



Momentum



Seminario web en vivo: El 13 de diciembre, *Afrontar el duelo y la pérdida* examinará cómo trabajar a través de la tristeza y las emociones del dolor. Inscribese [aquí](#).

Bienestar emocional

Cuando las personas tienen bienestar emocional, son capaces de mantener relaciones de apoyo, mantener el equilibrio emocional y afrontar los retos de la vida con resiliencia. Son flexibles para adaptarse a nuevas situaciones y hacen espacio para la diversión en su día. Considere estos consejos sobre cómo mejorar su bienestar emocional.

- Intente ver las circunstancias difíciles e inesperadas como oportunidades para aprender y crecer, en lugar de caer en la reacción instintiva de verlas negativamente.
- Si tiende a destacar sus defectos, recuerde sus puntos fuertes. Piense en cualidades como su habilidad técnica, sentido del humor, compasión y/o capacidad para ayudar a los demás.
- Intente responder (pensar sin prisas cómo actuar ante una situación) en lugar de reaccionar (precipitarse emocionalmente).
- Busque el equilibrio en la vida diaria y manténgase en movimiento; el ejercicio libera endorfinas que desencadenan sentimientos positivos.
- Aunque esté ocupado, asegúrese de tomar descansos ocasionales para detenerse y oler las rosas.

Resolución en caso de robo de identidad*

Cuando se es víctima de un robo de identidad, la incertidumbre y las preocupaciones pueden acosarle. Aproveche su programa de Resolución de Robo de Identidad, para la educación, orientación, asesoramiento y asistencia legal y financiera a las víctimas de delitos relacionados con el fraude. Los Fraud Resolution Specialists™ (especialistas en resolución de fraudes) le ayudarán a restablecer su identidad y su solvencia crediticia. Visite el sitio web para miembros para empezar.

*Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.

Cuide su salud mental

Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Cuando lleguen de nuevo las fiestas, comprométase a cuidarse, y no sólo a decorar, cocinar, ser anfitrión, gastar y socializar heroicamente. La sabiduría de buscar el equilibrio puede hacer una gran diferencia.

- Según una encuesta reciente de OnePoll realizada a 2,000 adultos, el 67 % afirma que se presiona innecesariamente para conseguir las fiestas "perfectas".
- Para reducir el estrés de las fiestas, trate de ser más realista sobre lo que puede hacer durante este tiempo. No apunte a la perfección; simplifique y reduzca siempre que sea posible.
- Pida ayuda con las tareas. Rechace de manera cortés algunas invitaciones y cuídese.
- No se critique duramente ni se involucre en fuertes debates con otros durante las vacaciones. Esfuércese por mantener la calma.
- Si los mismos rituales navideños familiares, un poco tediosos, le resultan ahora una carga, rompa esquemas e intente celebrarlo de nuevas maneras.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar financiero

- Las personas con bienestar financiero confían en su capacidad para alcanzar objetivos financieros, ahorran dinero con regularidad y demuestran comportamientos inteligentes en la gestión del dinero.
- Tener bienestar financiero reducirá su estrés, le permitirá hacer frente a emergencias financieras inesperadas y se sentirá más seguro de su futuro financiero. Tendrá más libertad de elección para buscar cosas que le traigan alegría.
- Evite las trampas financieras y logre sus objetivos aprovechando los recursos de bienestar financiero disponibles para usted a través de su programa.

El dinero importa

Seminario web financiero de diciembre de 2023

Foro financiero

Martes 12 de diciembre Inscribese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)

La aptitud financiera es vital para todos nosotros, por lo que este foro en vivo está dedicado a responder preguntas sobre innumerables temas financieros. Los panelistas estarán listos para discutir temas que van desde el crédito, la deuda, el ahorro para emergencias y la jubilación, hasta los préstamos estudiantiles, la financiación de la universidad y mucho más. Puede enviar preguntas de discusión específicas cuando se registre para el evento.