

# Momentum

Tomar decisiones inteligentes  
sobre el dinero

Creighton  
UNIVERSITY

Employee Assistance Program  
1-800-424-4831

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—**  
Únase a nuestro seminario web  
sobre bienestar financiero,  
*Presupuestación, Relaciones y*  
*Eventos de Vida*, el miércoles 8  
de abril. [Inscríbese aquí.](#)



## Eche un nuevo vistazo a sus finanzas

Dentro de la mayoría de las relaciones, la gente duda en discutir temas financieros. Echar un vistazo de cerca a dónde va su dinero puede sentirse incómodo. Sin embargo, tener discusiones de contacto regulares sobre el dinero y trabajar juntos hacia metas financieras a largo plazo puede ayudarlo a construir un futuro financiero más saludable.

- Establezca metas financieras realistas en áreas como bienes raíces, compras de automóviles, educación de los hijos y viajes.
- Establezca un presupuesto y realice un seguimiento de sus gastos e ingresos. Las aplicaciones para teléfonos inteligentes de hoy en día simplifican la presupuestación.
- Comience poco a poco con el ahorro de dinero (por ejemplo, \$50 por mes), luego trate de aumentar esa cantidad. Construir un colchón de tres a seis meses de fondos le permitirá manejar gastos que pueden no ser planeados.

## Consejos inteligentes sobre el dinero

1. Cuando reciba una ganancia inesperada, como un reembolso de impuestos o una herencia, no la gaste de inmediato. Diríjala hacia ahorros, o a préstamos estudiantiles u otras deudas.
2. Contribuya tanto como sea posible a su plan de jubilación ofrecido por el empleador, es decir, 401(k). Utilice una cuenta de ahorros para la salud (HSA) u otras herramientas para usar fondos antes de impuestos para cubrir gastos calificados.
3. Aproveche las habilidades de un asesor financiero, especialmente en situaciones financieras que son nuevas y desconocidas para usted. Esto puede ayudarlo a evitar tomar malas decisiones por miedo o emoción.

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com](http://MagellanAscend.com) hoy!

Magellan  
HEALTHCARE®

Cuide su salud mental

## Abril es el mes de Concientización sobre el estrés

En abril, los profesionales de la salud se unen para crear conciencia sobre el impacto del estrés. Cuando el estrés desencadena la respuesta de "lucha o huida" de su cuerpo, tensa su salud emocional y física. Con el tiempo puede perder la capacidad de reconocer los efectos nocivos del estrés.

1. **Detectar las señales.** El estrés excesivo a menudo se manifiesta como tensión muscular, dolores de cabeza, fatiga, problemas de sueño, presión arterial alta y problemas digestivos. También a menudo causa inquietud, ansiedad, irritabilidad y depresión.
2. **Realice un seguimiento y maneje los factores estresantes.** Lleve un diario y documente las situaciones recurrentes que crean su estrés y cómo suele responder. Si bien es posible que no pueda evitar circunstancias estresantes, puede aprender a agruparlas o a planificar formas más positivas de verlas.
3. **¡Cuide de usted!** Adopte una técnica de relajación, duerma bien y haga ejercicio, coma una dieta equilibrada y programe el tiempo para actividades donde explorar sus intereses, relajarse y recargar energías.

Visite [www.MagellanHealth.com/MYMH](http://www.MagellanHealth.com/MYMH) o póngase en contacto con su programa para obtener más información sobre el manejo del estrés.

Cómo ocuparse del bienestar

### Tome el control del consumo de alcohol no saludable

- Abril es el mes sobre Concientización sobre el alcohol. Beber demasiado alcohol aumenta el riesgo de lesiones, violencia, enfermedad hepática y algunos tipos de cáncer.
- Si cree que puede tener un problema con el consumo de alcohol, comience a realizar un seguimiento preciso de la cantidad que bebe actualmente; establezca metas nuevas y más bajas para las bebidas por día; involúcrese en actividades saludables y entretenidas; e identifique y evite sus situaciones desencadenantes.

Tareas diarias

### Realice una puesta en común de ideas y establezca metas financieras conjuntas

- Junto con su pareja, elabore una lista de objetivos monetarios compartidos que sean inmediatos, a corto plazo (de seis meses a un año) y a más largo plazo (de uno a cinco años o más). Por ejemplo, ¿le gustaría comprar una nueva casa en cinco años?
- Estime el costo para alcanzar cada objetivo y cuánto deberá ahorrar al mes. Trabajar juntos puede ayudarle a progresar mejor.

## El impacto del estrés financiero

Más de la mitad de todas las personas encuestadas dicen que los problemas financieros los estresan regularmente, superando aproximadamente a un tercio de los encuestados que citaron el trabajo como el siguiente factor de estrés más común.

Fuente: Encuesta de salud diaria "Estados Unidos del estrés"

Finanzas

52%

Trabajo, Carrera

33%