



Momentum

Planning for your financial future

Have a vision for your financial future

Creating a financial plan for yourself and your family can remove a good bit of nagging stress that results from not knowing where you stand financially. It's important to establish a roadmap for your financial future.

- Brainstorm your goals. What would you like your life to look like in five years, 10 years and 20 years? Do you wish to have children, start a new business, purchase a vacation property, etc.? Be specific.
- Follow a budget. Track your income and expenses; document how much you're spending each month on necessities, where you could reduce spending and how much is available for saving and investing.
- Prioritize paying down high-interest debts like credit cards. (Consider a debt consolidation loan, if necessary.) Gradually build an emergency fund that will cover three to six months of expenses.

Employee Assistance Program
1-800-523-5668 (TTY 711)
MagellanAscend.com

Contact your program

24/7/365

for confidential, no-cost help
for you and your household
members.

Live Webinar—Join us Wednesday, March 10 for a webinar you can bank on: *Financial Planning in Uncertain Times*. Register [here](#).

Smart money ideas

Max out tax-free tools. Contribute as much as possible to your employer-offered retirement plan, i.e., 401(k). Use a health savings account (HSA) or other tools to use pre-tax funds to cover qualified expenses.

Watch it grow. Develop an investment plan based on your specific investment goals and personal risk tolerance. Tax-free investment vehicles include traditional or Roth IRAs and 529 college savings plans.

Track it simply. There are many free apps available today that can help you set a budget and log your expenses on the go, such as Mint, You Need a Budget and Goodbudget.

Mind Your Mental Health

March includes National Drug and Alcohol Facts Week

During the fourth week of March, this observance aims to counteract myths about substance use and addiction, while educating people about the current science on substance use. Some facts:

- Only about 10 percent of people who need treatment for substance abuse in the U.S. actually receive treatment.
- Traditionally, alcohol and drug problems weren't treated until the individual "hit bottom" after their substance misuse became a crisis. However, mild substance use disorders can also be treated, and early intervention can prevent severe disorders later.
- Although some consider medication-assisted treatments as "substitute addictions," this isn't the case. Studies show that medicines like methadone and buprenorphine reduce cravings and substance misuse, reduce risks of relapse and overdose and help people return to healthy functioning.
- Drug use can eventually lead to dramatic changes in the brain's neurons and circuits. These changes can remain after a person has stopped taking drugs.

Visit www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH or call your program for confidential mental health resources.

Working on Wellness

Follow healthy sleep habits

- Acknowledging Sleep Awareness Month, make sure your children have a comforting bedtime routine and consistent bedtimes. They'll be more ready to learn and succeed socially if they get adequate rest nightly.
- Both you and your kids should avoid late-night screen usage. Cellphones and tablets emit blue light, which suppresses levels of melatonin—often leading to insomnia, irritability and tiredness during the day.

Showing Support

Getting help with problem gambling

- March is National Problem Gambling Awareness Month. Compulsive gambling is the uncontrollable urge to continue gambling despite the toll it takes on your life. Stimulating the brain's reward system, gambling can lead to addiction.
- Elements of recovery can include working to avoid triggers (people, places and activities linked to gambling), replacing gambling behaviors with positive ones, participating in support groups, receiving cognitive behavioral therapy and medications.



Managing Work-Life Balance

Access stress busters this season

Tax season can shine a sometimes uncomfortable light on one's financial situation. To cope better, break up the tax filing process into smaller chunks. Utilize tax software or a professional preparer. Incorporate relaxation techniques (e.g., soothing sounds) into your deskwork regimen. Other stress management techniques can include meditation, taking breaks to visit natural settings, using aromatherapy (soothing scents that decrease anxiety and improve sleep) and even vigorous exercise—which keeps you strong and resilient.



March 8 is

International Women's Day

This global observance highlights the social, economic and political achievements of women.

1. Women have achieved greater equality, but there's more work to be done.
2. This observance calls for eliminating gender bias in all settings.
3. Women should join together and support each other in seeking positive change.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit [MagellanAscend.com](https://www.MagellanAscend.com) for helpful resources.

Substance misuse truths

The fourth week of March is observed as National Drug and Alcohol Facts Week.

1. Only about 10 percent of people who need treatment for substance abuse obtain care.
2. Even mild substance use disorders can be treated, and early intervention can prevent severe disorders later.
3. Medication-assisted treatments can reduce cravings, risks of relapse and overdoses and can help people return to healthy functioning.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit [MagellanAscend.com](https://www.MagellanAscend.com) for helpful resources.



Magellan
HEALTHCARE®



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 "adiciones 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 tus 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.



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](https://www.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](https://www.MagellanAscend.com) para obtener recursos útiles.



Magellan
HEALTHCARE®