



Momentum



Únase al seminario web en vivo, *Concientización sobre la salud mental de adolescentes y adultos jóvenes*, el miércoles 14 de febrero de 2024 a la 1:00 p. m., hora central. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Problemas frecuentes de salud mental en los jóvenes

Eventos recientes como la pandemia, la violencia en la escuela y la toxicidad de las redes sociales no han sido amables con los jóvenes. La mala salud mental puede afectar la escuela y las calificaciones, la toma de decisiones, las relaciones y la salud y seguridad en general.

Al igual que la salud física, las condiciones de salud mental son reales, frecuentes y tratables. La toma de conciencia sobre ellas por parte de los padres y cuidadores es crucial para reducir el estigma, fomentar las conversaciones abiertas y encontrar atención.

- El TDAH, la ansiedad, los problemas de conducta y la depresión son trastornos de salud mental que se diagnostican comúnmente en los jóvenes.
- Los enfoques de tratamiento incluyen la terapia conductual y la terapia cognitivo-conductual.
- Señales de advertencia a las que debe prestar atención: tristeza, desesperanza, irritabilidad, ansiedad, ira excesiva, evasión de las personas, dificultad para concentrarse, cambios de humor severos y prolongación del estado de ánimo y las actitudes negativas.

Terapia virtual: Consejería para adolescentes*

¿A veces le parece que a su hijo adolescente le vendría bien un poco de apoyo sin prejuicios? Eche un vistazo a la consejería para adolescentes a través de la terapia virtual de BetterHelp. Podrá encontrar a terapeutas con licencia, capacitados y experimentados que pueden ayudar a los adolescentes a enfrentar diversos desafíos de la vida a través de mensajes de texto, teléfono, chat o videoconferencia. Visite el sitio web para miembros para obtener más información.

*Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.

Cuide su salud mental

El estrés en niños y adolescentes

En medio de sus ajetreadas vidas, los adultos pueden pasar por alto señales de que su hijo está severamente estresado. Lo que se asemeja a la incomodidad física podría ser una reacción de estrés que un niño no tiene el vocabulario emocional para expresar.

- Los niños y adolescentes son tan susceptibles al estrés excesivo como los adultos.
- Los síntomas conductuales pueden incluir irritabilidad o mal humor, retirarse de las actividades, aferrarse a un padre o maestro o mostrar un nuevo comportamiento agresivo o obstinado.
- Si las actividades extracurriculares de un adolescente le causan demasiado caos y estrés para realizar su tarea escolar, considere eliminar una actividad.
- Si nota que su hijo tiene dificultades, hagan cosas sencillas juntos. Salgan a caminar, hagan una manualidad, jueguen a la pelota y cenén juntos. Las actividades con poca presión compartidas pueden llevar a un niño a compartir sus preocupaciones.
- Dé un buen ejemplo al dejarle ver a su hijo cómo maneja el estrés. Muéstrole cómo dar un paso atrás, respirar profundamente y reducir la velocidad.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar social

- Los años de escuela intermedia y secundaria pueden ser desafiantes tanto para los jóvenes como para los padres. La angustia adolescente, el drama social y el alejamiento de los padres son difíciles de manejar.
- Para apoyar a los adolescentes, puede reconocer sus sentimientos sin tratar de aliviar su dolor, mostrarles formas de mantener la calma en una pelea y ayudarlos a practicar hablar por sí mismos.

El dinero importa

Seminarios web financieros en febrero de 2024

Jubilación: primeros pasos

13 de febrero. Inscribese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

Cuando se está a mitad o final de la carrera, un paso crítico hacia un plan de jubilación sólido es crear y establecer metas de ahorro. Sabiendo que existen muchas necesidades que competirán por los dólares que ahorre, revisaremos las estrategias de establecimiento de metas que pueden ayudarlo a mantenerse en el buen camino. Aprenda a calcular cuánto puede necesitar ahorrar para cuando se jubile, al calcular la cantidad a invertir cada mes y las opciones de jubilación.

Decisiones impositivas inteligentes: comprensión de las declaraciones de impuestos

29 de febrero. Inscribese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

Este evento está diseñado para ayudarlo a comprender mejor y sentirse más seguro sobre el proceso de declaración de impuestos. Aprenda sobre los conceptos básicos de las declaraciones de impuestos, como la determinación de su estado de presentación para efectos de la declaración y el cálculo de su ingreso imponible, y temas más avanzados, como las deducciones y créditos fiscales. También exploraremos los diferentes tipos de declaraciones de impuestos, incluidas las declaraciones federales y estatales, y cómo presentar cada una.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, Mental Health America, Dept. of Health and Human Services - Office of Population Affairs, My Secure Advantage.