



# Momentum



Asista a nuestro seminario web, Recargue su bienestar mental, el miércoles 8 de enero de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenderá a mejorar su bienestar, de manera positiva. Escanee el código QR para registrarse ahora.

## Restablezca su energía

El inicio de un nuevo año es un momento natural para desear un borrón y cuenta nueva en la vida. Empiece de nuevo con estos consejos.

- **Deje ir el año pasado.** Al igual que con el calendario viejo, despídase de los apegos a los que antes se aferraba, como los fracasos, los miedos, los hábitos, las vacilaciones y los resentimientos.
- **Esté abierto a reinventarse.** Empiece a hacer lo que más le importa, todos los días. Podría ser lo mismo que le importó ayer, pero quizás no. De todos modos, insista en ser apasionado y feliz ahora.
- **Establezca límites más saludables.** Para proteger y preservar su energía, establezca límites en torno a lo que puede hacer. No se preocupe por las reacciones de los demás si rechaza una solicitud.
- **Fortalezca sus contactos sociales.** Conéctese con personas positivas que se identifiquen con usted y lo entiendan.
- **Priorice su salud.** Mantenga una dieta balanceada, duerma lo suficiente y haga ejercicio.

## Asesoramiento sobre temas de bienestar\*

¿Necesita un poco de ayuda para superar un desafío? Uno de nuestros asesores certificados puede ayudarlo en diversas áreas de la vida, como problemas profesionales, laborales y educativos, relaciones, problemas de sueño, control del peso y mucho más. Su asesor lo ayudará a aclarar sus objetivos, identificar los obstáculos que lo retrasan y a desarrollar soluciones basadas en la acción. 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](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

## Enero, Mes del Bienestar Mental

Con el comienzo de un nuevo año, es útil evaluar no solo su salud física, sino también su bienestar mental. El bienestar mental sirve como base para todas sus actividades, y es importante que sus pensamientos y emociones se orienten de forma positiva.

- Esté pendiente de usted mismo. Si las recientes vacaciones lo han dejado mentalmente conflictuado o nervioso, hable con un ser querido que lo apoye o con un profesional de la salud mental. ¡No está solo!
- Empiece a practicar la gratitud. Si bien es más fácil detectar los aspectos negativos de la vida, no olvide tomar nota de los grandes regalos que tiene cada día: salud, familia, amistades, propósito, aprecio por la naturaleza y más.
- Mejore el cuidado personal, especialmente durante los momentos estresantes. Para desconectarse del estrés, disminuya el tiempo frente a la pantalla, haga ejercicio al aire libre y pase tiempo con sus seres queridos.
- Haga un viaje. El sombrío invierno a veces puede ser pesado. Entonces, programe un viaje de fin de semana largo en el que disfrute de nuevas vistas y sonidos. ¡Este descanso es ideal para su bienestar mental!

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: maneje sus emociones

- Su capacidad para manejar la vida diaria y los eventos importantes de la vida se ve fuertemente afectada por el bienestar emocional. Por lo tanto, es importante encontrar formas de mantener sus emociones lo más equilibradas posible.
- Cuando se enfrente a la incertidumbre, debe saber que ha sido resiliente antes y que puede volver a utilizar las herramientas de la resiliencia para minimizar sus niveles de estrés y ansiedad.

El dinero importa

## Seminarios financieros virtuales - Enero de 2025

### Dominar los conceptos básicos del dinero

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

Si quiere sentirse más seguro acerca de sus finanzas, considere desarrollar y aplicar un plan que tenga estos componentes: controlar el gasto, administrar la deuda, priorizar el ahorro y mantener un buen crédito. Evitar o perder el enfoque en cualquiera de estos elementos puede agregar estrés a su vida. Este evento explica la importancia de cada uno y lo ayuda a empezar.

### Logro de objetivos: historias de éxito

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

¿No alcanzó los propósitos del Año Nuevo? ¿Los objetivos parecen una ilusión? ¡No se preocupe! ¡Los asesores financieros de MSA están aquí para ayudarlo! Esta no es una transmisión común y corriente. A través de este seminario web, le daremos un pase entre bastidores para conocer a nuestros asesores, que brindarán ejemplos de cómo las personas han superado los contratiempos, además de esas tentaciones inevitables de cambiar las prioridades financieras.

Fuentes: National Alliance on Mental Illness, NPR, NationalToday.com, ZenHabits.net.