



**Magellan**  
**HEALTHCARE**®

# Momentum

## Cómo respetar las relaciones

El respeto mutuo es un elemento vital de una relación saludable. Aquellos que muestran patrones de comportamiento irrespetuosos hacia otros (como lenguaje duro o desmiente, ignorar los límites o usar el comportamiento controlador) a menudo luchan por mantener relaciones positivas. La buena noticia es que todos pueden mejorar la manera en que tratan a sus seres queridos.

- El respeto en una relación se demuestra con la manera en que se tratan entre sí. Siga la Regla de Oro y trate a los demás de la manera en que desea recibir tratamiento.
- Escuche sin distracción para entender las inquietudes, necesidades y deseos de su ser querido.
- Esfuércese por mantener la calma durante los desacuerdos; respire profundamente y mantenga su lenguaje respetuoso.
- Trate de apoyar los intereses, pasatiempos y carrera de su pareja. Haga preguntas sobre sus actividades y elogie cada uno de sus logros.
- No sea rígido en sus vistas. Esté dispuesto a cambiar de opinión en base a las opiniones de la otra persona.
- Apoye las elecciones de su ser querido siempre que pueda.

## Bienestar emocional digital

Tómese un momento para restablecer la concentración y volver a enfocarse con estos breves ejercicios: cierre los ojos y respire profundamente o levántese, estire y tome un poco de aire fresco fuera. Para conocer más formas útiles de integrar actividades saludables en su rutina diaria o para manejar la ansiedad, el estrés, la depresión, el dolor, los problemas de sueño y más, visite su sitio web para miembros y acceda al programa de bienestar emocional digital.

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 8 de junio, únase a nuestro seminario web sobre mantenerse a usted y a otros en calma: *Cuando la olla hiere: ayude a las personas a enfriarla*. Inscríbase [aquí](#).

Programa de Asistencia al Empleado

**1-800-450-1327 (TTY 711)**

MagellanAscend.com (use Principal Core)

Cuide su salud mental

## Junio es el mes de Concientización del Trastorno por Estrés Postraumático

Más de ocho millones de adultos estadounidenses experimentan cada año trastorno de estrés postraumático. La intención del Mes de Concientización sobre el Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD por sus siglas en inglés) es reducir la estigmatización y obtener un tratamiento adecuado para los afectados.

- El PTSD puede desarrollarse después de exponerse a un acontecimiento aterrador o a un problema en el que se produjo o se amenazó con un daño físico grave.
- Los síntomas de PTSD pueden incluir episodios de miedo intenso, flashbacks (imágenes en retrospección) problemas de sueño, hipervigilancia, frecuencia cardíaca elevada, dificultades para respirar y una aparente pérdida de control.
- Los tratamientos efectivos incluyen terapia cognitivo-conductual, que ayuda a las personas a establecer patrones de pensamiento y respuestas conductuales más saludables; terapia de exposición, lo que ayuda a las personas a enfrentarse con seguridad y enfrentar recuerdos aterradores; Y desensibilización y reprocesado de movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés).

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

Trabaje por su bienestar

## Cómo comenzar a comer limpio

- Comer limpio significa elegir alimentos que estén lo más cerca posible de su forma natural. Cuando evita los alimentos altamente procesados como papas fritas, galletas y comidas listas para comer, evita las calorías excesivas, el azúcar, la sal y las grasas saturadas.
- Ponga énfasis en frutas y verduras, coma más granos integrales, incluya algo de proteína en cada comida (p. ej., nueces, frijoles y legumbres), omíta ingredientes artificiales y beba mayormente agua en lugar de refrescos y jugos cargados de azúcar.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

## Comience el verano de la forma correcta

Planifique algunas actividades de clima cálido que sean divertidas para toda la familia. Revise las fechas de festivales y ferias planificadas para su área. Ver una película en el auto cinema con los niños. Haga un poco de natación en su piscina local o en una playa conveniente. Vaya con amigos a un bar o restaurante para disfrutar de una hora feliz al aire libre en la puesta del sol. Planee una caminata en el bosque, o vaya en barco, canoa o de pesca. Tenga un almuerzo de campo en un parque con mucha sombra y espacio.