

AGO 25 EL COLECTIVO DE CLAREMONT

Un enfoque en el bienestar centrado en la comunidad



Agosto es el Mes de la Salud Mental de los Jóvenes

Este mes, explora recursos para ayudar a los jóvenes en tu vida a fortalecer su autoestima, mantenerse seguros y sentirse comprendidos. Aprende también cómo puedes apoyar su salud mental y bienestar.

En la caja de herramientas mensual de tu Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de Optum, encontrarás artículos destacados sobre:

- Cómo los cambios hormonales afectan a los niños y cómo apoyarlos.
- La importancia de hacer amigos diversos para vidas y comunidades más fuertes.
- Por qué dar tiempo a los jóvenes para descansar y recargar.

[Ver la caja de herramientas aquí](#)
(Puedes cambiar el idioma a español en la esquina superior derecha).

Recursos

[Portal de administración de beneficios](#)

Explora tu guía de beneficios, resúmenes de tu plan, información de jubilación y más.

[Programa una cita con un asesor financiero de TIAA sin costo.](#)

Orientación personalizada en ahorro, inversión y jubilación.

[Wellvolution](#)

Donde tomar decisiones saludables es fácil (para miembros de Blue Shield)

[Recursos saludables de Kaiser Permanente](#)

El sitio de Recursos de Salud de Kaiser no está disponible actualmente en español. Pero puede obtener más información llamando a Kaiser al 1-800-464-4000

[Fundamentos financieros](#)

Llame al 800-842-2252 y seleccione la opción 9 para español y comunicarse con un consultante bilingüe.



Conoce tus Beneficios

Comprendiendo Términos Clave del Seguro de Salud
Entender tu plan de salud comienza con algunos términos básicos. Aquí tienes un resumen rápido para ayudarte a navegar tu cobertura:

- **Deducible** – La cantidad que pagas de tu bolsillo cada año antes de que tu seguro comience a compartir el costo.
- **Coaseguro** – Después de alcanzar tu deducible, es el porcentaje que pagas por los servicios cubiertos (ej., 20%), mientras que el seguro cubre el resto. Verás coaseguro con el plan PPO.
- **Copago (Co-pay)** – Una tarifa fija que pagas por servicios específicos, como \$25 por una visita al doctor o \$10 por una receta. Verás copagos con los planes HMO.
- **Máximo de gasto de bolsillo** – La cantidad máxima que pagarás en un año por atención cubierta. Una vez que llegues a esta cantidad, tu plan cubre el 100 % de los gastos elegibles.

Enfoque en el Bienestar

Por Qué No Debes Saltarte Tu Examen Médico Anual

Tu examen médico anual es uno de los pasos más importantes para mantenerte saludable. Los chequeos regulares son una excelente forma de monitorear tu salud y detectar posibles problemas a tiempo, antes de que se vuelvan más graves.

¿Por Qué Son Importantes Los Exámenes Anuales?

No son solo un chequeo rutinario. Los exámenes anuales te ayudan a ti y a tu médico a seguir el estado de tu salud, hablar sobre hábitos de vida, revisar exámenes recomendados y atender cualquier preocupación, todo en una sola visita.

Buenas Noticias: ¡Está Cubierto!

Tu examen anual es un servicio de cuidado preventivo y está cubierto al 100 % por tu seguro médico cuando acudes a un proveedor dentro de la red. Esto significa que no tendrás copago, deducible ni costo de bolsillo.

Toma el Control de Tu Salud

Si aún no has programado tu examen anual este año, este es el momento ideal. Una cita sencilla hoy puede marcar una gran diferencia en tu salud futura.

Eventos y Seminarios Web

14 Seminario Web de TIAA

Jueves, 14 de agosto
9:00 a. m. – 10:00 a. m.
Tu guía para vivir bien en la jubilación

*Los seminarios web de TIAA aún no se ofrecen en español.

28 Seminario Web de TIAA

Jueves, 28 de agosto
12:00 p. m. – 1:00 p. m.
Vive mucho y prospera: Tu guía para entender la longevidad

*Los seminarios web de TIAA aún no se ofrecen en español.

28 Charlas Kaiser de Salud

Jueves, 28 de agosto
12:30 p. m. – 1:30 p. m. PST
Únete a los expertos clínicos de Kaiser para una charla sobre el manejo del dolor crónico.

*Las pláticas de salud actualmente no se ofrecen en español.