

Beneficios de TCC para su Bienestar

Consejos

Hoy en día todos hablan sobre el BIENESTAR y como aplicar métodos que promueven un estilo de vida saludable. ¿Que opciones hay disponibles para los empleados de The Claremont Colleges (TCC)?

Programas para su bienestar mediante su seguro de salud: ¿Tiene usted cobertura médica con Kaiser o Anthem? Su seguro médico le provee recursos para ayudarlo a manejar y prevenir condiciones serias de salud como el asma y la diabetes, a mantenerse informado sobre sus datos de salud, y ahorrar dinero en programas para mantenerse en forma...

Recursos de Kaiser para el Bienestar:

- Cuidado preventivo y vacunas gratuitas
- Programas de estilo de vida saludable para
 - Pérdida de peso
 - Maternidad y embarazo
 - Dejar de fumar
 - Insomnio
 - Manejo de Diabetes
 - Depresión y manejo de estrés
 - Y mucho más...
- **Consejos de Enfermería a toda hora al (800) 464-4000**
- Consejería sobre Bienestar
- Descuentos y cuidados alternativos a través de ChooseHealthy, como acupuntura o masajes.
Para acceder a estas herramientas y servicios, visite www.kp.org o llame a Servicios para Miembros al (800) 464-4000.

Recursos de Anthem para el Bienestar:

- Atención preventiva gratuita e inmunizaciones (para miembros de Lumenos dentro de la red solamente)
- Acceso a médicos en LiveHealth Online (LHO) que incluye video chat privado cubierto por su copago regular
- **Consejos de Enfermería a toda hora (800) 977-0027**
- Enfermeras que le aconsejan sobre el cuidado y la prevención de ciertos problemas de salud como...
 - Asma
 - Diabetes
 - Insuficiencia cardíaca
- Recursos para mamás y futuras mamás.
- Descuentos en programas de salud y clubes de fitness incluyendo programas para pérdida de peso y gimnasios
Para acceder a estas herramientas y servicios visite www.anthem.com/ca.

Recursos Dentales de Cigna incluyen:

Si tiene cobertura dental de Cigna, también tiene acceso a **Cigna Healthy Rewards**, un plan de descuentos para productos y programas como control de peso, acondicionamiento físico, visión y audición, medicina alternativa y estilo de vida saludable. Inscríbase en www.mycigna.com para comenzar a utilizar estos servicios y para más información.

Tal vez tiene un problema que le preocupa o no participa en nuestros planes de salud. . .

Programa de Asistencia Para el Empleado (EAP)

Nuestro Programa de Asistencia Para el Empleado puede ayudarlo con problemas matrimoniales, problemas con hijos e hijas, asesoramiento financiero o referencias legales. Cada miembro de su familia inmediata puede recibir hasta **cinco sesiones de asesoramiento**, por cada tema, con un terapeuta autorizado por teléfono o en persona. Además, puede obtener ayuda y referencias para tareas cotidianas como cuidado de niños y ancianos, servicios domésticos y servicios personales (como ir de compras o pasear perros). Para acceder a cualquiera de estos servicios, **llame al (800) 234-5465** o inicie una sesión en www.liveandworkwell.com (código de acceso: claremontcolleges).

¿Todavía tiene preguntas? Comuníquese con la Administración de Beneficios para obtener más información. ¡Aproveche al máximo sus beneficios! Contáctenos al **(909) 621-8151** o **BENREPS@claremont.edu**.

Nota: Recursos adicionales pueden estar disponibles a través de su empleador, comuníquese con su oficina de Recursos Humanos para más detalles.