



Momentum



Únase a nuestro seminario web, *Simplifique su vida para calmar su mente*, el miércoles 10 de diciembre de 2025 a la 1:00 p. m. Hora del centro. Aprende el valor de ordenar, la atención plena (mindfulness) y mucho más. Escanee el código QR para [registrarse aquí](#).

Simplificar su vida

Una vida y una mente desordenadas requieren mucha energía para mantenerse al día. Desde espacios físicos desorganizados hasta comunicaciones electrónicas que distraen y están siempre presentes, las oportunidades para la sobrecarga son muchas. ¿Le vendría bien un poco más de tiempo y tranquilidad para mantenerse más centrado?

- Revise su agenda y pregúntese: ¿Qué actividades le brindan alegría? Por el contrario, ¿qué es lo que agota su energía? Siempre que sea posible, delegue, minimice o elimine las actividades que le agoten.
- Realice una desintoxicación digital de su teléfono; también elimine las aplicaciones, fotos y contactos que no sean esenciales.
- El desorden (físico o electrónico) puede causar ansiedad y estrés. Elimine las cosas que actualmente no tienen ninguna utilidad. Un área a la vez, clasifique los artículos físicos en categorías como *basura, cosas por conservar, donaciones, para reciclar, para vender e indeciso*. Regrese con los objetos indecisos más tarde.

Centro de descuentos (Discount Center), impulsado por LifeMart®

Simplificar su vida con LifeMart. Ahorre tiempo y dinero con descuentos exclusivos en cientos de productos y servicios, todo en un solo lugar. Disfrute de descuentos del 20 al 80 % en todo, desde vacaciones hasta vehículos, entretenimiento, colegiaturas y planes de ejercicio, además de productos básicos para el día a día, como comestibles, cuidado de niños y personas mayores y entrega de comida a domicilio. Menos preocupaciones, más ahorros.

*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

Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

La época de las fiestas puede ser alegre, pero también puede generar estrés. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a disfrutar de unas fiestas más tranquilas y felices:

- Sea realista sobre lo que puede lograr. No busque la perfección; simplifique y reduzca siempre que sea posible.
- Evite los debates intensos. Si alguien menciona un tema incómodo, mantenga la calma y cambie de tema con amabilidad.
- Manténgase activo. La actividad física es un excelente alivio para el estrés y ayuda a quemar las calorías adicionales de las fiestas. Considere dar un paseo
- antes o después de las comidas.
- Consuma alcohol con moderación. Alterne las bebidas alcohólicas y agua o elija bebidas sin alcohol.
- Tome descansos durante los eventos. Si las situaciones sociales le resultan estresantes, salga unos minutos al aire libre para relajarse.
- Pruebe nuevas tradiciones. Si los viejos rituales navideños le resultan pesados, pruebe nuevas formas de celebrar estas fiestas.

Cuídese durante esta temporada. ¡Se merece unas fiestas sin estrés!

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

Fomentar el bienestar

Trabaje en su bienestar emocional

- Una parte importante del bienestar emocional es ser capaz de regular nuestros estados de ánimo, pensamientos, impulsos y decisiones en todo tipo de situaciones. Las personas con un alto bienestar emocional gestionan activamente sus sentimientos cuando se enfrentan a cambios, incertidumbres e incluso dificultades.
- Para controlar mejor sus emociones, pruebe técnicas de atención plena como la meditación o la respiración profunda. Cuando sienta emociones perturbadoras, recuerde que debe calmarse, respirar y pensar con claridad. No reaccione hasta que sienta que tiene sus emociones bajo control.

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2025

MSA Insights

9 de diciembre. 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?