

Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Fomente 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.

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

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 (4/25) ©2025 Magellan Health, Inc.