



# Momentum



Únase a nuestro seminario en línea, Manejo de emociones intensas en el momento, el miércoles 13 de noviembre a la 1:00 p. m., CT. Hablaremos de cómo evitar las emociones perturbadoras antes de que se salgan de control. Escanee el código QR para registrarse ahora.

## Manejar las grandes emociones

Las emociones son una parte normal de la vida cotidiana. Nos sentimos frustrados cuando estamos atrapados en el tráfico. Nos sentimos tristes cuando extrañamos a nuestros seres queridos. Podemos enojarnos cuando alguien nos decepciona o hace algo que nos causa dolor. Si bien esperamos sentir estas emociones con regularidad, algunas personas comienzan a experimentar emociones que son más intensas e impactan sus vidas. La buena noticia es que podemos aprender a regular las emociones, es decir, a manejar las grandes emociones.

- La regulación emocional significa realizar cualquier acción que altere la intensidad de una experiencia emocional. No significa reprimir o evitar sus emociones.
- Las emociones poderosas a menudo emergen rápidamente. Una clave para la regulación emocional es hacer una pausa y respirar profundamente.
- Preste atención a lo que siente físicamente. ¿Tiene malestar estomacal? ¿Tiene el corazón acelerado?
- Trate de nombrar la emoción que siente. ¿Es ira, tristeza, decepción, resentimiento, miedo? Siéntese y esfuércese por comprender la emoción.
- Tiene la opción de elegir cómo responder. En lugar de atacar, ¿puede responder de otra manera esta vez?

## Su sitio web para miembros

Tome un papel activo en la gestión de su bienestar. En el sitio web de su programa para miembros, tiene acceso a la última tecnología, líder en la industria y servicios validados clínicamente, herramientas y recursos. Examine el sitio para encontrar información y beneficios para una variedad de necesidades, incluyendo la familia, las finanzas, el bienestar legal, mental y físico. Visite el sitio web para miembros para obtener más información.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) or visite [Member.MagellanHealthcare.com](http://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

## Bienestar emocional en las fiestas

Con tantas cosas sucediendo, esta época del año puede marcar el comienzo de muchos altibajos emocionales. Si lucha con sus emociones durante el período de festividades, considere estos consejos de cuidado personal.

- Recuerde que está bien sentirse ambivalente durante las fiestas. Algunas de sus experiencias pueden ser interpersonalmente cálidas y confusas, mientras que otras pueden resultar incómodas.
- Desarrolle un plan para cuando se sienta triste, estresado o solo. Esto podría implicar ponerse en contacto con un amigo cercano o un familiar, salir a caminar al aire libre, ver videos que le hagan reír o cualquier otra actividad que le brinde alegría.
- Si un evento le provoca emociones incómodas, identifíquelas, recuérdese que son temporales y comprométase a examinarlas detenidamente más adelante.
- Asegúrese de programar actividades relajantes durante las fiestas que recarguen su mente y cuerpo. Trate de leer, escuchar su música favorita o pintar. Practique técnicas de relajación o haga algunas siestas extra.
- Ponga límites y límites a su tiempo con amabilidad, pero con firmeza.

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

Fomentar el bienestar

## Bienestar emocional: ayudar a su hijo a manejar sus reacciones emocionales

- Modele el comportamiento que le gustaría que exhibiera su hijo. Demuestre el valor de resolver problemas con los demás mediante el uso de un lenguaje controlado y respetuoso.
- Enseñe a los niños a esperar y calmarse antes de responder con un colapso emocional. Ayúdelos a aprender sobre las diferentes emociones para que puedan ser más conscientes de lo que están sintiendo. Haga un proyecto de arte usando rostros para ilustrar una variedad de emociones.

El dinero importa

## Seminarios web financieros de noviembre de 2024

### Jubilación: Comprender Medicare

12 de noviembre. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

Medicare es un sistema complejo, pero comprender sus opciones de cobertura puede ser esencial para obtener la atención médica que necesita en esta etapa de la vida. El seminario web cubrirá algunos de los conceptos básicos de Medicare, incluidas las diferentes partes del plan y los servicios que cubren, los requisitos de elegibilidad y los períodos de inscripción. También se discutirán las consideraciones para elegir un plan, maximizar sus beneficios y navegar por el sistema de Medicare.

Fuentes: Healthwise, BetterUp.com, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), National Alliance on Mental Illness (NAMI).

B-MN1124S (9/24) ©2024 Magellan Health, Inc.

**Magellan**  
HEALTHCARE®