



Momentum

Planificación para el futuro financiero

Tener una visión para su futuro financiero

Crear un plan financiero para usted y su familia puede eliminar un poco de estrés molesto que resulta de no saber dónde se encuentra financieramente. Es importante establecer una hoja de ruta para su futuro financiero.

- Haga una lluvia de ideas sobre sus objetivos. ¿Cómo le gustaría que su vida se viera en cinco años, 10 años y 20 años? ¿Desea tener hijos, iniciar un nuevo negocio, comprar una propiedad de vacaciones, etc.? Sea específico.
- Siga un presupuesto. Realice un seguimiento de sus ingresos y gastos; documente cuánto gasta cada mes en necesidades, donde podría reducir el gasto y cuánto está disponible para ahorrar e invertir.
- Priorice el pago de deudas de alto interés, como las tarjetas de crédito. (Considere un préstamo de consolidación de deuda, si es necesario). Construya gradualmente un fondo de emergencia que cubra de tres a seis meses de gastos.

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—

Acompáñenos el miércoles 10
de marzo para un seminario web:
*Planificación financiera en tiempos
inciertos*. Inscribese [aquí](#).

Ideas de dinero inteligente

Máximo de herramientas libres de impuestos. Contribuya tanto como sea posible a su plan de jubilación ofrecido por el empleador, es decir, 401(k). Utilice una cuenta de ahorros para la salud (HSA) u otras herramientas para usar fondos antes de impuestos para cubrir gastos calificados.

Mire cómo crece. Desarrolle un plan de inversión basado en sus objetivos de inversión específicos y tolerancia al riesgo personal. Los vehículos de inversión libres de impuestos incluyen IRA tradicional o Roth y planes de ahorro universitarios 529.

Rastréelo fácilmente. Hay muchas aplicaciones gratuitas disponibles hoy en día que pueden ayudarle a establecer un presupuesto y registrar sus gastos sobre la marcha, como Mint, You Need a Budget and Goodbudget.

Cuide su salud mental

Marzo incluye la Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol

Durante la cuarta semana de marzo, esta observancia tiene como objetivo contrarrestar los mitos sobre el consumo de sustancias y la adicción, a la vez que brindar educación a las personas sobre la ciencia actual sobre el consumo de sustancias. Algunos datos:

- Solo alrededor del 10 por ciento de las personas que necesitan tratamiento para el abuso de sustancias en los Estados Unidos realmente recibe tratamiento.
- Tradicionalmente, los problemas de alcohol y drogas no eran tratados hasta que el individuo "tocaba fondo" después de que su mal uso de sustancias se convertía en una crisis. Sin embargo, los trastornos leves por consumo de sustancias también se pueden tratar, y la intervención temprana puede prevenir trastornos graves más adelante.
- Aunque algunos consideran que los tratamientos asistidos por medicamentos son "adicciones sustitutivas", este no es el caso. Los estudios muestran que medicamentos como la metadona y la buprenorfina reducen la necesidad de consumir y el uso indebido de sustancias, reducen los riesgos de recaída y sobredosis, y ayudan a las personas a volver a un funcionamiento saludable.
- El consumo de drogas puede conducir eventualmente a cambios dramáticos en las neuronas y circuitos del cerebro. Estos cambios pueden permanecer después de que una persona haya dejado de tomar drogas.

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

Trabajar en el bienestar

Siga hábitos de sueño saludables

- Reconociendo el Mes de Concientización sobre el Sueño, asegúrese de que sus hijos tengan una rutina reconfortante antes de acostarse y que tengan horarios consistentes para acostarse. Estarán más listos para aprender y tener éxito social si descansan adecuadamente cada noche.
- Tanto usted como sus hijos deben evitar el uso de pantalla nocturna. Los teléfonos celulares y tabletas emiten luz azul, que suprime los niveles de melatonina, a menudo conduce al insomnio, irritabilidad y cansancio durante el día.

Mostrar apoyo

Obtener ayuda con el juego problemático

- Marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Juego Problemático. El juego compulsivo es el impulso incontrolable de seguir apostando a pesar de cómo afecta su vida. Al estimular el sistema de recompensas del cerebro, el juego puede conducir a la adicción.
- Los elementos de recuperación pueden incluir trabajar para evitar desencadenantes (personas, lugares y actividades relacionadas con el juego), reemplazar los comportamientos de juego por otros positivos, participar en grupos de apoyo, recibir terapia cognitivo-conductual y medicamentos.



Equilibrio en la vida laboral

Acceda a estrategias para reducir el estrés esta temporada

La temporada de impuestos puede arrojar una luz a veces incómoda sobre la situación financiera. Para enfrentarla mejor, divida el proceso de presentación de impuestos en partes más pequeños. Utilice un software de impuestos o un preparador profesional. Incorpore técnicas de relajación (por ejemplo, sonidos relajantes) en su régimen de trabajo de escritorio. Otras técnicas de manejo del estrés pueden incluir meditación, tomar descansos para visitar entornos naturales, usar aromaterapia (aromas calmantes que disminuyen la ansiedad y mejoran el sueño) e incluso ejercicio vigoroso, lo que lo mantiene fuerte y resistente.

Magellan
HEALTHCARE®

El 8 de marzo es
**el Día Internacional
de la Mujer**

Esta observancia mundial hace énfasis en los logros sociales, económicos y políticos de las mujeres.

1. Las mujeres han logrado una mayor igualdad, pero hay más trabajo por hacer.
2. Esta observancia exige eliminar el sesgo de género en todos los entornos.
3. Las mujeres deben unirse y apoyarse mutuamente en la búsqueda de un cambio positivo.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com para obtener recursos útiles.

Verdades sobre el abuso de sustancias

La cuarta semana de marzo se observa como la Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol.

1. Solo alrededor del 10 por ciento de las personas que necesitan tratamiento para el abuso de sustancias obtiene atención.
2. Incluso los trastornos leves por consumo de sustancias se pueden tratar, y la intervención temprana puede prevenir trastornos graves más adelante.
3. Los tratamientos asistidos por medicamentos pueden reducir la necesidad de consumir, los riesgos de recaídas y las sobredosis, y pueden ayudar a las personas a volver a un funcionamiento saludable.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com para obtener recursos útiles.



Magellan
HEALTHCARE®