



Momentum



Seminario web en vivo: El 13 de diciembre, *Afrontar el duelo y la pérdida* examinará cómo trabajar a través de la tristeza y las emociones del dolor. Inscribese [aquí](#).

Bienestar emocional

Cuando las personas tienen bienestar emocional, son capaces de mantener relaciones de apoyo, mantener el equilibrio emocional y afrontar los retos de la vida con resiliencia. Son flexibles para adaptarse a nuevas situaciones y hacen espacio para la diversión en su día. Considere estos consejos sobre cómo mejorar su bienestar emocional.

- Intente ver las circunstancias difíciles e inesperadas como oportunidades para aprender y crecer, en lugar de caer en la reacción instintiva de verlas negativamente.
- Si tiende a destacar sus defectos, recuerde sus puntos fuertes. Piense en cualidades como su habilidad técnica, sentido del humor, compasión y/o capacidad para ayudar a los demás.
- Intente responder (pensar sin prisas cómo actuar ante una situación) en lugar de reaccionar (precipitarse emocionalmente).
- Busque el equilibrio en la vida diaria y manténgase en movimiento; el ejercicio libera endorfinas que desencadenan sentimientos positivos.
- Aunque esté ocupado, asegúrese de tomar descansos ocasionales para detenerse y oler las rosas.

Resolución en caso de robo de identidad*

Cuando se es víctima de un robo de identidad, la incertidumbre y las preocupaciones pueden acosarle. Aproveche su programa de Resolución de Robo de Identidad, para la educación, orientación, asesoramiento y asistencia legal y financiera a las víctimas de delitos relacionados con el fraude. Los Fraud Resolution Specialists™ (especialistas en resolución de fraudes) le ayudarán a restablecer su identidad y su solvencia crediticia. 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 (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

Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Cuando lleguen de nuevo las fiestas, comprométase a cuidarse, y no sólo a decorar, cocinar, ser anfitrión, gastar y socializar heroicamente. La sabiduría de buscar el equilibrio puede hacer una gran diferencia.

- Según una encuesta reciente de OnePoll realizada a 2,000 adultos, el 67 % afirma que se presiona innecesariamente para conseguir las fiestas "perfectas".
- Para reducir el estrés de las fiestas, trate de ser más realista sobre lo que puede hacer durante este tiempo. No apunte a la perfección; simplifique y reduzca siempre que sea posible.
- Pida ayuda con las tareas. Rechace de manera cortés algunas invitaciones y cuídese.
- No se critique duramente ni se involucre en fuertes debates con otros durante las vacaciones. Esfuércese por mantener la calma.
- Si los mismos rituales navideños familiares, un poco tediosos, le resultan ahora una carga, rompa esquemas e intente celebrarlo de nuevas maneras.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar financiero

- Las personas con bienestar financiero confían en su capacidad para alcanzar objetivos financieros, ahorran dinero con regularidad y demuestran comportamientos inteligentes en la gestión del dinero.
- Tener bienestar financiero reducirá su estrés, le permitirá hacer frente a emergencias financieras inesperadas y se sentirá más seguro de su futuro financiero. Tendrá más libertad de elección para buscar cosas que le traigan alegría.
- Evite las trampas financieras y logre sus objetivos aprovechando los recursos de bienestar financiero disponibles para usted a través de su programa.

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2023

Foro financiero

Martes 12 de diciembre Inscribase aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

La aptitud financiera es vital para todos nosotros, por lo que este foro en vivo está dedicado a responder preguntas sobre innumerables temas financieros. Los panelistas estarán listos para discutir temas que van desde el crédito, la deuda, el ahorro para emergencias y la jubilación, hasta los préstamos estudiantiles, la financiación de la universidad y mucho más. Puede enviar preguntas de discusión específicas cuando se registre para el evento.