



# Momentum



**Seminario web en vivo:** el miércoles 13 de septiembre, descubra cómo poner la compasión en acción: *Cómo ser un aliado de la salud mental en su vida personal y laboral.* Inscríbese [aquí](#).

## Convertirse en un aliado de la salud mental

Los aliados de la salud mental son personas que entienden el malestar que causan los problemas de salud mental y que dan lugar a situaciones debilitantes y de aislamiento. Estos aliados crean espacios seguros donde los demás pueden sentirse cómodos para hablar de sus estados mentales y buscar tratamiento. Los aliados comparten sus propias historias de salud mental y alientan a las personas con dificultades a buscar ayuda.

Infórmese y eduque a sus colegas sobre los problemas de salud conductual. Prepárese para hablar con los compañeros de equipo que puedan tener dificultades y anime a su grupo de trabajo a ser comprensivo con los problemas de salud mental de los demás.

Generalmente, cuando alguien tiene un problema de salud mental, le resulta difícil pedir ayuda. Inicie conversaciones que permitan crear un espacio seguro para que la persona hable de su problema y pueda conseguir ayuda sin necesidad de pedirla.

Al compartir su propia experiencia de salud mental, ya sea con una enfermedad mental grave de por vida o sus luchas diarias con la ansiedad, abre la puerta para que las personas se vean reflejadas en su historia y se sientan menos solas.

## Programa de bienestar emocional digital de NeuroFlow\*

Tome el control de su salud en general: vida, mente y cuerpo con los recursos de salud conductual personalizados y autodirigidos de NeuroFlow. Neuroflow es una aplicación de salud digital para realizar un seguimiento, evaluar y gestionar su bienestar general. Puede ayudarlo a orientar su camino hacia una mejor salud mental y un bienestar holístico. Visite el sitio web para miembros para empezar.

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

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) or visite [Member.MagellanHealthcare.com](http://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

## Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Esta conmemoración promueve una mayor concientización sobre los riesgos que entrañan los pensamientos y comportamientos suicidas para las personas de su entorno y anima a las personas en situación de riesgo a ponerse en contacto con los servicios de tratamiento necesarios.

- El 46 % de las personas que mueren por suicidio tenían un trastorno mental diagnosticado, pero las investigaciones muestran que el 90 % pueden haber experimentado síntomas de un trastorno de salud mental.
- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 14 años.
- Puede prevenir un suicidio si es capaz de detectar las señales de advertencia y organizar un tratamiento seguro y profesional.
- Las personas en crisis pueden alejarse de los demás y de sus actividades habituales, hablar sobre la muerte, mostrar cambios bruscos de personalidad o grandes cambios emocionales, y/o parecer deprimidas.
- Si usted o alguien que conoce está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee con 988lifeline.org para ponerse en contacto con la línea de ayuda para casos de crisis y suicidio 988.

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Fomentar el bienestar

### Bienestar comunitario

- El bienestar de una comunidad se basa no solo en satisfacer las necesidades básicas de sus habitantes, como vivienda, alimentación adecuada, atención médica y seguridad pública. También significa garantizar que todos los ciudadanos sean tratados con equidad y justicia en un entorno en el que puedan desarrollar todo su potencial.
- Pregúntese: ¿qué le apasiona en su comunidad? Combine lo que le gusta hacer con una necesidad.
- Para contribuir al bienestar de la comunidad, comuníquese con sus vecinos y trabajen en forma conjunta para generar confianza entre los residentes. Ofrezca apoyo a los vecinos que lo necesiten y promueva el altruismo y la vida sana en todo su entorno.

El dinero importa

### Seminarios web financieros de septiembre de 2023

#### Planificación universitaria 101

Martes 12 de septiembre

Inscríbese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

Revise los distintos tipos de cuentas de ahorro para la universidad y el proceso de ayuda financiera. Prepárese para aprovechar diversas fuentes de financiamiento, como becas, subvenciones y préstamos.

#### Cómo elegir sus prestaciones: ¿qué financiar y por qué?

Jueves 28 de septiembre

Inscríbese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

Infórmese sobre las opciones de prestaciones para empleados más adecuadas para usted y su familia. Evalúe las ventajas específicas de los planes para poder tomar decisiones inteligentes en materia de prestaciones.