

Finding a Work-Life Balance¹

For many people around the world:

- How and where people work has changed
- Homes have become workplaces
- Defining and developing a work-life balance has become important
- Stress likely is at an all-time high

On the physical side, this stress can lead to:

- Headaches
- Back pain
- Muscle aches
- Stomach trouble

Mentally, stress can lead to:

- Low morale
- Poor sleep and concentration
- Depression
- Weakened immune systems—at a time when focus should be on strengthening our health and well-being



To help reduce and relieve some of these stress-related symptoms, here are some tips on how to find a work-life balance:

Try to stay positive and relaxed

The more stress you feel:

- The worse your mood
- The harder completing tasks will be

Instead of worrying about how you will complete everything you have to do each day for your work and for your personal life, focus your energy on:

- Creating a to-do list and schedule of tasks to complete
- Prioritizing your to-dos

Practice mindfulness

When you feel overwhelmed:

- Take some time to relax
- Try to breathe deeply with your eyes closed, concentrating on your breathing
- Practice yoga
- Stretch — begin by relaxing your muscles, starting with your toes and slowly working your way to your head

Humana[®]



Leave perfection at the door

When priorities may compete for your time:

- Perfection may not be attainable — so don't try to be perfect
- Allow yourself room for imperfections — so if you have a less than clean house because you're also homeschooling your children or caring for an elderly family member, so be it
- Set limits, which may mean saying no to more projects at work or at home
- Only commit to what you can deliver
- Share the load — so ask your coworkers or family members for help

Demonstrate compassion for coworkers

Help someone manage his or her competing priorities, such as by:

- Recording a meeting or taking and sharing meeting notes
- Taking his or her place at a meeting
- Offering early morning or evening hours for calls
- Checking in and asking how they're doing

Take time for yourself

A few quiet minutes each day can:

- Recharge your batteries
- Help with your resilience
- Support efforts to be a better employee and a better family member

Do your best to stay healthy

To do your best at work and at home, you've got to:

- Take care of yourself
- Eat regularly — stick to nutritious foods, and do your best not to “stress eat”
- Build in exercise breaks, such as a walk around the block
- Get plenty of sleep each night
- Have your spouse or older kids pitch in around the house, such as by cooking meals and cleaning

Humana[®]

¹Juggling the Demand of Working at Home.

<https://www.staywell.com/insights/juggling-the-demands-of-working-at-home>. Last accessed on April 6, 2020.

Cómo encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal¹

Para muchas personas en todo el mundo:

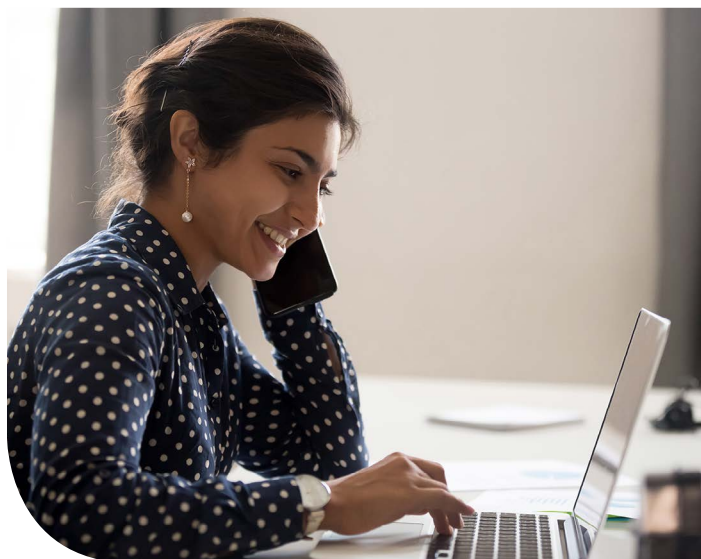
- Cómo y dónde trabajan las personas ha cambiado
- Los hogares se han convertido en lugares de trabajo
- Definir y desarrollar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal se ha vuelto importante
- Es probable que el nivel de estrés esté más alto que nunca

Desde el punto de vista físico, este estrés puede provocar:

- Dolores de cabeza
- Dolor de espalda
- Dolores musculares
- Problemas de estómago

Mentalmente, el estrés puede provocar:

- Desánimo
- Falta de sueño y concentración
- Depresión
- Sistemas inmunes debilitados, en un momento en el cual la prioridad debería ser fortalecer nuestra salud y bienestar



Para ayudar a reducir y aliviar algunos de estos síntomas relacionados con el estrés, a continuación le brindamos algunos consejos sobre cómo encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal:

Intente mantenerse positivo y relajado

Cuanto más estrés sienta:

- Peor será su estado de ánimo
- Más difícil le resultará completar las tareas

En lugar de preocuparse por cómo completará todo lo que tiene que hacer todos los días para su trabajo y para su vida personal, concentre su energía en lo siguiente:

- Cree una lista de tareas pendientes y un cronograma de las tareas que debe completar
- Establezca prioridades para sus tareas pendientes

Practique conciencia plena

Cuando se sienta abrumado:

- Tómese algo de tiempo para relajarse
- Intente respirar profundamente con los ojos cerrados, concentrándose en la respiración
- Practique yoga
- Elongue: comience relajando los músculos, desde los dedos de los pies y vaya subiendo lentamente hasta llegar a la cabeza

Humana®



No busque la perfección

Cuando las prioridades compiten por su tiempo:

