

<p>Recursos para el bienestar</p>	<p>Las universidades de Claremont reconocen que el bienestar es un componente importante para ayudar a crear y a mantener un estilo de vida saludable. Los programas de bienestar que ofrecen nuestros socios proporcionan herramientas e información que pueden ayudarlo a tomar importantes decisiones de estilo de vida saludable. Estos programas mejoran sus prestaciones principales al ofrecerle ahorros en productos y en servicios alternativos de salud y de bienestar.</p>
<p>Recursos para el bienestar de Anthem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medicina preventiva y vacunas gratuitas (dentro de la red solo para los miembros del Plan de salud con deducible alto [HDHP Act Wise] de Anthem). • Acceso a los médicos mediante LiveHealth Online, incluidas videocharlas privadas que están cubiertas con su copago regular. • Línea de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana al (800) 700 9186. • Enfermeras para brindarle asesoramiento y recursos sobre problemas de salud (p. ej., asma, diabetes e insuficiencia cardíaca). • Los desafíos de la caminata de Fitbit. • El Programa de futuras mamás para las futuras madres. • Descuentos en programas de salud y centros de entrenamiento, como pérdida de peso y gimnasios. • Los miembros de Anthem pueden participar en un programa llamado Active&Fit Direct. Este programa está disponible para los que tengan el Plan para empleadores de grandes empresas de Anthem; la cuota de inscripción está exenta. Una vez registrado, usted será responsable de una cuota mensual de \$25.00 y de la primera y de la última cuota por adelantado. Tendrá acceso a las clases y a los videos de entrenamiento en Internet. Para acceder a su cuenta en www.anthem.com/CA, haga clic en Asistencia sanitaria y luego en Descuentos. Puede llamar a Anthem al (800) 227 3771 si tiene preguntas relacionadas con Active&Fit Direct. <p>Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.anthem.com/ca.</p>
<p>Recursos para el bienestar de Kaiser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medicina preventiva y vacunas gratuitas. • Evaluación completa de la salud en Internet. • Programas de estilo de vida saludable para pérdida de peso, maternidad y embarazo, abandono del tabaco, insomnio, diabetes, control de la depresión y del estrés, y alivio del dolor. • Kaiser Permanente se ha asociado con ClassPass y ha proporcionado una tarifa especial para los miembros de Kaiser Permanente. Con ClassPass, los miembros de Kaiser Permanente pueden obtener videos de entrenamiento en Internet gratuitos, como clases de entrenamiento físico, ejercicios cardiovasculares, danza, meditación y mucho más. También, recibirá descuentos en las clases de gimnasia en tiempo real y en directo, como las clases de entrenamiento militar, de yoga y de pilates. Para empezar, regístrese en su cuenta de kp.org donde encontrará un enlace a ClassPass, que lo dirigirá a obtener una

	<p>prueba gratuita de 45 días.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesoramiento de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana al (800) 464 4000. • Asesoramiento en bienestar. • Descuentos mediante ChooseHealthy y en cuidados alternativos, como acupuntura o masajes. <p>Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.kp.org o llame a Servicios para Miembros al (800) 464 4000.</p>
<p>Cobertura dental de Cigna</p>	<p>Si tiene una cobertura dental de Cigna, también tiene acceso a Cigna Healthy Rewards, un plan de descuentos para productos y programas, como control de peso, entrenamiento físico, visión y audición, medicina alternativa y estilo de vida saludable.</p>
<p>Programa de asistencia al empleado de Optum</p>	<p>Nuestro Programa de asistencia al empleado (EAP) puede ayudarlo con problemas sobre crianza o relaciones, asesoramiento financiero o asuntos legales. Los empleados y sus dependientes pueden recibir hasta cinco sesiones de asesoramiento con un terapeuta licenciado por teléfono o en persona por cada miembro de la familia, por tema. O bien puede elegir comunicarse con un terapeuta licenciado en Internet; desde cualquier lugar y en cualquier momento. Además, puede obtener apoyo y derivaciones para las tareas cotidianas, como el cuidado de los niños y de los ancianos, los servicios domésticos y los servicios personales (como ir de compras o caminar).</p> <p>Beneficios de vivir y trabajar bien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control del estrés. • Mejora en las relaciones familiares o laborales. • Tratamiento de las preocupaciones legales y financieras. • Máximo provecho de su carrera profesional. • Recursos para el desarrollo infantil, para el cuidado de los niños o para el cuidado de los ancianos. • Superación de los problemas emocionales de pena. • Control de la depresión, de la ansiedad o de los problemas de consumo de sustancias. <p>Servicios financieros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de dificultades financieras en Internet. • Módulos de aprendizaje en Internet autodirigidos sobre créditos, deudas y presupuestos. • Calculadora financiera para evaluar su situación actual. • Consulta y preparación de impuestos. • Un 25 % de descuento para la preparación de todos los documentos del impuesto sobre la renta de las personas físicas. • Dos llamadas con un asesor financiero: 100 % confidencial. <p>Servicios legales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceso a abogados con licencia específica para cada estado. • Una consulta telefónica o presencial anual gratuita de 30 minutos por problema. • Representación continua de un abogado con un 25 % de descuento.

	<p>Desarrollo profesional para gerentes y supervisores</p> <ul style="list-style-type: none"> Más de 25 seminarios ayudan a los gerentes a mejorar las aptitudes de supervisión y de comunicación, a comprender la dinámica organizativa y a mejorar la moral y la motivación en el lugar de trabajo. <p>Llame al (800) 234 5465 o ingrese a www.liveandworkwell.com (use el código de acceso claremontcolleges) para empezar.</p>
<p>Recursos para la salud mental de Anthem</p>	<ul style="list-style-type: none"> Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Sesiones de asesoramiento en persona con médicos especializados en salud mental autorizados. Servicios para el control del estrés. Coordinación de la respuesta a incidentes críticos. Aplicación móvil MyStrength para la salud y el bienestar emocional. <p>Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.anthem.com/ca.</p>
<p>Recursos de salud mental de Kaiser</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sesiones de asesoramiento en persona con médicos especializados en salud mental autorizados. Intervención en casos de crisis. Tratamiento para la dependencia de sustancias químicas. Clases en Internet para enfermedades específicas y podcasts de bienestar emocional. Instrumentos de autoevaluación en línea. Grupos de apoyo. <p>Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.kp.org o llame a Servicios para Miembros al (800) 464 4000.</p>
<p>Consultoría financiera sobre jubilación de la TIAA</p>	<p>Independientemente del momento de su vida en que se encuentre, ya sea si está empezando o si está planificando su jubilación, una sesión con la TIAA puede ayudarlo a crear un plan para sus objetivos. Además, no tiene ningún costo extra como parte de su plan de jubilación.</p> <p>Tendrá respuestas a las siguientes preguntas y más:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Estoy invirtiendo en la combinación adecuada de inversiones para cumplir con mis objetivos? ¿Estoy ahorrando lo suficiente como para crear el ingreso de jubilación que necesito? ¿Cómo obtengo ingresos de mi cuenta de jubilación una vez que dejo de trabajar? <p>Llame a la TIAA al (800) 732 8353 o visite www.TIAA.org/schedulenow para programar una cita a fin de reunirse con un asesor financiero.</p>

Si tiene preguntas sobre alguno de los recursos mencionados, llame a la Administración de Beneficios al (909) 621 8151 o envíe un correo electrónico a benreps@claremont.edu.