



Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Fomento relaciones saludables al establecer límites apropiados*, el miércoles 11 de junio, a la 1:00 p. m. CT. Aprenda a establecer límites claros y a promover una comunicación abierta para formar relaciones sólidas. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Priorice sus necesidades

No importa qué tanto desee servir y dar a otras personas, no podrá hacerlo si no cuida primero de usted. ¿Eso qué significa? Que debe priorizar sus propias necesidades antes de poder ayudar a los demás. Le presentamos algunas formas de empezar.

- Permítase poner sus necesidades primero, lo cual, va más allá de darse un gusto ocasional. Dé un paso atrás y concéntrese en su propio bienestar.
- Practique el autocuidado *cada día*. Puede empezar por incluir una breve actividad de autocuidado en su rutina. Por ejemplo: meditar, hacer yoga, escribir un diario, hacer ejercicio o leer algo inspirador.
- Nutra su cuerpo enfocándose en su dieta y hábitos de sueño. Empiece por elegir una comida saludable al día o establecer un horario regular para dormir a fin de asegurarse de tener una mejor calidad de sueño.
- Diga "no" en algunas ocasiones. Establezca límites con sus amigos, familia y compañeros de trabajo para que así pueda ponerse en primer lugar cuando sea necesario.

Servicios para la vida laboral*

¡Ayudarse es el primer paso para prosperar en el trabajo y en el hogar! Acceda a seminarios web, charlas en vivo y artículos para ayudarle a sortear los principales eventos de la vida y los desafíos diarios. Obtenga orientación experta sobre el cuidado infantil y personas de la tercera edad, educación, crianza de los hijos y más, a fin de que pueda encontrar el equilibrio y concentrarse en lo que más importa. Visite nuestro sitio web para miembros a fin de obtener más información.

*Si está disponible a través de su programa.



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.

Cuide su salud mental

Manténgase mentalmente fuerte este verano

Durante el verano, los días más largos, el calor sofocante y los cambios en la rutina pueden afectar su salud mental. Le presentamos algunas maneras de mantener su mente más sana durante esos días perezosos, brumosos y locos.

- Manténgase activo y salga a dar un paseo, a hacer caminatas o yoga al aire libre durante las horas más frescas de la mañana.
- Asegúrese de siempre mantenerse hidratado.
- Siéntese en la sombra y exprese lo que siente escribiéndolo en un diario o lea un libro estimulante ahí mismo.
- Reúnase de forma regular (¡y en lugares frescos!) con sus amigos o su familia para hablar sobre lo que ha pasado en sus vidas.
- Si está teniendo dificultades con un problema como la depresión, la ansiedad, un trauma, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), abuso de sustancias o problemas en su relación, acérquese a nuestro programa para obtener ayuda profesional.
- Vigile a sus vecinos vulnerables durante las olas de calor.
- Si sale de viaje, asegúrese de volver a surtir sus medicamentos recetados con antelación.

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

Fomentar el bienestar

Cómo trabajar en el bienestar profesional

- El bienestar profesional se trata de encontrarle sentido al trabajo que hace, ya sea pagado o voluntario. Es más fácil sentir satisfacción cuando sus tareas concuerdan con sus fortalezas e intereses.
- Celebre sus logros y los de su equipo. Cuando encuentra alegría en su trabajo, no solo tendrá un mejor desempeño, sino que también ayudará a elevar la moral y contribuirá a un entorno de trabajo positivo y productivo.

El dinero importa

Seminarios web financieros en junio de 2025

Cómo dominar las finanzas en plena trayectoria profesional

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

Por lo general, los profesionales en plena trayectoria se definen como personas de entre 30 y 50 años de edad que están atravesando hitos y desafíos financieros importantes. Aprenda a gestionar las amenazas a la seguridad a largo plazo y, al mismo tiempo, lograr un equilibrio entre los gastos y los ahorros. Los temas clave incluyen las obligaciones familiares, la planificación del patrimonio y la jubilación. Hablaremos de cómo comprender la tolerancia al riesgo y de cómo tomar decisiones de inversión informadas que se alineen con los objetivos financieros individuales. Además, hablaremos de cómo lidiar con los cambios y con eventos de vida inesperados.

MSA Insights

26 de junio. 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 asesores financieros expertos y adoptar estrategias que le ayuden a potenciar su bienestar financiero y su tranquilidad en general. ¿Está listo para construir el futuro financiero que siempre quiso?

Fuentes: [VeryWellHealth.com](#), [Healthline](#), [Rethink.org](#), [National Center for Drug Abuse Statistics](#), [Alpine Recovery Lodge](#).

B-MN0625S-SMM (4/25) ©2025 Magellan Health, Inc.

Magellan
HEALTHCARE®