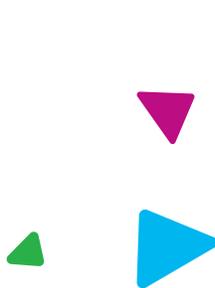


Momentum

Cómo lidiar con el estrés



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 8 de julio para obtener **Un kit de herramientas para aliviar el estrés: consejos y herramientas para controlar el estrés.**
Inscríbese [aquí](#).

Usted puede estresarse menos

Los cambios inusuales que este país ha sufrido recientemente seguramente han causado incertidumbre y preocupación para muchos estadounidenses. En momentos de cambio dramático, es importante reconocer que la acumulación de múltiples factores estresantes puede tener un impacto dañino tanto en la mente como en el cuerpo. Estas son maneras de identificar y abordar el estrés.

- Esté atento a los síntomas de estrés: tensión muscular, dolores de cabeza, fatiga, problemas de sueño, presión arterial alta y problemas digestivos. A menudo, el estrés también causa inquietud, ansiedad, irritabilidad y depresión.
- Identifique sus factores estresantes y piense creativamente en cómo podría manejarlos mejor.
- Hable sobre su estrés. El acto de discutir sus desafíos incómodos con alguien cercano a usted, y obtener apoyo y empatía, es una excelente manera de desahogarse y aliviar el estrés.

Consejos para controlar el estrés

1. Hacer ejercicio regularmente es vital para reducir el estrés actual. Camine a paso ligero o haga un paseo en bicicleta durante 20 o 30 minutos, realice una rutina de ejercicios o haga el ejercicio vigoroso que desee.
2. Asegúrese de establecer límites personales y decir “no” a las solicitudes de los demás que crean demasiado estrés para usted. Establezca claramente sus prioridades y deje de lado otras preocupaciones.
3. Hágase tiempo para usted. Incluso 10 minutos al día de “tiempo personal” (lo que sea que eso signifique para usted) puede ayudar a refrescar su perspectiva mental y ralentizar los sistemas de respuesta al estrés del cuerpo.

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com](#) hoy!

Magellan
HEALTHCARE®



Cuide su salud mental

Julio es el Mes de hacer una diferencia para los niños

Hacer una diferencia para un niño no es un concepto complejo o intangible. Si hay niños en su vida, considere estos sencillos pasos.

1. **Esté plenamente presente.** Disfrute de su próxima comida con un niño sentado en una mesa sin aparatos electrónicos.
2. **Escuche con atención.** Si nota que su hijo tiene un mal día, haga algo sencillo con él, como caminar, andar en bicicleta, hacer alguna manualidad o jugar a la pelota. Anímelos a expresar sus pensamientos.
3. **No evite los factores estresantes.** Si un niño está ansioso, en lugar de tratar de ignorar o eliminar lo que está causando la ansiedad, hable con el niño acerca de las situaciones temidas y desarrolle tácticas de afrontamiento juntos.
4. **Sea tranquilizador.** Hágale saber al niño que a veces es normal sentirse enojado, asustado, preocupado o tenso, y que otras personas (incluido usted) comparten esos sentimientos. Dígalos que está seguro de que pueden superar una situación difícil con alguna solución de problemas básicos.

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

Cómo ocuparse del bienestar

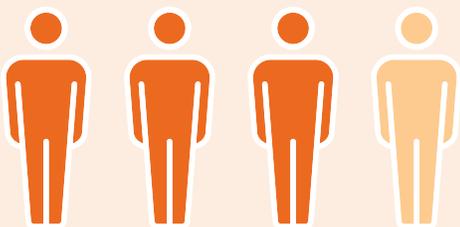
Manténgase bien conectándose con su red social

- El Mes del Bienestar Social, que se conmemora en julio, refuerza la importancia de la interacción social y las redes para ayudar a las personas a vivir más tiempo, responder mejor al estrés y luchar contra las enfermedades.
- Socialice positivamente con otras personas uniéndose a un grupo (un club de lectura, equipo deportivo, clase de ejercicio, club de hobby o grupo de apoyo), o vuelva a conectarse con un amigo o miembro de la familia distanciado.

Tareas diarias

Identifique las herramientas de manejo del estrés que funcionan para usted

- No existe una estrategia única para aliviar el estrés. Descubra lo que mejor funciona para usted. Considere usar relajación muscular profunda, donde se tensa progresivamente y relaja cada grupo muscular de la frente hacia abajo.
- Practique la atención plena (mindfulness) durante unos minutos. Implica estar completamente en el momento y dejar ir los pensamientos fugaces. Simplemente preste atención a lo que ve, oye, saborea, toca y huele.



75 % de los estadounidenses experimentó niveles de estrés de moderados a altos en el último mes.

Fuente: The Global Organization for Stress