



Momentum

Cómo comunicarse con su pareja

Mejor comunicación = mejores relaciones

Ya sea que haya estado en una relación durante mucho tiempo o sea nuevo en su pareja, mejorar sus habilidades de comunicación puede fortalecer sustancialmente su vínculo.

- Al hablar con su pareja, haga un esfuerzo consciente por estar completamente presente, sin distraerse. Usa las habilidades de escucha activa para volver a indicar lo que ha dicho y mostrar su comprensión. ¡Es genial que lo escuchen!
- No convierta cada conversación en un debate que debe “ganar”. Si bien es posible que no esté de acuerdo con la perspectiva de su pareja, escuche atentamente por qué se siente como se siente. Intente comprometerse para resolver problemas.
- Sea amable. Si algo le está molestando, plantéelo tranquilamente sin culpar a su pareja por errores pasados.
- Si su conversación se dirige hacia lo negativo, intente suavizar la situación con un poco de humor. ¡Tome las cosas con calma!

Programa de Asistencia al
Empleado
1-800-523-5668 (TTY 711)
MagellanAscend.com

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 9 de junio,
organizamos un seminario
web para parejas: 3 secretos
para tener tu mejor relación.
¡Acompáñenos! Inscríbese [aquí](#).

Consejos para conversar de a dos

Busque la positividad. Concéntrese en usar palabras positivas con su pareja. Fíjese en todas las cosas buenas que hace y elógielas con sinceridad. Es fácil hacerlo y puede convertirse en un hábito valioso.

Esté presente. Establezca límites para el tiempo que pasa en las redes sociales cuando está en casa con su pareja. Interactuar en vivo con su pareja es mucho más valioso que los “amigos” lejanos.

Mantenga las cosas en calma. Si debe discutir un problema que lo perturba, procese primero sus propios sentimientos, luego programe una conversación de forma de no tender una trampa a su pareja con una discusión.

Cuide su salud mental

Junio es el Mes nacional de concientización del PTSD

Aproximadamente ocho millones de estadounidenses en un momento dado sufren trastorno por estrés postraumático. El Mes de Concientización sobre el PTSD busca sensibilizar al público sobre los problemas relacionados con el PTSD, reducir el estigma asociado con el PTSD y ayudar a quienes sufren con esta afección a obtener el tratamiento necesario.

- Los eventos traumáticos que pueden causar PTSD incluyen agresiones físicas o sexuales, estrés de combate relacionado con la guerra, accidentes graves, terrorismo, desastres naturales o causados por el hombre y otras amenazas en la vida de una persona.
- Los síntomas pueden incluir pesadillas, flashbacks o pensamientos perturbadores sobre la experiencia, evitar recuerdos traumáticos, ira, irritabilidad, depresión y sorprenderse o asustarse fácilmente.
- Los tratamientos útiles incluyen terapia cognitivo-conductual con un profesional de salud mental, medicamentos como antidepresivos, terapia familiar para ayudar a los seres queridos a entender el trastorno de estrés postraumático de un miembro de la familia y el apoyo de otros sobrevivientes de trauma.
- Hay recursos fácilmente disponibles para ayudar a diagnosticar y tratar eficazmente el PTSD. No debería avergonzarse en la búsqueda de ayuda.

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

Trabajar en el bienestar

Junio es el Mes del Bienestar de los Empleados

- Las organizaciones saludables animan a sus empleados a desarrollar buenos hábitos en las áreas de dieta, sueño, manejo del estrés, ejercicio, atención plena, equilibrio entre la vida laboral y personal e incluso la salud financiera.
- Intente moverse más durante su jornada laboral. Realice reuniones de lluvia de ideas mientras camina. Tome descansos para estirarse. Haga ejercicios básicos de fuerza y equilibrio como sentadillas, flexiones de escritorio y elevación de talones.

Mostrar apoyo

El Mes de la Salud Masculina hace énfasis hábitos saludables

- El Mes de la Salud Masculina alienta a los hombres a mejorar su bienestar eligiendo alimentos saludables, volverse o mantenerse activos, dejar de fumar, hacerse exámenes de control regulares y alimentar activamente la salud mental.
- Haga un balance de su salud este mes y establezca algunas metas pequeñas y alcanzables. ¿Le gustaría bajar de peso? ¿Ganar músculo? ¿Comer más vegetales? ¿Reducir la ingesta de alcohol? ¿Establezca algunos objetivos específicos!



Equilibrio en la vida laboral

Deje a un lado las actividades no prioritarias

Asegúrese de que ha establecido límites con los demás; estos son necesarios para equilibrar el trabajo y la familia. Si su pareja expresa su insatisfacción con su disponibilidad, escuche esos comentarios y tome medidas; restablezca los límites y ajuste sus hábitos. Programe regularmente actividades relacionadas con pasatiempos que le ayuden a relajarse y aliviar el estrés para que no lo abrume. Pase menor tiempo con personas y actividades que agotan su energía; decir no es, a veces, una habilidad importante.