

# Beneficios y Recursos de Salud Mental de TCCS

En The Claremont Colleges, reconocemos que el bienestar emocional es parte de su salud en general. Ofrecemos beneficios y recursos para ayudarles a usted y a su familia a seguir en el buen carril cuando la vida les acarree retos inesperados. Si puede beneficiarse con un empujón, considere estos beneficios:

## Plan de Asistencia para los Empleados (EAP)

Usted y/o sus familiares inmediatos pueden recibir hasta cinco sesiones gratuitas de consejería con un terapeuta con licencia/certificación por asunto, en cada año calendario. El programa EAP está ahí cuando lo necesite — está disponible la 24/7/365.

Llame al 800-234-5465 ó vaya a [www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com) (use el código de acceso: claremontcolleges) para empezar.

Puede recibir asesoría y consejería confidencial sin ningún costo para usted por medio del EAP. Los consejeros y otros profesionales pueden ayudarle con asuntos como relaciones, conducta como padres, ansiedad, estrés, depresión, abuso de sustancias, conflictos en el trabajo, la vida con condiciones médicas crónicas, problemas financieros y más.

Además, por medio de los centros de ayuda virtual del EAP, puede acceder cientos de artículos, pistas y recursos sobre problemas en el trabajo y la vida diaria — todo con unos cuantos clics de un botón y en la privacidad de su casa.

## ¿Sabía Usted?

En 2019, 61.2% de los empleados de The Claremont Colleges han aprovechado el programa EAP. Así pues, si necesita una mano, ¡no está a solas! Si necesita ayuda, no dude en llamar. ¡Es completamente **confidencial** y **gratis** para usted!

## Beneficios del Plan Médico

Si utiliza todas sus visitas gratuitas del programa EAP y requiere más servicios de consejería, el programa EAP trabajará con usted para hacer una transición y continuar su cobertura por medio de su plan médico. Ésta es la manera en que los planes cubren los servicios de bienestar emocional en 2020:

Beneficio	Plan HMO de Kaiser	Plan HMO Advantage	Plan HDHP Act Wise de Anthem	
	Red de Kaiser Permanente	Proveedor Preferente/En la Red	Dentro la Red	Fuera de la Red
<b>Atención Internado</b>	Ud. paga \$200 por hospitalización	Ud. paga \$300 por hospitalización	El Plan paga 80% después del deducible	El Plan paga 60% después del deducible
<b>Atención en Consulta Externa</b>	Ud. paga \$20 de copago por visita (terapia individual) Ud. paga \$10 de copago por visita (terapia de grupo)	<b>Proveedor Preferente:</b> Ud. paga \$15 de copago por visita <b>Proveedor de la Red:</b> Ud. paga \$25 de copago por visita	El Plan paga 80% después del deducible	El Plan paga 60% después del deducible

## Recursos de Kaiser

- **Los Programas de Healthy Lifestyle** cubren una infinidad de problemas de salud incluso ayuda para manejar la depresión, el estrés y condiciones crónicas
- Retos de caminatas
- Programa para el manejo del peso
- Otros programas en línea

Para acceder estas herramientas útiles de Kaiser, visite [www.kp.org](http://www.kp.org) o llame a Servicios a los Miembros al **800-464-4000**.

## Recursos de Anthem

- **360°Health** ofrece en línea una biblioteca de información relacionada a la salud así como herramientas para ayudar a los miembros con todo desde el manejo de una condición a organizar sus expedientes de salud
- Programa de prevención de la diabetes
- myStrength en línea y en aplicación móvil para la salud de la conducta
- Calendario y retos de bienestar

Para acceder estas herramientas útiles de Anthem visite [www.anthem.com/ca](http://www.anthem.com/ca) para empezar.

Comuníquese con la Administración de Beneficios para ayuda con obtener lo máximo de sus planes de beneficios al **909-621-8151** o en [BENREPS@claremont.edu](mailto:BENREPS@claremont.edu).