



Momentum

Cómo mejorar el bienestar mental

No descuide su salud mental

En tiempos difíciles, es particularmente importante cuidar de su propio bienestar mental. Esto puede requerir un esfuerzo activo de su parte para utilizar prácticas que contribuyen a la buena salud mental.

- Esfuércese por mantener una perspectiva positiva. A pesar de los tiempos difíciles, busque lo positivo en todas las situaciones. Limite su exposición a estímulos tóxicos y personas negativas.
- Tenga compasión por usted mismo. La vida es un reto, y es fácil cometer errores de vez en cuando. Perdónese y reconozca que está haciendo lo mejor que puede en un momento dado.
- Desafíe los pensamientos negativos. A menudo somos nuestros peores críticos. Recuerde que los pensamientos autocríticos no son hechos. Reemplácelos activamente.
- Acepte ayuda. Nunca está mal buscar una perspectiva experta de un profesional. El tratamiento adecuado puede afectar positivamente su calidad de vida.

Programa de Asistencia al
Empleado

1-800-523-5668 (TTY 711)

MagellanAscend.com

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial
y sin costo para usted y los
miembros de su hogar.

Seminario web en vivo—Por favor,
únase a nosotros en línea el miércoles
10 de febrero para la *Clase de
habilidades mentales: dando lo mejor
de sí*. Inscribese [aquí](#).

Consejos para impulsar el bienestar mental

Reduzca el desorden mental. Practique la atención plena trayéndose repetidamente de vuelta al momento presente a lo largo del día, no funcionando en “piloto automático”. Esto puede reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor crónico.

Cambie sus marcadores de salud. Hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días aumentará su salud mental. Además, intente dormir de siete a nueve horas por noche.

Evite el aislamiento. Puede ser difícil en estos días, pero manténgase en contacto regular con amigos y familiares. Si ayuda, únase a un club de personas afines o pruebe un nuevo pasatiempo.

Cuide su salud mental

Febrero incluye la Semana Nacional de Consejería Escolar

Conmemorada en la primera semana de febrero, la Semana Nacional de Consejería Escolar (National School Counseling Week) tiene como objetivo enfocar la atención del público en la contribución única de los consejeros escolares dentro de los sistemas escolares de los Estados Unidos. La conmemoración reconoce a los consejeros por asociarse con los padres para abordar los desafíos de criar hijos en el mundo actual.

1. **Hable con su hijo.** Si cree que su hijo podría estar sufriendo los efectos del estrés, la ansiedad o la depresión, hágase un tiempo para hablar con ellos. Haga preguntas sobre cómo se sienten. Exprese su amor y apoyo.
2. **Fomente su bienestar.** Anime a su hijo a hacer ejercicio regularmente, pasar tiempo con amigos de apoyo, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente.
3. **Busque ayuda si es necesario.** Es normal que un niño esté malhumorado o triste de vez en cuando. Sin embargo, si estos sentimientos duran semanas o meses, la depresión puede ser la causa. Hable con el pediatra de su hijo o con un consejero.

Visite www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Trabajar en el bienestar

Priorizar un corazón sano

- El Mes Americano del Corazón (American Heart Month), conmemorado en febrero, nos recuerda que tomemos acciones saludables para el corazón, incluyendo no fumar, mantener un peso saludable, controlar el azúcar en la sangre y el colesterol, tratar la presión arterial alta y hacer ejercicio regularmente.
- Un plan de alimentación saludable para el corazón respaldado por el USDA recomienda comer muchas frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Además, esfuércese por limitar o evitar las grasas saturadas, las grasas trans y los azúcares añadidos.

Mostrar apoyo

Ayudar a las personas con trastornos alimentarios

- Ya sea que no sean conscientes de que hay un problema, se avergüencen de buscar ayuda ambivalentes acerca de renunciar a sus comportamientos alimenticios poco saludables, a muchos de los que sufren de trastornos alimentarios les resulta difícil buscar ayuda.
- Las personas en recuperación de trastornos alimentarios (como la anorexia o la bulimia) a menudo dicen que la familia y los amigos que les ayudan a ser examinados, evaluados y tratados fueron cruciales para que se recuperen.

Equilibrio en la vida laboral

Mantenimiento del bienestar en invierno

Con días más cortos y clima más frío, encontrar la motivación para mantenerse saludable puede ser difícil. El clima más frío crea una serie de riesgos de seguridad para nosotros y para los que nos rodean, y de algunos de estos quizás ni siquiera seamos conscientes. Reconocer los riesgos de seguridad y los patrones de enfermedad o baja energía con anticipación es clave para prevenirlos, o al menos para lidiar con ellos a medida que surgen.

Visite el sitio web del miembro para obtener información que le ayude a mantenerse saludable, en forma y seguro durante los meses de invierno y más allá. Encuentre temas como el desarrollo de una actitud saludable hacia la alimentación y el ejercicio; aproveche los servicios de atención preventiva disponibles, la capacitación de salud del sueño y más.



Cómo reconfortar y apoyar a otros durante la pandemia

Lamentar la pérdida de un familiar, amigo o colega es difícil. La pandemia ha hecho que sea aún más difícil para muchas personas enfrentar las dificultades. Aquellos que han perdido a sus seres queridos a causa de la COVID-19 u otras enfermedades pueden enfrentar dolor y tristeza adicionales. Las restricciones de control de infecciones les han dejado incapaces de hacer visitas o decir adiós. Además, los velorios y servicios funerarios tradicionales se han modificado o eliminado debido al distanciamiento social y los límites en el tamaño de las reuniones, cambiando la forma en que las personas pueden reconfortarse y apoyarse mutuamente.

