



Momentum



Únase al seminario web en vivo, *Equilibre su bienestar financiero y emocional*, el 13 de marzo de 2024 a la 1 p. m., CT. Aprenda a manejar los desafíos monetarios como la inflación, los gastos del hogar y las deudas. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Bienestar financiero y emocional

¿Sabía que más del 40 % de los adultos estadounidenses dicen que el dinero afecta negativamente su salud mental, lo que provoca estrés, ansiedad y sentimientos de inseguridad? Está claro que los desafíos financieros y las emociones están estrechamente relacionados.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a mejorar su bienestar financiero y emocional.

- Establezca metas positivas. Escriba dónde quiere estar con las finanzas en un mes, seis meses, un año e incluso cinco años.
- Use un rastreador de presupuesto. Controle sus hábitos de gasto e identifique los gastos innecesarios.
- Prepare un plan. Trabaje para tener un mes de gastos para emergencias en una fecha específica.
- Busque ayuda. Su programa ofrece un asesor financiero (Money Coach) que puede ayudarlo a desarrollar una estrategia de reducción de deudas para aliviar el estrés.



Bienestar financiero*

Las preocupaciones financieras pueden ser confusas y abrumadoras. Para ayudarlo a encarrilar sus finanzas, puede recurrir a un asesor financiero certificado y con experiencia, que le proporcionará asesoramiento financiero personalizado por teléfono. También puede acceder a recursos en línea, como evaluaciones financieras, software de elaboración de presupuestos y cursos a pedido. Visite el sitio web para miembros para obtener más información.

**Si está disponible a través de su programa.*

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

Del 18 al 24 de marzo es la National Drug and Alcohol Facts Week®

Celebrada durante la tercera semana completa de marzo, la National Drug and Alcohol Facts Week (Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol) tiene como objetivo inspirar el diálogo sobre la ciencia del uso y la adicción a las drogas entre los estadounidenses, particularmente entre los jóvenes. El 70 % de los consumidores que prueban una droga ilegal antes de los 13 años desarrolla un trastorno por abuso de sustancias en los siete años siguientes, frente al 27 % de los que prueban una droga ilegal después de los 17 años.

Los esfuerzos para prevenir el consumo indebido de sustancias en adolescentes deben comenzar temprano en la vida. Para ayudar a prevenir el consumo indebido de sustancias:

- Mantenga a su hijo adolescente ocupado con actividades significativas, como deportes u otras actividades grupales.
- Propóngase que su hijo adolescente cumpla las reglas del hogar.
- Siga hablando con su hijo adolescente. Elogie a su hijo adolescente por sus éxitos.

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

Fuentes: National Center for Drug Abuse Statistics (NCDAS), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Fomentar el bienestar

Bienestar financiero

Estar bien financieramente generalmente significa tener control sobre sus finanzas, estar preparado para emergencias financieras, cumplir con sus metas de ahorro y jubilación, y poder tomar decisiones que le permitan vivir su vida al máximo. Para progresar, aprenda a vivir dentro de su presupuesto. Pague primero sus deudas con la tasa de interés más alta. Configure depósitos automáticos de sus ganancias a cuentas de ahorros y de emergencia. Aumente al máximo sus aportes a su 401K.

El dinero importa

Seminarios web financieros en marzo de 2024

Mujeres y dinero

12 de marzo. Inscribese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

Las mujeres a menudo enfrentan desafíos financieros únicos. Este evento en línea cubre los conceptos básicos de las finanzas personales, centrándose en estrategias que son relevantes para las mujeres. También revisa la planificación de eventos de la vida, como formar una familia y hacer malabarismos con múltiples metas financieras. Ya sea que esté comenzando su viaje financiero o esté buscando llevar sus habilidades financieras al siguiente nivel, únase a este evento para obtener las herramientas y la confianza para seguir adelante.

Unlocking the Power of Your Credit

28 de marzo, Inscribese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

El crédito juega un papel vital en el logro de la salud financiera, sin embargo, muchas personas luchan por comprender y administrar su crédito de manera efectiva. Esta sesión informativa y atractiva profundizará en los fundamentos del crédito, incluyendo cómo funciona, cómo establecer y mantener un buen crédito y los errores comunes que se deben evitar.

Fuentes: [Securian.com](#), [CNBC.com](#), [Real Simple](#), [Healthwise](#), [Investopedia](#), [State Farm](#), [Consumer Financial Protection Bureau](#).