



Momentum



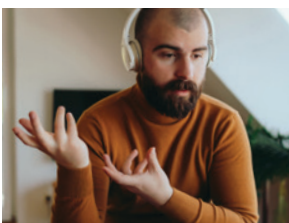
Participe en el seminario web en vivo, ¿Cómo aprender a controlar la alimentación emocional?, el 10 de enero de 2024 a la 1:00 p. m. CT, para aprender sobre los factores que desencadenan la "alimentación emocional" y la manera de tratarlos. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Una buena alimentación favorece la salud mental

La nutrición y la salud mental están interconectadas. Los alimentos que consumimos afectan nuestra salud mental, y el estado de nuestra salud mental afecta lo que comemos y qué tan bien comemos. Consumo de alimentos saludables para el cerebro puede ayudar a reducir el riesgo de depresión y ansiedad.

Busque recetas que incluyan estos ingredientes e incorpórelos a su planificación de comidas.

- *Cereales integrales*: la avena, el pan integral, las tortillas de maíz, la cebada y la quinoa pueden reducir la inflamación, ayudar a los neurotransmisores del cerebro y disminuir los síntomas de la depresión.
- *Pescado*: el salmón, la trucha y el atún son buenas fuentes de ácidos grasos omega-3, que el cuerpo utiliza para generar células cerebrales y nerviosas.
- *Frutos del bosque*: el consumo de arándanos, fresas, frambuesas y moras dos o más veces por semana puede contribuir a una salud cerebral óptima.
- *Frutos secos y legumbres*: las nueces, los anacardos, las almendras y los cacahuets son ricos en aminoácidos, los cuales pueden contribuir a regular el estado de ánimo.



Asesoramiento sobre temas de bienestar

¿Siente que está dando vueltas en la búsqueda de un objetivo? Un asesor puede brindarle el apoyo emocional que necesita. Nuestros asesores certificados pueden ayudarle con problemas profesionales, laborales y educativos, relaciones, problemas de sueño, control del peso y mucho más. Visite el sitio web para miembros para obtener más información.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.

Cuide su salud mental

Enero, Mes del Bienestar Mental

¿Qué mejor manera de comenzar el nuevo año que con un recordatorio para fortalecer su salud mental? Una causa común que socava la salud mental de las personas es el hábito de comer por motivos emocionales.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a identificar y controlar la alimentación emocional, así como a volver a la senda del bienestar mental general:

- Escriba un diario de comidas. Registre su horario de comidas, lo que come y cómo se siente. Reflexionar sobre las emociones que influyen en uno mismo puede ayudar a identificar los factores desencadenantes. Confíe en que son válidas y en que tiene la fuerza necesaria para manejar las emociones difíciles, por muy abrumadoras que parezcan.
- Analice lo que le provoca los antojos. Es posible que se deban a cansancio, un bajo nivel de azúcar en la sangre, ansiedad o depresión. Quizá necesite comer más en el almuerzo para evitar un bajón a media tarde, o quizá se trate de ansiedad, por lo que podría acudir a un médico o a un terapeuta para que le ayuden a manejar sus problemas emocionales.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Fomentar el bienestar

Bienestar físico

- Ponga en práctica hábitos saludables para dinamizar y fortalecer su cuerpo. Recuerde que las decisiones que tomamos a corto plazo pueden repercutir a largo plazo en nuestra salud física de forma general.
- El bienestar físico puede mejorarse haciendo más ejercicio, siguiendo una dieta adecuada que aumente la energía y durmiendo lo suficiente para empezar bien cada mañana.

El dinero importa

Seminarios web financieros de enero de 2024

Prioridades financieras

9 de enero de 2024

Inscríbese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

¿Me conviene esto o aquello? ¿Debería ahorrar para la jubilación o invertir para la educación universitaria de mi hijo? ¿Debería ahorrar o pagar mis deudas? ¿Cuáles son los objetivos en los que debo centrarme cuando surjan imprevistos en mi vida? Este seminario tratará sobre la posibilidad de trabajar en varios objetivos financieros al mismo tiempo. Debataremos sobre los principales objetivos a tener en cuenta y consejos útiles a medida que navega por su viaje financiero personal.

Dinero y tutoría: Consejos para padres

25 de enero de 2024

Inscríbese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. PT](#)

Administrar los gastos de paternidad mientras se intenta criar a los hijos para que tengan responsabilidad económica puede ser todo un reto. Inscríbese en este seminario para informarse sobre los presupuestos de la paternidad, tales como gastos de guardería, educación y gastos imprevistos. Además, aprenderá a enseñar a sus hijos el valor del dinero y a familiarizarlos con el presupuesto, el ahorro y la inversión. Ayude a su familia a construir una base financiera sólida mediante el desarrollo de sus habilidades financieras y las de sus hijos.

Fuentes: American Society for Nutrition, Harvard Health Publishing, EatingWell.com, Healthwise, Mayo Clinic.

B-MN01245-SMM (11/23) ©2023 Magellan Health, Inc.

Magellan
HEALTHCARE®