por primera vez o cambian de escuela. Repase con ellos sus expectativas sobre las rutinas matutinas y nocturnas, los deberes, los límites de teléfono y televisión, etc.
- Haga hincapié en los buenos hábitos de alimentación, sueño y ejercicio a medida que los niños regresan a la escuela.
- Si un niño pequeño va a ir a un colegio nuevo este año, solicite con él una visita previa a las instalaciones. Esto ayuda a desmitificar el entorno.
- Los niños son propensos a cierta ansiedad por separación. Los niños se inspiran en usted, así que si se muestra tranquilo y optimista cuando empiezan las clases, ellos se sentirán más seguros. Hable con ellos sobre los temores que puedan tener, escuche con empatía y asegúreles que lo harán muy bien este año.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar social

- Las personas que lo rodean influyen poderosamente en su bienestar. El bienestar social se trata de tener relaciones fuertes y amorosas con personas en su vida que lo alienten a ser saludable y exitoso en sus actividades.
- Las personas con un elevado bienestar social suelen estar rodeadas de otras personas que las aceptan por lo que son y las tratan con respeto. Estas afirmaciones saludables los equipan con energía positiva. Cuando extiende amor y respeto a los demás, la energía positiva regresa a usted.
- ¿Sabía que...? Con cada hora de tiempo social, hasta seis horas, el estado de ánimo diario continúa mejorando. El tiempo social incluye en persona, en línea y por teléfono. La cantidad ideal de tiempo social varía según la persona.

El dinero importa

Seminarios web financieros de agosto de 2023

Seguro Social y su plan de jubilación

Martes 8 de agosto. Inscríbese aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)
Contribuimos al sistema de Seguro Social a través de deducciones de nómina, pero no siempre conocemos nuestras opciones para tomar esas distribuciones después de la jubilación. Este seminario web revisa cómo se calculan los beneficios y recomienda cuándo comenzar a recibir distribuciones.

Conceptos básicos de dinero: Construyamos un plan

Jueves 24 de agosto. Inscríbese aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)
Para sentirse más seguro acerca de sus finanzas personales, adopte un plan que tenga cuatro componentes: controlar el gasto, administrar la deuda, priorizar el ahorro y mantener un buen crédito. Aprenda cómo comenzar y reducir su estrés financiero.