



# Momentum

*Mantenerse fuerte y resiliente*

## Cómo seguir adelante cuando las cosas son difíciles

¿Qué tan bueno es para esquivar los golpes de la vida? De alguna manera, la vida siempre encuentra una manera de presentar desafíos inesperados. Si desea manejar mejor los desafíos, intente trabajar en su resiliencia, para que pueda recuperarse cuando se enfrenta a una crisis o a un cambio abrumador. ¿Cómo?

- Diferencie los problemas de su respuesta a ellos. Aunque una crisis personal, laboral o financiera puede parecer temporalmente desastrosa, reconozca que los acontecimientos existen fuera de usted. Usted tiene la opción de reaccionar con pánico, o responder de una manera más tranquila, lógica, que permita resolver problemas.
- Recuerde que has pasado por momentos difíciles antes. Tenga confianza en su capacidad para volver a aplicar estrategias viables.
- No piense en sí mismo como una víctima. En su lugar, concéntrese en generar una actitud positiva hacia su situación y arreglar solo las cosas sobre las que tiene control.

## Consejos de resiliencia

**Manténgase flexible.** Trate de no encerrarse en un solo enfoque para resolver un problema de vida. A medida que las circunstancias cambian, es posible que deba abandonar su plan original y desarrollar una estrategia mejor.

**Use su sistema de apoyo.** Poder compartir inquietudes con familiares cercanos, amigos y compañeros, y hacer una lluvia de ideas para encontrar soluciones prácticas juntos, puede darle más confianza a medida que avanza.

**¡En tiempos de crisis, manténgase fuerte!** Asegúrese de comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio, y practicar técnicas de relajación. Mantenerse física y espiritualmente en forma le ayuda a mantenerse equilibrado en medio de momentos estresantes.

Visite  
**MagellanAscend.com**  
para obtener más  
información

Contacte a su programa

**24/7/365**

para obtener ayuda confidencial  
y sin costo para usted y los  
miembros de su hogar.

**Seminario web en vivo:** El  
miércoles 11 de agosto, únase a  
nosotros para un seminario web  
sobre cómo enfrentar desafíos:  
*Estrategias para navegar por el  
estrés y desarrollar resiliencia.*  
Inscríbase [aquí](#).

Cuide su salud mental

## Celebre el Día de la Amistad en agosto

El primer domingo de agosto (8/1 de este año) es el Día Internacional de la Amistad, un día para celebrar tanto a los viejos como a los nuevos amigos en nuestras vidas. Usted podría:

- Tomarse un tiempo para considerar y apreciar a aquellas personas que han estado a su lado durante los momentos difíciles.
- Aceptar una invitación para conocer gente nueva. Podría hacer amistades para toda la vida que no había previsto.
- Comuníquese con sus amigos con un simple gesto de bondad, como un mensaje texto agradable, un correo electrónico, una llamada telefónica, flores o una tarjeta.
- Al comunicarse con viejos amigos, comparta un recuerdo de una experiencia mutua pasada que podría desencadenar una conversación animada y algunas risas de bienvenida hoy.
- Es fácil descuidar nuestras amistades porque estamos muy ocupados en nuestras vidas. Recuerde expresar periódicamente su admiración y apoyo a sus valiosos compañeros, ya sean cercanos o lejanos.

Visite [www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH](http://www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Trabajo en un entorno de bienestar

## Tómese un día dedicado para relajarse

- El domingo 15 de agosto es el Día Nacional de la Relajación. La observancia te anima a reducir la velocidad y relajarte. Es un día para centrarse en cuidarse y dedicar tiempo a relajarse.
- Las ideas relajantes incluyen tener un día de spa, desconectarse de las pantallas, ir a nadar, jugar al golf, almorzar con amigos, hacer senderismo en la naturaleza, hacer un picnic, ir a pescar o leer un libro.

Mostrar apoyo

## Regreso al mes escolar

- Esta celebración de agosto anima a todos a prepararse para el próximo año académico. Hace hincapié en ayudar a los niños a mejorar habilidades como mantenerse organizados, saber cuándo pedir ayuda y administrar sus horas de día escolar.
- Para ayudar a mantener a todos organizados, comience un calendario familiar que abarque las compras de regreso a la escuela, días de transición para reanudar el horario escolar, fechas académicas clave, deportes, otras actividades extracurriculares, reuniones con maestros, citas médicas y compromisos adicionales.



Equilibrio entre la actividad laboral y la vida privada del empleado

## Organizarse esta temporada

Con el nuevo inicio escolar, adopte estrategias que cree que podrían ayudar a su familia a mantener el control de las cosas. Pruebe diferentes técnicas de organización para que su familia pueda identificar cuáles funcionan. Establezca un horario después de la escuela que permita a los niños tiempo para bocadillos, relajación, juego y estudio. Elimine distracciones como teléfonos, televisores y videoconsolas de las áreas de tareas. Establezca rutinas saludables en el hogar para los días escolares, como tiempos de vigilia constantes y patrones de preparación.