



Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Reconocer la influencia de la inteligencia artificial y las redes sociales en la salud mental*, el miércoles 14 de mayo de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda sobre el uso excesivo de la tecnología y sus efectos en la salud mental. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Practica un uso saludable de las redes sociales

Es bien sabido que la dependencia de las redes sociales puede tener un impacto perjudicial en la salud mental. Ya sea que se haya visto afectado negativamente o no, es importante mantener un enfoque saludable y de autoprotección para su vida en las redes sociales.

- Recuerde que su autoestima no se puede medir en línea y no debe compararse con la de otras personas.
- Si se siente "adicto" a ciertas aplicaciones, establezca un límite de tiempo para usarlas.
- Apague sus dispositivos al menos una hora antes de acostarse. La luz azul de las pantallas estimula partes del cerebro que nos mantienen alerta cuando deberíamos estar relajándonos.
- Si se encuentra habitualmente con personas y fuentes que lo deprimen, deje de seguirlas.
- Hay que tener cuidado con la inteligencia artificial, ya que tiene limitaciones que pueden provocar resultados inexactos y sesgados.
- Toma descansos del tiempo frente a la pantalla. Estará creando más tiempo para experiencias enriquecedoras del mundo real.

Resolución en caso de robo de identidad*

El uso de las redes sociales puede aumentar el riesgo de robo de identidad. Compartir demasiado información personal, configurar la privacidad de forma débil y caer en estafas o ataques de phishing pueden facilitar que los ciberdelincuentes roben identidades. Si sospecha que puede ser víctima de robo de identidad, llame a su programa y pida que lo conecten con un Fraud Resolution Specialist™ (FRS) (especialista en resolución de fraudes). Un FRS puede ayudarle a restaurar su identidad y buen crédito. 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

Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Esta celebración tiene como objetivo reducir el estigma que rodea a las condiciones de salud mental al promover la comprensión en todas las edades y etapas de la vida. Con demasiada frecuencia, las personas dudan en compartir sus luchas o buscar ayuda por miedo a ser juzgadas. Comprender las tendencias de salud mental en los diferentes grupos de edad es crucial para un apoyo y una intervención eficaces.

- **Niños y adolescentes (de 3 a 17 años):** el 10 % tiene diagnosticados trastornos de ansiedad; el 7 % tiene trastornos de conducta.
- **Adolescentes y adultos jóvenes (de 10 a 24 años):** 1 de cada 7 adolescentes en todo el mundo experimenta un trastorno mental; el 50 % de las afecciones comienzan a los 14 años y el 75 % a los 24 años.
- **Adultos jóvenes (de 18 a 25 años):** La prevalencia más alta de enfermedades mentales graves (SMI) es del 11.6 %.
- **Adultos (de 26 a 49 años):** El 7.6 % experimenta SMI, con tasas más altas entre las mujeres.
- **Adultos mayores (50+ años):** El 20 % enfrenta problemas de salud mental, más comúnmente depresión y ansiedad.

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

Fomentar el bienestar

Cómo mejorar el bienestar social

- El bienestar social se basa en relaciones significativas y de apoyo. Fortalezca sus conexiones participando en conversaciones genuinas, expresando interés en las experiencias de los demás, escuchando activamente y ofreciendo aliento.
- Las personas que lo rodean tienen un profundo impacto en su bienestar. Cultive un ambiente positivo tratando a los demás con amabilidad y respeto, aceptando las diferencias y fomentando las relaciones. Priorice el tiempo para reuniones sociales, experiencias compartidas y actividades de ocio con amigos y familiares para crear vínculos duraderos.

El dinero importa

Seminarios web financieros en mayo de 2025

Jubilación: Decisiones al inicio de la carrera profesional

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

Un primer paso fundamental hacia un plan de jubilación sólido es crear y establecer objetivos de ahorro.

Sabiendo que hay muchas necesidades que compiten por los dólares que ahorra, en este seminario se revisarán las estrategias de establecimiento de metas que pueden ayudarle a mantenerse en el buen camino. Aprenda a estimar cuánto puede necesitar ahorrar para cuando se jubile, a calcular la cantidad que debe invertir cada mes, el poder de la capitalización y las opciones de cuentas de jubilación.

Información de MSA

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

¡Domine su dinero con MSA Insights! Participe en este evento para adelantarse a las tendencias del mercado, aprender de nuestros expertos asesores financieros y adoptar estrategias que le ayuden a potenciar su bienestar financiero y su tranquilidad general. ¿Está listo para construir el futuro financiero que siempre ha querido?