
CIGNA DENTAL

Si tiene cobertura dental de Cigna, también tiene acceso a Cigna Healthy Rewards, un plan de descuento para productos y programas como control de peso, visión y audición, medicina alternativa y estilo de vida saludable.

RECURSOS DE SALUD MENTAL DE BLUE SHIELD

- Wellvolution - Obtén programas basados en estilo de vida, herramientas y apoyo sin costo alguno para perder peso, tratar la diabetes, dejar de fumar, reducir el estrés, manejar la ansiedad o la depresión y más.
- Headspace Care - Apoyo de salud mental disponible a cualquier hora, día o noche.
- Teladoc - Con acceso en línea las 24 horas, los 7 días de la semana, puedes evitar las filas en la atención urgente y conectarte con un médico en una hora o menos. Las citas de salud mental están disponibles todos los días de 7 a.m. a 9 p.m.

Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.anthem.com/ca

KAISER RECURSOS DE SALUD MENTAL

- Sesiones de consejería cara a cara con proveedores profesionales de salud mental
- Intervención en crisis
- Tratamiento de dependencia química
- Clases en línea específicas de condiciones y podcasts de bienestar emocional
- Herramientas de autoevaluación en línea
- Grupos de apoyo
- 24/7 línea de salud mental 800-900-3277

Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.kp.org o llame a Servicios para Miembros al (800) 464-4000.