Muchas personas han experimentado múltiples pérdidas. Por ejemplo, la pérdida de un ser querido al mismo tiempo que el desempleo y el aislamiento social. El dolor resultante puede ser prolongado y complicado con retrasos en la capacidad de sanar y avanzar.

Reacciones comunes al duelo

El dolor asociado con el duelo es una respuesta normal a la pérdida y se puede sentir en los niveles emocional, físico y espiritual. Las reacciones comunes al duelo son:

- Sentimientos iniciales de shock, negación e incredulidad, que pueden aumentar cuando la muerte es repentina e inesperada
- Sentimientos de preocupación, miedo, frustración, ira o culpa
- Reacciones físicas como dolores de cabeza, fatiga, dificultad para dormir, pérdida de apetito, dolor y otros síntomas relacionados con el estrés
- Expresiones espirituales del dolor, como cuestionar el significado y el propósito de la vida, el dolor y el sufrimiento

No hay un tiempo específico después del cual el dolor o el luto terminarán. Dependiendo de la relación con el individuo y las circunstancias de la pérdida, el dolor puede durar semanas o años. El duelo puede ir y venir en momentos inesperados, desencadenados por los recuerdos de la persona fallecida, las vacaciones y los aniversarios de pérdida.

Cómo sobrellevar la pérdida

Es importante encontrar maneras de expresar dolor.

- Conéctese con otras personas, como amigos, familiares, grupos de apoyo y organizaciones basadas en la fe, si corresponde, incluso si el contacto debe ser virtual o por teléfono. Compartir sus sentimientos con personas que entienden por lo que está pasando es reconfortante y alivia la soledad.
- Participe en una actividad, como plantar un árbol o crear un libro de memoria, para honrar a la persona que perdió. Pida a familiares y amigos que aporten sus recuerdos e historias.
- Cuide bien de usted mismo. Mantenga una dieta equilibrada, ejercicio moderado y sueño adecuado. Consíéntase con algo que disfruta, como un masaje o una caminata.
- Evite el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas para escapar del dolor emocional.
- No tema pedir ayuda a los demás. Permita que otras personas asuman algunas de sus responsabilidades cuando se sienta abrumado.

Cuando haya pasado el tiempo, si todavía tiene dificultad para funcionar, busque apoyo a través de consejería de duelo, su programa, grupos de apoyo o líneas directas.

Este documento es solo para fines informativos. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una consulta a un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

7 consejos para fortalecer su salud mental durante la pandemia

Lamentar la pérdida de un familiar, amigo o colega es difícil. Y la pandemia ha hecho que sea aún más difícil. No hay duda de que la pandemia ha afectado la salud mental de los estadounidenses de todas las edades. Hemos experimentado meses de aislamiento social, cambios de empleo y desempleo, cierres de escuelas y otras perturbaciones. Esto ha llevado a un aumento en el número de personas que reportan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Dada la incertidumbre de cuándo la vida volverá a la normalidad, es importante encontrar maneras de manejar las emociones negativas y fortalecer tu salud mental.

Desarrollar y ejercitar sus habilidades de resiliencia puede ayudar a proteger su salud mental y emocional. Intente con estos consejos:

- **Manténgase en contacto con personas positivas y solidarias, incluso si no puede verlas en persona.** Las conexiones sociales sólidas pueden reducir el estrés y ayudarlo a sentirse más feliz y enérgico. Si aún no lo ha hecho, aprenda a usar plataformas de video como FaceTime y Zoom para mantenerse en contacto con amigos y familiares.
- **Practique maneras de controlar el estrés diario.** Para algunas personas, un paseo diario alivia la presión del día. Pruebe meditación, lectura, yoga, trabajar en un hobby, escuchar música o cualquier otra actividad que disfrute. Practique encontrar algo por lo que pueda estar agradecido todos los días. Se sentirá más positivo y recargado.
- **Encuentre lo que lo motiva.** Las investigaciones muestran que las personas que sienten que tienen un propósito en la vida tienden a ser más felices y vivir más tiempo. Para algunos, ser creativos, ayudar a otras personas o dedicar su tiempo y energía a una causa puede ser el mejor motivador.
- **Haga del autocuidado una prioridad.** La salud física y mental están estrechamente entrelazadas. En tiempos difíciles, es importante dormir lo suficiente, seguir una dieta saludable y hacer ejercicio. Evite el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas para hacer frente a las emociones negativas; pueden empeorar la tristeza, la depresión y la ansiedad.
- **Limite la cantidad de tiempo que pasa en las redes sociales y las noticias.** Si usted está constantemente frustrado y molesto por lo que ve en las noticias o en las redes sociales, limite o tómese un descanso de ambos.
- **Mantenga su sentido del humor y practique reformular los pensamientos negativos.** Si los pensamientos negativos y las imágenes están invadiendo su mente, llame su atención sobre su entorno. Estar presente en el momento, o consciente, es una manera de romper un patrón de pensamiento negativo. El humor es otra forma de desactivar las emociones negativas.
- **Dé a los demás el beneficio de la duda.** Todo el mundo se ve afectado por la pandemia de una manera u otra, y las emociones de los demás pueden no ser obvias. Sea amable en cualquier interacción con los demás.

Si descubre que sus síntomas de salud mental están afectando negativamente su calidad de vida, considere hablar con un profesional.

Todo el mundo se ve afectado por la pandemia de una manera u otra, y las emociones de los demás pueden no ser obvias. Sea amable en cualquier interacción con los demás

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.