Mayo de 2026

# Mis Noticias Mensuales

MYgroup

## Afrontando el duelo

Perder a un ser querido es una de las experiencias más estresantes de la vida y puede desencadenar una profunda crisis emocional.

**Saber qué esperar**

El duelo puede traer consigo una amplia gama de emociones, incluso cuando la pérdida es anticipada. Las reacciones comunes incluyen negación, incredulidad, confusión, conmoción, tristeza, añoranza, ira, culpa y desesperación.

**El luto por un ser querido**

El luto es el proceso natural de adaptación ante una pérdida significativa. El duelo es la forma en que se expresa la pérdida y puede incluir llanto, fatiga o depresión. Permitirse sentir y expresar estas emociones es fundamental. Evitar el duelo puede parecer más fácil al principio, pero los sentimientos no resueltos pueden derivar en dificultades emocionales o físicas más adelante.

**Pueden surgir reacciones**

emocionales intensas, tales como ansiedad, fatiga persistente, depresión o incluso pensamientos suicidas. También es común sentirse absorto en pensamientos sobre la persona fallecida.

**Vivir con el duelo**

El proceso de duelo es esencial para la sanación. Permítase el tiempo y el espacio necesarios para procesar su pérdida. Algunas formas útiles de afrontarla incluyen buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo, así como expresar sus sentimientos abiertamente.

Cuide su salud física alimentándose bien, descansando lo suficiente y manteniendo el contacto con su médico. Evite depender del alcohol o de medicamentos para sobrellevar el duelo.

**Concéntrese en vivir el presente, aunque ello requiera esfuerzo.**

Intente posponer los cambios importantes en su vida hasta que haya tenido tiempo de adaptarse. Tenga paciencia consigo mismo; la sanación puede llevar meses o incluso años.

## Ayudando a otros a llorar

Si alguien a quien aprecia está pasando por un duelo, su apoyo puede marcar la diferencia.

Tras una pérdida, es posible que las personas se aíslen debido a la incertidumbre. Acérquese a ellas con un mensaje sencillo, una conversación o un pequeño gesto de amabilidad para demostrarles que no están solas.

Las personas que están de duelo necesitan sentirse comprendidas y respaldadas. Evite los clichés, como decir: «Todo saldrá bien». En su lugar, reconozca su dolor y recuérdales que está ahí para ellas.

Sea alguien que escucha sin juzgar. Mostrar un interés y una atención genuinos ayuda a las personas a sentirse vistas y apoyadas, incluso si no mantienen una relación especialmente estrecha contigo.

Manténgase en contacto con regularidad y continúe ofreciendo su apoyo a lo largo del tiempo, especialmente durante aniversarios o festividades. Un apoyo constante y sincero ayuda a la persona a sentirse acompañada mucho después de que los demás se hayan alejado.

## Cómo acceder a su EAP

**Llame al 800-633-3353 o visite mygroup.com > LOGIN (INICIO DE SESIÓN)**

**Cómo acceder a MY Portal:** Los usuarios que ingresan por primera vez deben introducir _____ en el campo de código de la organización. Luego, configure su cuenta con su dirección de correo electrónico y una contraseña. Si ya ha iniciado sesión anteriormente y ha olvidado su contraseña, utilice la opción "Forgot Password" (Olvidé mi contraseña) para restablecerla.

Mayo de 2026

# Mis Noticias Mensuales

MYgroup

## Observancias Nacionales de Salud

Cada mes, presentamos algunas celebraciones nacionales de salud que resaltan cuestiones importantes de salud y vida que afectan a las personas todos los días.

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental, destinado a ayudar a poner fin a los estigmas en torno a la salud mental.

Del 11 al 17 de mayo se celebra la Semana Nacional de la Salud de la Mujer, con el fin de reconocer los problemas de salud que afectan a las mujeres.

El 27 de mayo es el Día de la Salud y el Bienestar Físico de las Personas Mayores. El lema de este año es: ¡Muévete un poco... vive mucho!

## Minuto de Salud Mental

### El autocuidado durante el duelo

Mientras atraviesas un duelo o cuidas de otras personas que lo están viviendo, aquí tienes algunos consejos para el autocuidado:

- Reserve una tarde o una noche, silencie su teléfono y medite.
- Ponga música que sintonice con su estado de ánimo. Siéntase comprendido por las canciones y los artistas que comparten sus experiencias.
- Consuma comidas nutritivas a diario, aunque los alimentos no le sepan igual de apetitosos a cómo está acostumbrado.
- Respire: ¡respire de verdad! Inhale profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca.
- Elabore una caja de recuerdos, un collage o un diario para guardar sus pensamientos y memorias.
- Comparta sus sentimientos. Tenga la valentía de aceptar la ayuda y el apoyo de los demás.
- Salir a caminar puede mejorar el estado de ánimo y aliviar la tensión.

## Webinar En Vivo Mensual En Ingles

### Staying Strong and Resilient

May 13, 2026
1:30pm to 2:30pm EST

Resiliency is the ability to withstand and quickly recover from difficulties—an essential trait for navigating both personal and professional challenges. How we respond to hardships is closely linked to our level of resilience, and in this empowering session, we will share effective strategies to stay strong and maintain a positive outlook. Participants will leave feeling empowered and equipped to face future challenges with reduced stress, armed with the tools to bounce back faster and stronger from setbacks. Join us to cultivate resilience and thrive in the face of adversity.

To access this month's webinar, as well as find a library of previous webinars, please visit MY Portal and scroll down to "Events" on the right-hand side.

All webinars are recorded andsaved in MY Portal 48-72 hours after release for your reference at any time.

## Cómo acceder a su EAP

**Llame al 800-633-3353 o visite mygroup.com > LOGIN (INICIO DE SESIÓN)**
**Cómo acceder a MY Portal:** Los usuarios que ingresan por primera vez deben introducir _____ en el campo de código de la organización. Luego, configure su cuenta con su dirección de correo electrónico y una contraseña. Si ya ha iniciado sesión anteriormente y ha olvidado su contraseña, utilice la opción "Forgot Password" (Olvidé mi contraseña) para restablecerla.