

Momentum

Mejorar el bienestar financiero



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—El miércoles 12 de agosto, únase a nuestro seminario web de bienestar financiero titulado **Mejore su crédito**. [Inscríbese aquí.](#)

¿Cómo está su salud financiera?

Las finanzas son una fuente común de estrés para los adultos. ¿Sabías que trabajar hacia el bienestar financiero puede reducir su estrés? El bienestar financiero significa tener control sobre sus finanzas diarias, ser capaz de absorber un shock financiero, progresar hacia metas financieras y tener la libertad de tomar decisiones en la vida. Algunos consejos:

- Cree un presupuesto basado en sus ingresos y gastos mensuales, y luego viva dentro de sus posibilidades. En caso de que se produzca un déficit, ajuste su presupuesto en lugar de depender de tarjetas de crédito.
- Páguese primero a sí mismo. Configure un depósito automático de ahorros o transfiera a una cuenta separada. Trátele como a cualquier otra factura y haga un pago mensual regular.
- Contribuya el máximo a su plan de jubilación patrocinado por el empleador, especialmente si su empleador hace contribuciones coincidentes. Esto ampliará su riqueza futura.

Ideas para impulsar su bienestar financiero

1. Si actualmente no vive dentro de sus posibilidades, reduzca las compras que podrían no ser necesarias, como membresías al gimnasio, suscripciones, cafés caros y salir a cenar.
2. Evite realizar compras importantes destinadas a un programa externo o a una visualización del estado. Deténgase, piense y considere el daño a sus objetivos de largo alcance si decide gastar ahora.
3. Considere trabajar con un entrenador financiero certificado para consolidar su enfoque financiero. Los planificadores pueden ayudarlo con cuestiones como presupuestar, invertir, seguros de vida, planificación patrimonial y construir un fondo de emergencia.

¡Inicie sesión en MagellanAscend.com!

Magellan
HEALTHCARE®



Cuide su salud mental

Lidiar con la ansiedad

El trastorno de la ansiedad está entre los trastornos más comunes de salud mental en Estados Unidos y es ampliamente tratable. Tome medidas para controlar la ansiedad. Estas son algunas estrategias para obtener el control y sentirse más seguro acerca de su situación.

1. **Conozca los síntomas mentales y físicos.** La ansiedad puede causar síntomas físicos y emocionales. Obtenga más información sobre los diferentes tipos de ansiedad y los impactos en el cerebro y el cuerpo.
2. **Edúquese a sí mismo.** Todos nos sentimos nerviosos o ansiosos en algún momento. Conozca los síntomas de ansiedad grave y pánico relacionados con el trastorno de ansiedad social.
3. **Aprenda cómo afrontar con eficacia.** Si tiene problemas de ansiedad, hay ayuda disponible. Considere consejos prácticos para mantenerse tranquilo, confiado y en control.

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

Cómo ocuparse del bienestar

Sea agradecido por los amigos en su vida

- El primer domingo de agosto, el Día Nacional de la Amistad, anima a todos a estar agradecidos por los amigos que nos acompañan en los momentos difíciles y nos animan durante nuestros momentos exitosos.
- Si una amistad suya ha sido dañada, ofrézcase a hablar cara a cara, exprese una sincera disculpa, escuche el punto de vista de su amigo y cree un plan de acción sanador para que puedan seguir adelante juntos.

Tareas diarias

Consejos para ahorrar dinero

- La clave para ahorrar más dinero es tomar conciencia de sus hábitos de gasto inconscientes y hacer un esfuerzo constante para cambiarlos. Usa una aplicación de presupuestos para automatizar su seguimiento del dinero.
- Trate de reservar de tres a seis meses de fondos de emergencia. Compre productos genéricos en lugar de productos de marca; planifique su compra de comestibles; instale un termostato programable; designe días ocasionales sin gastos.



57% de los estadounidenses no tiene suficiente dinero en efectivo a mano para absorber un gasto sorpresa de \$500 sin endeudarse.

Fuente: Bankrate