



Momentum



Únase a un seminario web en vivo, *Proteger el bienestar emocional de los niños*, el miércoles 14 de agosto de 2024 a la 1:00 p. m. CT. Este evento inspirador le ayudará a apoyar mejor las necesidades emocionales de sus hijos. Escanee el código QR para [registrarse ahora](#).

Volver a la rutina

Con el final del verano y la reanudación de la temporada más pesada de trabajo y escuela, es un buen momento para concentrarse en su propia salud y la de su familia, especialmente en lo que respecta a los hábitos de sueño. Aunque a la mayoría de los adultos les va mejor cuando duermen de 7 a 8 horas por noche (y los niños al menos de 9 a 11 horas), no todos descansan lo suficiente.

- El reloj biológico de su cuerpo controla funciones como dormir y despertar. Sin embargo, cuando este ciclo se ve interrumpido por factores como el consumo de alcohol, los cambios en los horarios de sueño, el jet lag o las enfermedades, es posible que sufra problemas para dormir.
- Cree una rutina más relajante a la hora de acostarse.
- Mantenga su dormitorio tranquilo, oscuro y fresco.
- Evite el alcohol y las bebidas con cafeína antes de acostarse.
- Evite el uso de teléfonos inteligentes en las horas cercanas a la hora de acostarse. La luz de estos dispositivos puede retrasar el sueño.

Servicios para la vida laboral*

¿Sabía que hay un programa sin costo listo para ayudarle a superar todo tipo de situaciones desafiantes de la vida? Los servicios para la vida laboral incluyen acceso a artículos, videos y más sobre temas como la crianza de los hijos, el cuidado de las personas mayores, las finanzas, los asuntos legales, los servicios para mascotas, los viajes y el ocio, la educación, el crecimiento profesional y más. 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

Agosto es el Mes Nacional de Regreso a la Escuela

Comenzar un nuevo año escolar es emocionante, pero a menudo estresante, para todos. Es importante que los padres sean capaces de reconocer y aliviar el estrés de los niños.

- El estrés en los jóvenes puede manifestarse como irritabilidad inusual, problemas para dormir o quejas de dolores de cabeza o de estómago.
- Comience por reconocer los sentimientos del niño. Si los niños comienzan a parecer tristes o asustados, por ejemplo, dígales que lo ha notado y que quiere ayudar. Hable de las cosas.
- Si las actividades que su hijo hace después de la escuela están provocando mucho caos familiar y estrés por las tareas, elimine una o dos actividades. Aproveche el momento de la cena para desestresarse y unirse como familia.
- Respalde el aprendizaje de su hijo pero no insista en buscar la excelencia en todas las actividades relacionadas con la escuela. Ofrézcale su amor incondicional sin importar su recorrido.
- Priorice el descanso adecuado, que favorece el aprendizaje, la memoria y la energía necesarios para ser fuertes.
- Asegúrese de hacer ejercicio regularmente, una de las mejores maneras de controlar el estrés para los niños.
- Dé muchos abrazos para recordarles a los niños su amor y cariño.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar de la comunidad: ayudar a los niños a manejar la presión de grupo

- La presión de los compañeros puede empujar a los niños a hacer cosas poco saludables. Pero recuerde, los adolescentes siguen necesitando la ayuda de sus padres para tomar mejores decisiones, aunque parezca que no quieren la ayuda.
- Antes de que sus hijos se encuentren en situaciones de riesgo (como el consumo de sustancias o uso inapropiado de las redes sociales), haga un juego de roles con ellos sobre cómo responder y desviar la atención cuando alguien los empuja a participar en estos comportamientos.

El dinero importa

Seminarios web financieros de agosto de 2024

Conceptos básicos del seguro: Protegiendo su futuro y sus activos

13 de agosto. Inscríbase aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

El seguro puede ser una herramienta esencial para proteger su futuro financiero, pero con tantas opciones, puede ser un desafío saber por dónde empezar. Este seminario web analizará los conceptos básicos de los seguros, incluidos los diferentes tipos de cobertura disponibles, como vida, salud, hogar y automóvil. Obtenga consejos sobre cómo puede elegir la cobertura de seguro adecuada, comparar pólizas y obtener las mejores tarifas.

Jubilación: Decisiones del Seguro Social

29 de agosto. Inscríbase aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

Contribuimos durante años al sistema de la Seguridad Social a través de retenciones en nómina, pero no siempre conocemos nuestras mejores opciones para recibir esos eventuales repartos. Esta clase examinará cómo se calculan los beneficios y cómo puede decidir cuándo comenzar a recibir distribuciones durante la jubilación. La sesión también analizará los beneficios conyugales y los factores que podrían influir en si se le pagan impuestos sobre las distribuciones que recibe.