- Es posible que la perfección no sea alcanzable, por lo que no trate de ser perfecto
- Permítase imperfecciones, de modo que si tiene la casa menos limpia porque también está educando a los niños en el hogar o cuidando a un familiar mayor, que así sea
- Establezca límites, lo que puede significar rechazar más proyectos en el trabajo o en casa
- Comprométase solo con lo que puede cumplir
- Comparta la carga; pídale ayuda a sus compañeros de trabajo o familiares

Demuestre compasión por sus compañeros de trabajo

Ayude a alguien a manejar sus prioridades en conflicto, como por ejemplo:

- Grabando una reunión o tomando y compartiendo notas de una reunión
- Tomando su lugar en una reunión
- Ofreciendo horarios por la mañana temprano o por la noche para llamados
- Poniéndose en contacto y preguntando cómo está

Tómese tiempo para usted

Algunos minutos de tranquilidad todos los días pueden:

- Recargarle las pilas
- Ayudarle con su resiliencia
- Apoyar sus esfuerzos para ser un mejor empleado y un mejor miembro de familia

Haga su mayor esfuerzo para mantenerse saludable

Para tener el mejor desempeño en el trabajo y en casa, debe hacer lo siguiente:

- Cúidese a sí mismo
- Coma con regularidad; elija alimentos nutritivos y haga todo lo posible por no “comer por estrés”
- Incorpore descansos para hacer ejercicio, como salir a caminar alrededor de su cuadra
- Duerma lo suficiente todas las noches
- Pídale a su cónyuge o a sus hijos mayores que ayuden en la casa, como por ejemplo, cocinando las comidas y limpiando

Humana[®]

¹Juggling the Demand of Working at Home (Cómo manejar las exigencias de trabajar en casa).

<https://www.staywell.com/insights/juggling-the-demands-of-working-at-home>. Último acceso el 6 de abril de 2020.

ENGLISH: This information is available for free in other languages and formats. Please contact our Customer Service number at 1-800-477-6931. If you use TTY, call 711, Monday – Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

SPANISH: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas y formatos. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente llamando al 1-800-477-6931. Si usa un TTY, marque 711. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

CREOLE: Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang ak fòm. Tanpri kontakte nimewo Sèvis Kliyan nou an nan 1-800-477-6931. Si ou itilize TTY, rele 711, Lendi - Vandredi, 8 a.m. a 8 p.m.

FRENCH: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. N'hésitez pas à contacter notre service client au 1-800-477-6931. Si vous utilisez un appareil de télétype (TTY), appelez le 711 du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00.

ITALIAN: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. La preghiamo di contattare il servizio clienti al numero 1-800-477-6931. Se utilizza una telescrivente (TTY), chiami il numero 711 dal lunedì al venerdì tra le 8 e le 20:00.

RUSSIAN: Данную информацию можно получить бесплатно на других языках и в форматах. Для этого обратитесь в отдел обслуживания клиентов по номеру 1-800-477-6931. Если Вы пользователь ТТУ, звоните по номеру 711 с понедельника по пятницу, с 8.00 до 20.00.

Discrimination is Against the Law.

Humana Inc. and its subsidiaries comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Humana Inc. and its subsidiaries do not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Humana Inc. and its subsidiaries:

- Provide free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provide free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Customer Service at **1-800-477-6931 [TTY 711]**. If you believe that Humana Inc. or its subsidiaries have failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

Discrimination Grievances. P.O. Box 14618 Lexington, KY 40512 – 4618 **1-800-477-6931** or if you use a **TTY**, call **711**. You can file a grievance by mail or phone. If you need help filing a grievance, Customer Service is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the **U.S. Department of Health and Human Services**, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: **U.S. Department of Health and Human Services** 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201 **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

La discriminación es contra la ley

Humana Inc. y sus subsidiarias cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Humana Inc. and its subsidiaries no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Humana Inc. y sus subsidiarias:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con Servicio al Cliente al **1-800-477-6931 [TTY 711]**. Si considera que Humana Inc. o sus subsidiarias no le proporcionó

estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a:

Discrimination Grievances. P.O. Box 14618 Lexington, KY 40512 – 4618 **1-800-477-6931** o si usa un **TTY**, llame al **711**. Puede presentar el reclamo por correo o por teléfono. Si necesita ayuda para hacerlo, Servicio al Cliente está a su disposición para brindársela.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del **Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU.** de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación: **U.S. Department of Health and Human Services** 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Multi-Language Interpreter Services

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-477-6931 (TTY : 711) .

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-477-6931 (TTY : 711).

Kreyòl Ayisyen (French Creole): ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-477-6931 (TTY : 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-477-6931 (TTY : 711).

Português (Portuguese): ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-477-6931 (TTY : 711).

繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-477-6931 (TTY : 711)。

Français (French): ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-477-6931(ATS : 711).

Tagalog (Tagalog – Filipino): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-477-6931(TTY : 711).

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-477-6931(телетайп: 711).

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-477-6931 (رقم هاتف الصم والبك: 711).

Italiano (Italian): ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-477-6931(TTY: 711).

Deutsch (German): ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-477-6931(TTY: 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-477-6931(TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-477-6931(TTY: 711).

ગુજરાતી (Gujarati): સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-477-6931 (TTY: 711).

ภาษาไทย (Thai): เรียงน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-477-6931 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go **Diné Bizaad**, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih 1-800-477-6931(TTY: 711).