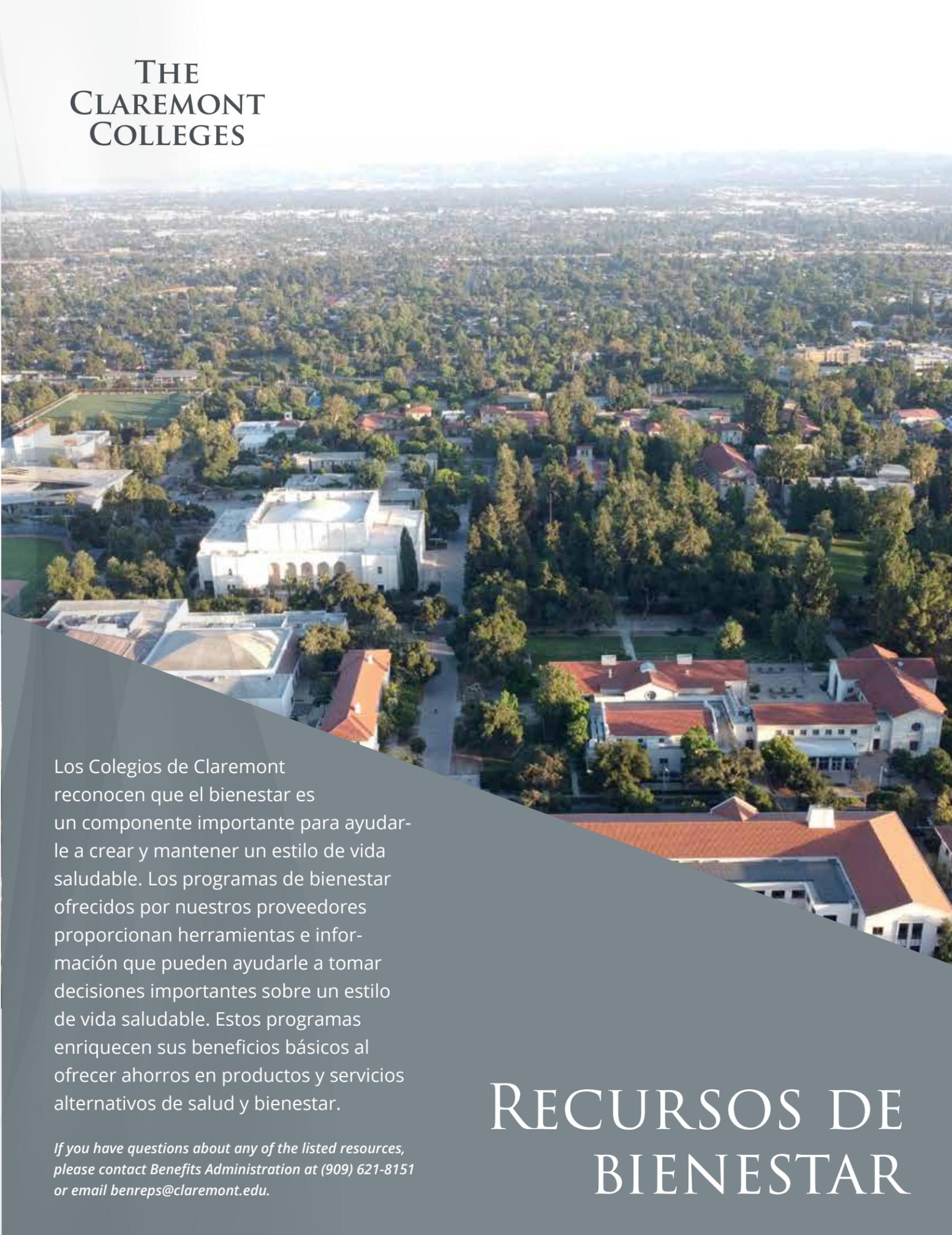
TIAA CONSULTORÍA FINANCIERA DE JUBILACIÓN

No importa dónde se encuentra en la vida, simplemente comenzando o planeando la jubilación, una sesión con TIAA puede ayudarle a crear un plan para sus metas. Este servicio es sin costo adicional como parte de su plan de jubilación. Obtendrá respuestas a estas preguntas y más:

- ¿Estoy invertido en la combinación correcta de inversiones para ayudar a alcanzar mis metas?
- ¿Estoy ahorrando lo suficiente para crear los ingresos de jubilación que necesito?
- ¿Cómo obtengo los ingresos de mi cuenta de jubilación una vez que deje de trabajar?

Comuníquese con TIAA al (800) 732-8353 o vaya en línea a www.TIAA.org/schedulenow para hacer una cita con un asesor financiero.

THE CLAREMONT COLLEGES



Los Colegios de Claremont reconocen que el bienestar es un componente importante para ayudarle a crear y mantener un estilo de vida saludable. Los programas de bienestar ofrecidos por nuestros proveedores proporcionan herramientas e información que pueden ayudarle a tomar decisiones importantes sobre un estilo de vida saludable. Estos programas enriquecen sus beneficios básicos al ofrecer ahorros en productos y servicios alternativos de salud y bienestar.

If you have questions about any of the listed resources, please contact Benefits Administration at (909) 621-8151 or email benreps@claremont.edu.

RECURSOS DE BIENESTAR

RECURSOS DE BIENESTAR DE BLUE SHIELD

Para acceder estas herramientas y servicios, visite www.anthem.com/ca

- Atención preventiva y vacunas gratuitas (solo en la red para miembros de Blue Shield HDHP)
- Acceso en línea a médicos a través de Teladoc, incluyendo chats de video privados
- Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana: (877) 304-0504
- Shield Concierge: un equipo de enfermeras, entrenadores de salud, trabajadores sociales, farmacéuticos, técnicos de farmacia y representantes de servicio al cliente dedicados trabajando juntos para ti. Llama al (855) 599-2657 para hablar con el equipo de Concierge.
- Wellvolution
 - o Programas digitales de salud mental y física de primera clase
 - o Coaching y apoyo personalizados
 - o Prevenir y tratar enfermedades como la diabetes, obesidad y enfermedades cardíacas
 - o Dejar de fumar
 - o Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión a través de la meditación y el coaching de salud
 - o Perder peso
 - o Recetas saludables, videos de ejercicios bajo demanda y más

RECURSOS DE BIENESTAR DE KAISER

Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.kp.org o llame a Servicios para Miembros al (800) 464-4000.

