

OCT 25 EL COLECTIVO DE CLAREMONT

Un enfoque en el bienestar de la comunidad



Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

Octubre marca el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, un recordatorio oportuno para priorizar tu salud y bienestar. El cáncer de mama es uno de los cánceres más comunes entre las mujeres, pero la detección temprana a través de exámenes regulares puede mejorar significativamente los resultados.

¿Por Qué Programar una Mamografía?

Las mamografías regulares son fundamentales para la detección temprana, especialmente en mujeres de 40 años o más. Según el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, se recomienda la mamografía cada dos años para mujeres de 40 a 74 años. El cáncer de mama en etapa temprana tiene una tasa de supervivencia a cinco años del 99% ([Blue Shield of California](#)).

Como recordatorio, los servicios preventivos, incluye las mamografías. Esto quiere decir que las mamografías están cubiertos al 100% en la mayoría de los planes de salud. Esto significa que no hay costos de bolsillo cuando recibes los exámenes recomendados con un proveedor dentro de la red. Estos beneficios garantizan que te mantengas al tanto de tu salud sin preocuparte por los costos.

Recursos

[Ejercicio de Respiración](#)

Utiliza el ejercicio de respiración 4-7-8 para encontrar la calma. Aprende sobre esta técnica y cómo puede ayudarte a mantener la calma en momentos de estrés o incluso usar lo para la relajación general.

[Explora los beneficios fiscales de las contribuciones Roth](#)

Contribuyes con dinero que ya ha pagado impuestos, así que tus aportaciones y ganancias crecen libres de impuestos.

[Soluciones de Bienestar Emocional de Talkspace](#)

Obtén el apoyo adicional que necesitas de la manera que mejor funcione para ti. Llama a Optum al 800-234-5465 o visita www.liveandworkwell.com para comenzar. Código de acceso: [claremontcolleges](#).

[Kit de Herramientas de Participación de EAP de Optum – Octubre](#)

El kit de este mes está lleno de recursos para apoyar tu salud mental y bienestar. Puedes encontrar artículos, herramientas de autocuidado, oportunidades de aprendizaje y mucho más [haciendo clic en el enlace de arriba](#).

[En un mundo lleno de incertidumbres, TIAA puede ofrecer seguridad para tu jubilación](#). Los cheques de jubilación mensuales de TIAA te brindan la tranquilidad de saber que tendrás ingresos [mientras vivas](#).



¡La Inscripción Abierta está por llegar!

La Inscripción Abierta será del 27 de octubre al 14 de noviembre.

Esta es tu oportunidad anual para revisar y actualizar tus elecciones de beneficios.

Estamos pasando de 3 niveles de cobertura (Solo Empleado, Empleado + 1 y Familiar) a 4 niveles de cobertura para nuestros planes de Salud/Recetas: Solo Empleado, Empleado + Hijo(s), Empleado + Cónyuge y Familiar.

Este enfoque se está convirtiendo en un estándar entre muchos empleadores. Los empleados que inscriban solo a un hijo(s) podrían ver un pequeño ahorro en comparación con años anteriores.

Renovación Obligatoria de Elecciones ("Inscripción Activa")

Debido al cambio en los niveles de cobertura, todos los empleados deben renovar activamente sus elecciones de beneficios este año, incluso si no planean hacer cambios.

Mantente atento a la información que llegará en las próximas semanas, incluyendo detalles sobre presentaciones en tu sitio de trabajo, cómo inscribirse y otros recursos para ayudarte a tomar decisiones informadas.

Enfoque en el Bienestar

¿Has tenido la oportunidad de explorar el nuevo Kit de Bienestar?

Nos complace seguir apoyando el bienestar mental, físico y financiero de los empleados de Los Colegios de Claremont.

El Kit de Bienestar complementa nuestro sitio web de Administración de Beneficios, que seguirá siendo tu recurso principal para planes de beneficios, detalles de inscripción y resúmenes de planes. Creado en respuesta a los comentarios de la comunidad y con el apoyo de la alta dirección, el sitio está diseñado para que los recursos de bienestar sean fáciles de encontrar y utilizar.

Visita el Kit de Bienestar [aquí](#)

¡Nuevo! Receta Saludable del Mes



Quinoa
Asparagus
Pilaf

Eventos y Webinars

TIAA Webinars en Vivo

Explora los seminarios web de TIAA para aprender a ahorrar, administrar y proteger tu dinero. ¡Tú, tu familia y amigos pueden registrarse para verlos!

23 Charlas de Salud Kaiser
Jueves, 23 de octubre de 2025
12:30 - 1:30 p. m. PST
Microsoft Teams

[Regístrate aquí.](#)

23 Seminario de Planificación de Jubilación
Jueves, 23 de octubre de 2025
Founders Room - en la Librería de los Colegios de Claremont
9:00 - 10:45 a. m.
Sesión por Zoom a las 2:00 p.m.
Contacta a
Kelli.sarslow@claremont.edu para confirmar tu asistencia.