

---

## 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.

██████████

---

## ANTHEM RECURSOS DE SALUD MENTAL

- Disponible 24/7
- Sesiones de consejería cara a cara con proveedores profesionales de salud mental
- Servicios de manejo del estrés
- Coordinación de la respuesta a incidentes críticos
- Aplicación móvil MyStrength para salud emocional y bienestar

*Para acceder a estas herramientas y servicios, visite [www.anthem.com/ca](http://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

*Para acceder a estas herramientas y servicios, visite [www.kp.org](http://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](http://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](mailto:benreps@claremont.edu).*

# RECURSOS DE BIENESTAR

## RECURSOS DE BIENESTAR DE ANTHEM

Para acceder estas herramientas y servicios, visite [www.anthem.com/ca](http://www.anthem.com/ca)

- Atención preventiva e inmunizaciones gratuitas (disponible únicamente dentro de la red para miembros de Anthem Act Wise HDHP)
- Acceso en línea en vivo a su médico a través de LiveHealth Online, incluyendo charlas privadas de video cubiertas por su copago regular
- Acceso a la línea de enfermería las 24 horas y siete días de la semana a través de Nurseline (800) 700-9186
- Asesoramiento de cuidado de ciertas condiciones a través de enfermeras y recursos para problemas de salud (asma, diabetes, insuficiencia cardíaca)
- Retos para caminar utilizando su Fitbit
- Recursos para madres embarazadas
- Descuentos en programas de salud y gimnasios, incluyendo pérdida de peso.
- Los participantes de Anthem pueden aprovechar un programa llamado Active&Fit Direct. Este programa está disponible a participantes de un plan de grupo grande de empleador de Anthem con la cuota de inscripción exenta. Una vez registrado, usted será responsable de cubrir el costo mensual de \$25.00, con el primer y el último mes por adelantado. Tendrá acceso a clases y videos de ejercicio en línea. Puede registrarse en [www.anthem.com/CA](http://www.anthem.com/CA), haga clic en "Care" y, a continuación, en "Discounts". Puede llamar a Anthem (800) 227-3771 si tiene alguna pregunta relacionada con Active&Fit Direct

## RECURSOS DE BIENESTAR DE KAISER

Para acceder a estas herramientas y servicios, visite [www.kp.org](http://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](http://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 ejerció, 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](http://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](http://www.liveandworkwell.com) (utilice el código de acceso: [claremontcolleges](http://claremontcolleges)) para comenzar.