

Momentum



Únase al seminario web en vivo, *Comprender la neurodiversidad en su vida personal y laboral*, el 10 de abril de 2024 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda el valor de comprender y apoyar a las personas que pueden ser neurodivergentes. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Abrazar la neurodiversidad

El cerebro de cada persona es diferente y se desarrolla de una manera única. La neurodiversidad reconoce y valora estas diferencias. Nadie debería enfrentarse al estigma por tener afecciones como el autismo, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o trastornos del aprendizaje.

Tenga en cuenta estos consejos para ayudar a las personas neurodivergentes a sentirse contenidas:

- Realice adaptaciones ambientales (físicas o sensoriales) para que ellas tengan las herramientas necesarias para triunfar.
- Comuníquese de la manera que ellas prefieran. Use mensajería instantánea, mensajes de texto o correo electrónico con aquellas personas que no se sientan cómodas en una conversación telefónica o presencial.
- Anímelas a hacer uso de sus fortalezas individuales en áreas como la memoria, las habilidades matemáticas, la conciencia visual/espacial o la atención al detalle.
- Reconozca que las personas neurodivergentes pueden sentirse incomprendidas o excluidas. Esté dispuesto a escucharlas y respetar sus decisiones.

Programa de bienestar emocional digital*

A veces resulta difícil o inconveniente organizar la atención a sus problemas de salud. El Programa de bienestar emocional digital de NeuroFlow lo ayuda a aprender nuevas formas de sentirse mejor, a su propio ritmo. Encuentre módulos y actividades que lo ayuden con los problemas de sueño, ansiedad, depresión, consumo de alcohol o drogas y dolor crónico. 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 1-800-450-1327 (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

Abril es el Mes de Aceptación del Autismo

Este es un momento para reconocer los desafíos y celebrar las diferencias de las personas afectadas por el autismo. El trastorno del espectro autista (TEA) es una afección compleja del desarrollo que afecta la forma en que una persona se comunica, interactúa con los demás y percibe el mundo que la rodea. La celebración de abril hace un llamado a la aceptación e inclusión de las personas con TEA.

La aceptación empodera a las personas con autismo para que acepten su singularidad, eso aumenta su autoestima y ayuda a reducir el estigma asociado con esta condición. Obtenga más información sobre TEA.

- Muchas personas con TEA tienen sensibilidades sensoriales, por ejemplo, son sensibles a los ruidos fuertes o a ciertas texturas.
- Alrededor del 50 % de las personas con TEA tienen una inteligencia promedio o superior al promedio, pero solo el 21 % de los adultos con autismo trabajan a tiempo completo.
- Aproximadamente uno de cada 36 niños en los EE. UU. es diagnosticado con TEA. El TEA es cuatro veces más probable en los niños que en las niñas.
- Muchas personas con autismo han hecho contribuciones significativas al arte, el entretenimiento, la ciencia, los negocios y a otros campos.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar profesional

- Son muchos los factores que influyen en su bienestar, incluido el trabajo. Las personas con un alto bienestar profesional encuentran su trabajo agradable y son capaces de emplear sus fortalezas cada día.
- Las personas que pueden usar sus fortalezas en el trabajo tienen tres veces más probabilidades de reportar una excelente calidad de vida. Para aumentar su compromiso, intente pensar entre tres y cinco fortalezas relacionadas con el trabajo que podría aplicar más en su puesto actual.

El dinero importa

Seminarios web financieros en abril de 2024

Keys to Financial HealthSM (Claves para la salud financiera) de MSA: Libere su potencial

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

Lograr el bienestar financiero es esencial para tener una vida feliz y segura. MSA ha identificado cinco claves que pueden ayudarlo a desbloquear su potencial financiero. Explore cómo tomar el control de los gastos, aprovechar el debe y el haber, prepararse para lo inesperado, construir su futuro y alcanzar sus metas. Domine cada una de estas claves para mejorar sus finanzas, sentirse mejor y reducir su estrés.

Conceptos básicos de inversión: Cómo aumentar su patrimonio

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

Invertir puede ser intimidante, especialmente si recién se inicia. Este seminario web abarcará los conceptos básicos de la inversión, incluidos los diferentes tipos de inversiones y la evaluación del riesgo y el rendimiento. Ya sea que esté ahorrando para la jubilación o simplemente quiera aumentar su patrimonio, este encuentro puede brindarle formación, herramientas y confianza para ayudarlo a comenzar.

Fuentes: Cleveland Clinic, Child Mind Institute, Autism Parenting Magazine, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Business Journal, LinkedIn.