



# Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Cómo navegar tiempos económicos complejos*, el miércoles 8 de octubre de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda todo lo necesario sobre cómo ahorrar, gastar e invertir con habilidad. Escanee el código QR para registrarse ahora.

## Cómo enfrentar las dificultades financieras

Los problemas financieros pueden alterar rápidamente su tranquilidad, creando estrés y ansiedad. Si bien la situación de cada persona es única, existen formas comprobadas de mejorar su salud financiera.

- Eche un vistazo objetivo a sus finanzas, incluidos sus ingresos, cuentas de ahorro/corrientes, gastos recurrentes y cualquier pasivo o deuda, como préstamos o tarjetas de crédito. Luego, puede comenzar a desarrollar un plan.
- Establezca un presupuesto mensual para saber a dónde va su dinero y así poder identificar áreas para reducir costos.
- Consulte a un asesor financiero profesional para obtener ayuda con la planificación, el ahorro y la gestión de la deuda.
- Priorice el pago de deudas con intereses altos lo más rápido posible.
- Póngase en contacto de manera proactiva con sus acreedores y proveedores de servicios; pueden ofrecer programas de ayuda u opciones para ajustar los planes de pago.



### Bienestar financiero: asesoramiento de dinero\*

Los desafíos financieros pueden resultar confusos, frustrantes y, a veces, abrumadores. A través de su programa, tiene acceso a profesionales financieros que brindan orientación confiable y objetiva (sin promociones de venta). Visite la página de Bienestar financiero en su sitio web para miembros para obtener más información y programar una consulta.

*\*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](http://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

## Octubre es el Mes Nacional de la Detección de Depresión y Salud Mental

La salud mental juega un papel fundamental en todos los aspectos de la vida: trabajo, relaciones, salud física y bienestar general. Los exámenes de salud mental son una forma simple y efectiva de verificar cómo se siente e identificar si los síntomas de afecciones como la depresión o la ansiedad están presentes. Un examen de salud mental es un breve cuestionario diseñado para detectar signos de posibles preocupaciones. No es un diagnóstico, pero puede ayudarlo a usted o a un ser querido a decidir si es tiempo de buscar apoyo profesional.

¿Por qué hacerse un examen?

- La depresión y otros problemas de salud mental pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, antecedentes o estilo de vida.
- Los exámenes pueden detectar signos tempranos antes de que los síntomas se vuelvan más graves.
- La asistencia temprana puede conducir a mejores resultados y evitar impactos a largo plazo.
- El tratamiento puede mejorar el funcionamiento diario y la calidad de vida en el trabajo, la escuela y el hogar.

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales sobre salud mental.

Fomentar el bienestar

### Fomentar el bienestar financiero

- Tener bienestar financiero generalmente significa que tiene poco estrés y pocas preocupaciones a causa de las deudas que se avecinan, y que ahorra y gasta sabiamente. En la mayoría de los casos, esto le da la libertad de hacer lo que quiera hacer en la vida, cuando quiera hacerlo.
- Para desarrollar su bienestar financiero, mantenga un fondo de ahorro de emergencia, alinee sus gastos discrecionales con sus valores, pague primero las deudas con intereses altos (o consolide) y maximice sus contribuciones 401K.

El dinero importa

### Seminarios web financieros de octubre de 2025

#### Cómo construir resiliencia financiera

14 de oct. Inscribese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

La mayoría de las personas enfrentan uno o dos contratiempos financieros graves en algún momento de la vida. Si es así, ¿cómo reaccionará? ¿Cuál será el plan? Esta sesión lo guiará a través de un proceso para evaluar el desafío y su impacto en sus finanzas. Luego revisará cómo puede tomar medidas y prepararse para futuras dificultades

#### Información de MSA

23 de oct. Inscribese 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?