

May includes

National Anxiety & Depression Awareness Week

These two potentially debilitating mental health conditions can impact all areas of life.

1. Anxiety and depression can be caused by neurochemical imbalances in the brain, and by traumatic life events.
2. They can be present simultaneously, causing overwhelming emotional challenges.
3. If you suffer with anxiety and/or depression, don't let embarrassment keep you from seeking treatment.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit MagellanAscend.com for helpful resources.



Momentum

*Understanding your teenager's
mental health*

Stay plugged in with your teen

Would you want to go back and be a teenager again? It's not likely you'd want to navigate all those mystifying challenges again—from peer pressures to academic stress to an ever-changing body. If you're parenting a teen now:

- Listen carefully and nonjudgmentally. Regularly encourage your child to share feelings with you. It's important for them to know they don't have to endure things alone.
- Don't just notice the problems. Teens respond better to positive feedback than frequent criticism. Tell them why you are impressed with or proud of them.
- Be alert for changes. Talk with your child if you notice them seeming often sad, tearful, lacking motivation, having sleeping or eating problems, and/or exhibiting sudden school problems. If you're unsure what to do, contact your physician or your program.

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—Please join us online for *Helping Your Teen Learn Emotional Regulation*, a parenting webinar on Wednesday, May 12, 2021. Register [here](#).

Teen talk tips

Stay at it...gently. Teens are pretty good at shutting out parents when there's trouble. Don't give up. Continue to emphasize your concern for them and your sincere interest in listening.

Be on their side. If your teen's frustrated or upset, do some joint brainstorming with them for possible solutions to problems. Don't just take over and tell them what to do.

Show them you're human, too. Be transparent about your experience of having faced emotional and psychological challenges. Reassure your teen that their feelings are normal; offer your unconditional love and support.

Mind Your Mental Health

May is Mental Health Awareness Month

Each year millions of Americans face the reality of living with a mental illness. This health observance highlights the importance of mental health and wellness.

- **Get your body moving.** When you exercise, you release endorphins that trigger positive feelings and increase emotional well-being. It can be as simple as a short walk a few days a week.
- **Surround yourself with supportive people.** Your way of thinking is influenced by those around you. Find people who make you feel good about yourself.
- **Put your needs first.** Make sure to take care of yourself so that you can be there for others.
- **Cut out bad habits.** Look at your lifestyle. If you see habits that don't work well for you, come up with a plan to stop them. Consider whether short-term gratification is worth the long term consequences.

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

Working on Wellness

May is National Asthma and Allergy Awareness Month

- More than 60 million Americans suffer with asthma and allergies. This peak allergy season is an optimal time to educate patients, families, friends and co-workers about the conditions so many must manage.
- Asthma symptoms include coughing, wheezing and shortness of breath. Environmental triggers of asthma attacks include passive smoking, molds, pet hair, dust mites and certain foods (for those with specific food allergies).

Showing Support

Join World No Tobacco Day in May

- The World Health Organization sponsors World No Tobacco Day on May 31. If you've struggled to quit smoking, make sure your reason for wanting to quit is meaningful for you.
- Plan a quit date. Cut down on smoking prior to that date. Try over-the-counter quit tools such as nicotine gum, lozenges or patches.



Managing Work-Life Balance

Plan a fun summer regardless

Even if COVID-19 restrictions close down pools, summer camps, theaters and concerts, you can still engage the kids in fun. Schedule a daily workout (bike ride, walk or dance party). Camp out under the stars in in your back yard. Check out area public lakes for swimming options. Take a culinary vacation, bringing the flavors of far-flung cuisines to your home kitchen; have the kids help out. Plan a scavenger hunt or socially-distanced party.

Supporting your teen's mental health

Teens face challenges ranging from peer pressures to academic stress to their ever-changing bodies. Your unconditional love and support are vital.

1. Regularly encourage your teen to share their feelings with you. Listen non-judgmentally.
2. Make sure to give positive feedback, not just negative. Tell them you're proud of them.
3. Be alert for signs of depression that last for weeks or more.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit MagellanAscend.com for helpful resources.



Magellan
HEALTHCARE®

Mayo incluye

la Semana Nacional de la Conciencia sobre la Ansiedad y la Depresión

Estas dos afecciones de salud mental potencialmente debilitantes pueden afectar todas las áreas de la vida.

1. La ansiedad y la depresión pueden ser causadas por desequilibrios neuroquímicos en el cerebro y por eventos traumáticos de la vida.
2. Pueden estar presentes simultáneamente, causando desafíos emocionales abrumadores.
3. Si sufre de ansiedad o depresión, no deje que la vergüenza le impida buscar tratamiento.

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.



