

Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Apoye a sus seres queridos con problemas de salud mental*, el miércoles, 9 de abril de 2025, a la 1:00 p. m., hora del Centro (CT). Aprenda a ser un aliado eficaz en materia de salud mental. Escanee el código QR para [registrarse ahora](#).

Sea un aliado de la salud mental

¿Sabía que más de 1 de cada 5 adultos estadounidenses tiene problemas de salud mental? Eso significa que es probable que alguien cercano a usted, un amigo, un familiar o un compañero de trabajo, pueda estar luchando en silencio. Su comprensión y apoyo pueden marcar una profunda diferencia. A continuación, le explicamos cómo puede ser un aliado de la salud mental:

- **Cree conciencia.** La falta de comprensión puede llevar a una menor compasión por quienes luchan contra la salud mental o el consumo de sustancias. Educarse es el primer paso hacia un apoyo auténtico.
- **Inicie la conversación.** Una simple pregunta como "Me he dado cuenta de que últimamente lo estás pasando mal; ¿qué puedo hacer para ayudarte?" puede crear un espacio seguro para que alguien comparta sus sentimientos.

- **Comparta su historia; reduzca el aislamiento.** Compartir sus propias experiencias con problemas de salud mental, ya sean continuos o temporales, puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento que pueden sentir los demás.
- **Valore su rol.** Al animar a quienes lo necesitan a buscar atención, contribuye a acabar con el estigma y a crear una cultura de comprensión y apoyo.



Sitio web para los miembros

Asuma un papel activo en la gestión de su bienestar. Acceda a todas las ofertas de programas, a sólidos recursos validados clínicamente como artículos, videos y seminarios web, y al chat en directo para obtener asistencia directa. Encuentre recursos para la familia, las finanzas, los asuntos legales, la salud mental y el bienestar físico, todo en un solo lugar. Visite el [sitio web para miembros](#) para obtener más información.

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

Abril es el Mes de Aceptación del Autismo

A partir del Mes de Concienciación sobre el Autismo, esta celebración hace hincapié en una mayor aceptación de las personas con autismo, la celebración de la neurodiversidad y la aceptación de las diferencias individuales.

- El término "autismo" procede de la palabra griega *autos*, que significa "uno mismo", y pone de relieve las formas únicas en que las personas con autismo experimentan el mundo.
- La misión del Mes de la Aceptación del Autismo es fomentar la comprensión, la bondad y la inclusión de las personas con autismo, educando a las generaciones futuras sobre la importancia de la aceptación.
- Las personas con autismo a menudo se enfrentan a barreras en varios sectores, como la atención sanitaria, la educación y el empleo, entre otros.
- Solo el 26 % de los estudiantes con autismo informa sentirse feliz en la escuela, y solo el 30 % de los adultos en el espectro tiene empleo.
- Apoyar a los adultos jóvenes con autismo para que encuentren un empleo significativo es esencial para crear oportunidades y fomentar la independencia.
- La intervención temprana es clave: reconocer los signos del autismo temprano puede conducir a mejores resultados a través de terapias conductuales y ocupacionales que apoyan el desarrollo del cerebro y la calidad de vida.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar en la comunidad

- El bienestar de la comunidad va más allá de la satisfacción de necesidades básicas como la vivienda, la alimentación, la atención médica y la seguridad pública. Prospera en un entorno en el que se da prioridad a la equidad, la justicia y las oportunidades para que todos los ciudadanos alcancen su pleno potencial.
- La construcción del bienestar de la comunidad comienza con una participación significativa. Conéctese con los vecinos sobre temas que mejoran la calidad de vida, incluido el empoderamiento individual, el respeto por todos y un mayor acceso a la cultura y las artes.

El dinero importa

Seminarios web financieros en abril de 2025

El Manual de Bienestar Financiero

8 de abril. Regístrate aquí: [11:00 a. m. CT | 2:00 p. m. CT](#)

En este evento se comparten los hábitos que suelen practicar las personas que tienen poco estrés financiero en sus vidas. El personal de asesoramiento de MSA ha realizado más de un millón de consultas financieras, y los asesores financieros más experimentados han desarrollado el contenido de esta presentación. El objetivo es que los asistentes se enorgullezcan de las estrategias financieras que están practicando bien y que desarrolleen planes de acción para abordar esos hábitos que les gustaría mejorar.

Tendencias del mercado: Compra de Vivienda y Bienes Raíces

24 de abril. Regístrate aquí: [11:00 a. m. CT | 2:00 p. m. CT](#)

Tanto si compra una vivienda por primera vez como si es un inversor experimentado o un profesional inmobiliario, conocer las tendencias actuales del mercado es crucial para tomar decisiones con conocimiento de causa. Acompáñenos mientras nos sumergimos en las últimas tendencias y debatimos consejos prácticos y posibles implicaciones para cualquiera que esté pensando en comprar o vender en el mercado actual.

Fuentes: National Alliance on Mental Illness, Jefferson Center, Centers for Disease Control and Prevention, NationalToday.com, Organization for Autism Research, University of Minnesota.

B-MN0425S (2/25) ©2025 Magellan Health, Inc.