- Atención preventiva gratuita e inmunizaciones
- Evaluación de la salud en línea
- Aplicaciones de cuidado personal - Aplicación de "Calm" para el uso diario que utiliza la meditación y la atención plena para ayudar a reducir el estrés, reducir la ansiedad, y mejorar la calidad de sueño. La aplicación, "myStrength" ofrece programas personalizados con actividades interactivas, monitores de salud para observar y mantener su progreso, herramientas de afrontamiento y más. Las aplicaciones están disponibles en kp.org/selfcareapps.
- Programas de estilo de vida saludable para bajar de peso, maternidad y embarazo, dejar de fumar, insomnio, diabetes, depresión y control del estrés, y manejo del dolor
- Kaiser Permanente se ha asociado con ClassPass y ha proporcionado una tarifa especial para miembros. Con ClassPass, los miembros de Kaiser Permanente pueden obtener entrenamientos de video en línea sin costo alguno, incluyendo clases de ejercicio, cardio, baile, meditación y más. También recibirá descuentos en clases de ejercicio en vivo como yoga y pilates. Puede iniciar su sesión en su cuenta de kp.org eligiendo el enlace de ClassPass, que le llevará a su prueba gratuita de 45 días.
- Asesoramiento de enfermería 24/7 (800) 464-4000
- Entrenamiento de bienestar
- Descuentos a través de ChooseHealthy y en cuidados alternativos como acupuntura o masaje

OPTUM PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO

Nuestro programa de asistencia al empleado (EAP) puede ayudarle con problemas de crianza o relaciones personales, asesoramiento financiero o referencias legales. Los empleados y sus dependientes pueden recibir hasta cinco sesiones de consejería con un terapeuta por teléfono o en persona por miembro de la familia, por problema. Alternativamente, puede elegir conectarse con un terapeuta en línea, desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Además, puede obtener apoyo y referencias para las tareas diarias, incluyendo cuidado de niños y ancianos, servicios para el hogar y servicios personales (como ir de compras o para alguien que le camine a su mascota).

Talkspace - Terapia en línea cómoda y segura utilizando "Talkspace", una plataforma digital que ofrece una alternativa eficaz a la terapia en persona a través de charla en la aplicación, mensajes de voz y video con miles de médicos con licencia, de nivel maestro o superior, disponibles en todo el país (vea folleto adjunto).

Sanvello - Creado por psicólogos, "Sanvello" es una aplicación de autoayuda de primer nivel que utiliza técnicas clínicamente validadas como la terapia cognitivo-conductual (TCC) – un tipo de psicoterapia que ha demostrado ser especialmente eficaz para las personas que sienten altos niveles de estrés, o síntomas de ansiedad y depresión (vea folleto adjunto).

Beneficios de Vivir y Trabajar Bien:

- Manejo del estrés
- Mejorar las relaciones en el hogar o en el trabajo
- Abordar las preocupaciones legales y financieras
- Como aprovechar al máximo su carrera
- Encontrar recursos para el desarrollo infantil, el cuidado de niños o el cuidado de ancianos
- Superar problemas emocionales
- Abordar los problemas de depresión, ansiedad o consumo de sustancias

Servicios Financieros:

- Evaluación de estrés financiero en línea
- Módulos de aprendizaje en línea autodirigidos sobre crédito, deuda y presupuesto
- Calculadora financiera para evaluar su situación actual

Consulta y preparación fiscal

- 25% de descuento para la preparación de impuestos
- 2 llamadas con un entrenador de dinero - 100% confidencial

Servicios Legales:

- Acceso a abogados específicos del estado con licencia
- Una consulta telefónica o cara a cara de 30 minutos por problema por año sin costo
- Representación continua de un abogado a una tarifa con descuento de 25%

Desarrollo Profesional para Gerentes y Supervisores:

- Más de 25 talleres de gestión ayudan a los gerentes a mejorar las habilidades de supervisión y comunicación, comprender las dinámicas organizativas y mejorar la moral y la motivación en el lugar de trabajo.

Llame al (800) 234-5465 o inicie una sesión en www.liveandworkwell.com (utilice el código de acceso: *claremontcolleges*) para comenzar.