



Participe en nuestro seminario web *Superar los desafíos del doble cuidado*, el miércoles, 12 de noviembre de 2025 a la 1:00 p. m., CT. Aprenda consejos sobre cómo cuidar de sus seres queridos y también de usted mismo. Escanee el código QR para [registrarse aquí](#).

Combatir el estrés del cuidador

Cuidar a alguien que usted ama puede ser una de las experiencias más gratificantes de la vida, pero también puede resultar estresante y agotadora. Para los adultos que cuidan tanto de sus hijos como de sus padres mayores, a veces parece que no hay suficientes horas en el día. Aquí le compartimos algunos consejos simples para ayudarle a manejar el estrés:

- **Diga sí a la ayuda.** Permita que otros colaboren para que usted tenga más tiempo para sí mismo. Esto también puede convertirlo en un cuidador más fuerte.
- **Manténgase en contacto.** No se aísle. Los grupos de apoyo son una buena forma de compartir experiencias y obtener nuevas ideas.
- **Cuídese.** Coma alimentos saludables, beba agua, muévase y asegúrese de dormir lo suficiente.
- **Tómese descansos.** Pida a un amigo de confianza, familiar o asistente capacitado que lo reemplace por un tiempo para que usted pueda disfrutar de un momento para usted.

Servicios de vida y trabajo: Apoyo para la crianza y el cuidado infantil*

Ya sea que esté manejando el estrés del cuidador mientras cuida de padres mayores, explorando opciones de cuidado infantil, equilibrando la dinámica de pareja durante etapas exigentes de la vida, o buscando soluciones confiables para el cuidado de mascotas, su programa le ofrece una amplia variedad de recursos. Desde técnicas para el manejo del estrés hasta guías para evaluar opciones de cuidado, usted puede acceder al apoyo e información que necesita para afrontar múltiples responsabilidades de cuidado sin descuidar su propio bienestar.

*Si está disponible a través de su programa.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o 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

Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores de Familia

Los cuidadores familiares son los héroes silenciosos que brindan apoyo vital a adultos mayores y personas con discapacidades. En Estados Unidos, más de **53 millones de cuidadores familiares** (un aumento desde 43.5 millones en 2015) brindan cuidado no remunerado a sus seres queridos, muchas veces mientras también equilibran su trabajo, su familia y su propio bienestar.

- **El 61 %** cuida mientras trabajan a tiempo completo o parcial.
- **Del 60 – 70 %** son mujeres.
- **El 72 %** se salta consultas médicas regulares debido a sus responsabilidades.
- **41 %** informa un bajo bienestar general, y casi la mitad (47 %) ha experimentado ansiedad, depresión u otros desafíos de salud mental en el último año.
- **45 %** ha enfrentado al menos una dificultad financiera debido al rol de cuidador.

Los expertos les recuerdan a los cuidadores: No tiene que ser perfecto. Concéntrese en lo que puede controlar, viva un día a la vez y haga espacio para cuidarse a sí mismo.

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

Fomentar el bienestar

Trabajar en el bienestar social

- Las personas que gozan de bienestar social tienen relaciones interpersonales sólidas y amor en sus vidas, lo cual les brinda energía positiva. Mantener varias relaciones cercanas que lo motiven a lograr sus objetivos, cuidar su salud y disfrutar la vida es de gran ayuda.
- Es recomendable cultivar las relaciones que ya tiene: fortalezca los lazos familiares y nutra sus amistades. Busque siempre crear nuevas conexiones y participe en su comunidad. Comparta sus talentos para el beneficio de quienes lo rodean.

El dinero importa

Seminario web financiero de noviembre de 2025

Información de MSA

18 de noviembre. 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?