

Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Defienda su bienestar después de un trauma*, el miércoles 11 de diciembre de la 1:00 p.m. hora central. Examinaremos las estrategias de afrontamiento que puede usar después de experimentar un trauma. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Defienda su bienestar

Todos experimentan pensamientos negativos de vez en cuando. Estos pequeños insectos molestos de la mente pueden ensombrecer nuestro día, llevándonos a perder oportunidades y empañar nuestro espíritu. Afortunadamente, usted puede combatir el pensamiento negativo y mejorar su perspectiva.

- Los pensamientos negativos pueden surgir en respuesta a un trauma real o a un leve imaginado.
- Defender su bienestar no significa nunca tener pensamientos negativos; implica aprender a identificarlos y darse cuenta de que no son la verdad completa.
- Reconozca el momento en que aparece un pensamiento negativo. Respire profundamente y cuente hasta cinco.
- Pregúntese si hay evidencia real que apoye el pensamiento triste. ¿Hay una perspectiva más positiva o neutral que pueda tomar?
- Reemplace el pesimismo por una versión más realista de su pensamiento. "No es probable que James esté enojado conmigo; probablemente no respondieron mi mensaje de texto porque están ocupados en el trabajo".

Asesoramiento sobre temas de bienestar*

Aprenda a defender su bienestar y aprovechar todo su potencial con la ayuda de un asesor. El asesoramiento está disponible por teléfono o video y es completamente confidencial. Un asesor de bienestar puede ayudarle a definir y aclarar sus objetivos personales y profesionales, proporcionándole una guía clara a seguir. Aprenda a identificar y abordar cualquier barrera o desafío que le impida lograr sus objetivos. 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 1-800-356-7089 (TTY 711) or visite 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

Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

A medida que se acerca la temporada navideña, es natural sentir una mezcla de emoción y estrés. Estas son algunas estrategias para ayudarlo a controlar el estrés y disfrutar de una experiencia festiva más tranquila:

- *Aligere el estado de ánimo:* Evite críticas duras y debates fuertes durante las fiestas. Concéntrese en mantener las cosas positivas y alegres.
- *Mantenga un estilo de vida saludable:* Haga pequeños cambios manejables en su dieta y rutina de ejercicios para mantenerse saludable y con energía.
- *Anticipe los desafíos:* Piense en posibles interacciones estresantes y planifique cómo responderá de manera tranquila y constructiva.
- *Establezca expectativas realistas:* No se esfuerce por lograr la perfección. Simplifique y reduzca el número de planes de vacaciones para reducir el estrés.
- *Honre a sus seres queridos:* Tómese el tiempo para recordar y lamentar a cualquier ser querido que haya perdido este año.
- *Construya una red de apoyo:* Identifique un amigo o colega de confianza con quien pueda comunicarse si se siente abrumado.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar social – Aprender a decir “no”

- Permítase rechazar solicitudes. Si es de ayuda, practique decir que “no”. Utilice declaraciones elegantes y palabras amables: “Muchas gracias por la invitación, pero prefiero quedarme en casa esta vez”.
- Manténgase tranquilo(a) pero firme al rechazar una solicitud. Si siente emociones en torno a la situación, respire profundamente (una larga respiración hacia adentro por la nariz y hacia afuera por la boca) varias veces antes de responder.

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2024

Estrategia de impuestos inteligentes: Oportunidades para ahorrar

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

Este evento analiza varias estrategias de planificación fiscal que muchas personas no aprovechan al máximo aunque califiquen. Estos incluyen asegurarse de que se retengan los impuestos apropiados, maximizar las contribuciones a su plan de jubilación e invertir teniendo en cuenta los impuestos. Recomendamos que antes de tomar cualquier medida fiscal, consulte con un experto fiscal para ver cómo se aplicarían estos consejos de planificación fiscal a su situación específica.

Fuentes: Healthwise, Calm.com, Families for Depression Awareness, American Heart Association.