Momentum

*Comprender de la salud mental
de su hijo adolescente*

Manténgase conectado con su hijo adolescente

¿Le gustaría regresar en el tiempo y ser adolescente otra vez? No es probable que quiera volver a superar todos esos desafíos desconcertantes, desde las presiones de los compañeros hasta el estrés académico y un cuerpo en constante cambio. Si está criando a un adolescente ahora:

- Escuche atentamente y sin juicio. Anime regularmente a su hijo a que comparta sus sentimientos con usted. Es importante que sepa que no tiene que soportar las cosas solos.
- Darse cuenta de los problemas no es lo único. Los adolescentes responden mejor a los comentarios positivos que las críticas frecuentes. Díglele por qué algo le impresiona o por qué está orgulloso de él o ella.
- Esté alerta a los cambios. Hable con su hijo si nota que a menudo parece triste, lloroso, carentes de motivación, tiene problemas para dormir o comer o presenta problemas escolares repentinos. Si no está seguro de qué hacer, comuníquese con su médico o con su programa.

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 en vivo—Acompáñenos en línea en Ayudar a su adolescente a aprender la regulación emocional, un seminario web para padres el miércoles 12 de mayo de 2021. Inscribese Register [aquí](#).

Consejos para hablar con adolescentes

Esté ahí, suavemente. Los adolescentes son muy buenos para excluir a los padres cuando hay problemas. No se rinda. Continúe haciendo hincapié en su preocupación por ellos y en su sincero interés en escuchar.

Esté de su lado. Si su hijo adolescente está frustrado o molesto, haga una lluvia de ideas él o ella para obtener posibles soluciones a los problemas. No se haga cargo y ni le diga lo que debe hacer.

Muéstrele que también es humano. Sea transparente sobre su experiencia de haber enfrentado desafíos emocionales y psicológicos. Asegure a su hijo adolescente que sus sentimientos son normales; ofrezca su amor y apoyo incondicionales.

Cuide su salud mental

Mayo incluye la Semana Nacional de la Conciencia sobre la Ansiedad y la Depresión.

Durante la semana del 18 al 23 de mayo, esta observancia de la salud destaca dos condiciones de salud mental potencialmente debilitantes que pueden afectar todas las áreas de la vida.

- **Los síntomas varían.** La ansiedad se caracteriza a menudo por inquietud, irritabilidad, pensamientos acelerados, preocupación excesiva y malestar respiratorio. Pueden coexistir ataques de pánico repentinos. La depresión implica períodos prolongados de estado de ánimo triste, sentimientos desesperados, disminución del interés en las actividades, fatiga y dificultad para concentrarse.
- **Las causas varían.** Mientras que la ansiedad y la depresión pueden ser causadas por desequilibrios neuroquímicos en el cerebro, también pueden ser causados por eventos traumáticos de la vida como una lesión, enfermedad o pérdida personal.
- **Pueden coexistir.** Cuando la depresión y la ansiedad afectan simultáneamente a alguien, afrontarlo puede parecer abrumador. El tratamiento en forma de terapia combinada con medicamentos es eficaz.
- **Conseguir ayuda es importante.** A veces, las personas se sienten avergonzadas por tener ansiedad o depresión. Sin embargo, estas son enfermedades comunes; no dejes que la vergüenza se interponga en el camino de recibir tratamiento.

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

Trabajar en el bienestar

Mayo es el Mes de la Conciencia del Asma y la Alergia.

- Más de 60 millones de estadounidenses sufren de asma y alergias. Esta temporada alta de alergia es un momento óptimo para educar a los pacientes, familias, amigos y compañeros de trabajo sobre las condiciones que muchos deben manejar.
- Los síntomas del asma incluyen tos, sibilancias y dificultad para respirar. Los desencadenantes ambientales de los ataques de asma incluyen tabaquismo pasivo, moho y hongos, pelo de mascotas, ácaros del polvo y ciertos alimentos (para aquellos con alergias alimentarias específicas).

Mostrar apoyo

En mayo, únase al Día Mundial sin Tabaco.

- La Organización Mundial de la Salud patrocina el Día Mundial Sin Tabaco el 31 de mayo. Si ha tenido problemas para dejar de fumar, asegúrese de que la razón para querer dejar de fumar sea significativa para usted.
- Elija una fecha para dejarlo. Reduzca la cantidad que fuma antes de esa fecha. Pruebe herramientas de venta libre, como goma de mascar, pastillas o parches con nicotina.



Equilibrio en la vida laboral

Planifique un verano divertido independientemente

Incluso si las restricciones por el COVID-19 cierran piscinas, campamentos de verano, teatros y conciertos, puede involucrar a los niños en la diversión de todas formas. Programe un entrenamiento diario (paseo en bicicleta, paseo o fiesta de baile). Acampe bajo las estrellas en su patio trasero. Eche un vistazo a los lagos públicos de la zona para ver si hay opciones de natación. Tome unas vacaciones culinarias, llevando los sabores de las cocinas lejanas a la cocina de su casa; que los niños ayuden. Planifique una búsqueda del tesoro o una fiesta con distancia social.

Apoyar de la salud mental de su hijo adolescente

Los adolescentes enfrentan desafíos que van desde la presión de sus compañeros hasta el estrés académico y sus cuerpos en constante cambio. Su amor y apoyo incondicionales son esenciales.

1. Anime regularmente a su hijo adolescente a que comparta sus sentimientos con usted. Escuche y no juzgue.
2. Asegúrese de dar comentarios positivos, no solo negativos. Dígale que está orgulloso de él o ella.
3. Esté alerta para detectar signos de depresión que duren semanas o más.

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®