

# Momentum



Únase a nuestro seminario web de líderes el miércoles 4 de diciembre de 2024 a la 1:00 p. m., hora central. En *Apoyo al bienestar de los empleados: Desde la concientización sobre la salud mental hasta la acción*, discutiremos métodos para mantener un lugar de trabajo positivo y empático. Escanee el código QR para [registrarse hoy](#).

## Concientización de salud mental

Más que nunca, los líderes juegan un papel crucial en la promoción de la salud mental y el bienestar entre sus equipos. Al fomentar un entorno de cuidado y de apoyo, los gerentes pueden afectar significativamente la moral, la productividad y la satisfacción laboral general.

Así es como los líderes pueden marcar la diferencia de manera positiva:

- Programe reuniones periódicas personalizadas para conocer personalmente a los miembros de su equipo y entender sus necesidades y desafíos.
- Anime al personal a tomar descansos, buscar atención médica o conductual cuando sea necesario y priorizar las prácticas de autocuidado.
- Cree un entorno en el que el personal se sienta cómodo siendo él mismo y hablando sin miedo al juicio o el rechazo.
- Cuando un miembro del equipo revela un problema de salud mental, esté presente, escuche activamente y ofrezca los recursos disponibles de la organización, como servicios a través de su programa.

## Asesoramiento sobre temas de bienestar\*

Aprenda a defender su bienestar y aprovechar todo su potencial con la ayuda de un asesor. El asesoramiento está disponible por teléfono o video y es completamente confidencial. Un asesor de bienestar puede ayudarle a definir y aclarar sus objetivos personales y profesionales, proporcionándole una guía clara a seguir. Aprenda a identificar y abordar cualquier barrera o desafío que le impida lograr sus objetivos. Visite el [sitio web para miembros](#) para obtener más información.

*\*Si está disponible a través de su programa.*



**Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.**

Cuide su salud mental

## Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

A medida que se acerca la temporada navideña, es natural sentir una mezcla de emoción y estrés. Estas son algunas estrategias para ayudarle a controlar el estrés y disfrutar de una experiencia festiva más tranquila:

- *Aligere el estado de ánimo:* Evite críticas duras y debates fuertes durante las fiestas. Concéntrese en mantener las cosas positivas y alegres.
- *Mantenga un estilo de vida saludable:* Haga pequeños cambios manejables en su dieta y rutina de ejercicios para mantenerse saludable y con energía.
- *Anticipe los desafíos:* Piense en posibles interacciones estresantes y planifique cómo responderá de manera tranquila y constructiva.
- *Establezca expectativas realistas:* No se esfuerce por lograr la perfección. Simplifique y reduzca el número de planes de vacaciones para reducir el estrés.
- *Honre a sus seres queridos:* Tómese el tiempo para recordar y lamentar a cualquier ser querido que haya perdido este año.
- *Construya una red de apoyo:* Identifique un amigo o colega de confianza con quien pueda comunicarse si se siente abrumado.

Visite [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

## Fomentar el bienestar Bienestar social

- El bienestar social como líder implica fomentar un entorno de trabajo positivo y de apoyo donde los empleados se sientan valorados, conectados e incluidos.
- Cultive la confianza, el respeto y la comunicación abierta con los miembros de su equipo. Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo.
- Fomente una cultura en el lugar de trabajo que valora la diversidad, la inclusión y el respeto para todas las personas.
- Demuestre comportamientos saludables y priorice su propio bienestar. Sus acciones pueden inspirar e influir en los miembros de su equipo para que adopten hábitos saludables.

El dinero importa

## Seminario web financiero de diciembre de 2024

### Estrategia de impuestos inteligentes: Oportunidades para ahorrar

10 de diciembre. Regístrese aquí: [11:00 a. m. CT](#) | [2:00 p. m. CT](#)

Este evento analiza varias estrategias de planificación fiscal que muchas personas no aprovechan al máximo aunque califiquen. Estos incluyen asegurarse de que se retengan los impuestos apropiados, maximizar las contribuciones a su plan de jubilación e invertir teniendo en cuenta los impuestos. Recomendamos que antes de tomar cualquier medida fiscal, consulte con un experto fiscal para ver cómo se aplicarían estos consejos de planificación fiscal a su situación específica.

Fuentes: *Healthwise, Calm.com, Families for Depression Awareness, American Heart Association.*