

Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Defienda su bienestar después de un trauma*, el miércoles 11 de diciembre a 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) o 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 ayudarle a controlar el estrés y disfrutar de una experiencia festiva más tranquila:

- *Aligerar 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.
- *Antice 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.

B-MN1224S (10/24) ©2024 Magellan Health, Inc.