

Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Comprender y abordar el bullying*, el miércoles 10 de septiembre de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda a reconocer y detener el bullying, además de ayudar a quienes se han visto afectados. Escanee el código QR para [registrarse ahora](#).

Detener el bullying de una vez por todas

El bullying afecta a las personas en todas las etapas de la vida, desde niños en edad escolar hasta adultos que trabajan. Comprender el alcance y el impacto del bullying puede ayudar a crear entornos más seguros para todos.

- Alrededor del 19.2 % de los estudiantes de 12 a 18 años sufrieron bullying en todo el país durante el año escolar 2021-2022.
- Si un niño denuncia bullying, tome sus preocupaciones muy en serio e investigue a fondo.
- Enseñe a los niños múltiples estrategias de respuesta, como alejarse, buscar la ayuda de adultos en quienes confíe y comunicarse de forma asertiva.
- Cuatro de cada 10 empleados sufren algún tipo de bullying en el lugar de trabajo.
- Documente todos los incidentes, incluyendo fechas, testigos y comportamientos específicos.
- Informe sobre sus inquietudes a supervisores, a los departamentos de recursos humanos o a los sistemas designados para denuncias.

ThinkWarriorSM y ThinkHero^{SM*}

El *Programa de Bienestar Emocional Digital*, impulsado por NeuroFlow, ofrece dos módulos interactivos basados en la terapia cognitivo-conductual: *ThinkHero*, para niños de 6 a 12 años, y *ThinkWarrior*, para adolescentes de 13 a 17 años. Estos programas atractivos basados en aventuras utilizan historias con las que pueden relacionarse y actividades interactivas para ayudar a los niños y adolescentes a aprender a manejar los sentimientos de ansiedad, sin medicamentos. 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 1-800-450-1327 (TTY 711) o 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

Septiembre es el Mes de Concienciación sobre la Prevención del Suicidio

La sociedad se ha vuelto más abierta a las discusiones sobre el suicidio. Sin embargo, todavía existe un estigma en torno a este y, dado que las tasas de suicidio siguen siendo altas, la ayuda adecuada no está llegando a todos a tiempo.

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre personas de 10 a 14 años y la 11^a causa principal en general en los EE. UU.
- Al 46 % de las personas que mueren por suicidio se les había diagnosticado una afección de salud mental, aunque las investigaciones sugieren que el 90 % puede haber presentado síntomas.
- Si algún ser querido lucha con ideas suicidas, hágale saber que puede hablar con usted sobre lo que está sucediendo.
- Una persona que está considerando el suicidio puede no creer que puede recibir ayuda. Haga todo lo posible por mantenerle a salvo y alejado de objetos letales, como armas de fuego y medicamentos almacenados.
- Si la emergencia parece inminente, llame al 911 o陪伴 a la persona a los servicios de salud mental o a una sala de emergencias cercana. Haga un seguimiento con esa persona después de la crisis para saber cómo está.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar en la comunidad

- Tener bienestar en la comunidad por lo general significa sentirse bien en cuanto a su entorno, su sentido de pertenencia, sus oportunidades de compromiso y participación, y los recursos disponibles para usted.
- Para mejorar su bienestar en la comunidad, haga contribuciones de formas que saquen partido de sus fortalezas y pasiones. Muestre respeto a todos los demás miembros de la comunidad, ayude a otras personas a lograr una conexión social y disfrute de los espacios verdes en su área.

El dinero importa

Seminarios web financieros de septiembre de 2025

Guía de supervivencia de préstamos estudiantiles

9 de Sep. Inscríbase aquí: [11:00 a. m. CT | 2:00 p. m. CT](#)

Pagar préstamos estudiantiles puede ser una tarea intimidante, ¡pero es posible! Este evento explorará los elementos que puede usar para elaborar un plan de pago de préstamos estudiantiles, incluyendo evaluar sus opciones de pago, negociar con prestamistas y ajustar su presupuesto para ayudar a hacer pagos de manera oportuna. También analizaremos opciones como consolidación de préstamos, refinanciamiento y cómo presentar solicitudes a programas de condonación de préstamos.

Información de MSA

25 de Sep. Inscríbase 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?

Fuentes: StopBullying.gov, American Psychological Association, Anxiety and Depression Association of America, National Alliance on Mental Illness, American Foundation for Suicide Prevention, NationalToday.com.

B-MN0925S (7/25) ©2025 Magellan Health, Inc.