

MAR 26

# EL COLECTIVO DE CLAREMONT

*Un enfoque en el bienestar centrado en la comunidad*



THE CLAREMONT COLLEGES SERVICES

BENEFITS  
ADMINISTRATION



## Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

Marzo marca el Mes Nacional de la Nutrición®, una campaña anual creada por la [Academia de Nutrición y Dietética](#) para motivar a todos a tomar decisiones informadas sobre los alimentos y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física.

El tema de este año, “Descubre el Poder de la Nutrición”, destaca cómo las decisiones diarias sobre alimentos y bebidas pueden apoyar tanto el bienestar individual como el crecimiento de comunidades saludables. La nutrición tiene el poder de darle energía a su día, aumentar su vitalidad y ayudarlo a sentirse mejor, ahora y en el futuro.

El Mes Nacional de la Nutrición nos invita a explorar comidas balanceadas, aprender formas de acceder a alimentos saludables en nuestras comunidades y desarrollar hábitos sencillos que respalden la salud a largo plazo. Con tanta información nutricional disponible en línea, la Academia recomienda buscar orientación de Dietistas Nutricionistas Registrados (RDN), quienes brindan apoyo basado en evidencia científica para ayudarlo a tomar decisiones con confianza.

Este mes de marzo, considere cómo pequeños cambios — como agregar más frutas y verduras o mantenerse bien hidratado(a) — pueden tener un impacto significativo en su bienestar general.

## Recursos

### 8 hábitos diarios para fortalecer la salud mental

Hábitos diarios simples y constantes pueden ayudar a apoyar su salud mental, mejorar su estado de ánimo y desarrollar resiliencia con el tiempo (de Healthline.com).

### TIAA Financial Essentials

Hablemos de dinero: Cómo manejar las finanzas en cada etapa de su vida.

### Blue Shield Wellvolution y CredibleMind

Explore herramientas de apoyo, realice evaluaciones y encuentre más recursos en CredibleMind. Este mes destacamos el pódcast “Cómo lograr cambios duraderos en la alimentación y el ejercicio”, presentado por Michelle Segar.

### Kit de Participación de Marzo del EAP de Optum

Este mes, el kit se enfoca en la Salud de la Mujer, ofreciendo recursos para apoyar el bienestar mental, físico y emocional, así como el autocuidado y la actividad física.

### Sitio de Descuentos para Empleados de Funex

Una breve escapada de primavera puede ayudar a reducir el estrés y recargar energías. Explore ahorros exclusivos en viajes a través de Funex y regrese renovado(a).

# Atención cuando y donde la necesite

## Miembros de Blue Shield

Obtenga asesoramiento de una enfermera las 24 horas del día. Cuando necesite respuestas de inmediato, comuníquese con NurseHelp 24/7. Una enfermera registrada puede responder sus preguntas por teléfono o en línea. [Haga clic aquí para obtener más información.](#)

## **Hable con un médico certificado o un profesional autorizado de salud mental por teléfono o video**

Siempre que necesite atención médica que no sea de emergencia, los médicos certificados en los Estados Unidos de Teladoc están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o video. Los médicos de Teladoc pueden diagnosticar y tratar afecciones médicas comunes, como la gripe, y recetar medicamentos. [Haga clic aquí para registrarse y/o programar una cita.](#)

## **Ahorre tiempo y dinero con la farmacia por correo**

Si toma medicamentos para una condición crónica, como la diabetes, puede recibir su medicamento para hasta 90 días a través de la farmacia de pedido por correo de Blue Shield. El envío es gratuito y podría ahorrar en su copago. [Haga clic aquí para obtener más información.](#)

## Miembros de Kaiser

Hable con un profesional clínico las 24 horas del día por video o teléfono. Reciba atención de calidad cuando la necesite, sin necesidad de cita. [Explore sus opciones aquí.](#)

Las visitas por video con su proveedor de Kaiser Permanente son fáciles. Puede conectarse desde cualquier lugar: en casa, en el trabajo o donde se encuentre. Simplemente inicie sesión en su cuenta en kp.org desde su dispositivo móvil o computadora. Si aún no está registrado(a), [haga clic aquí para comenzar.](#)



## Enfoque en el Bienestar

El bienestar financiero es una parte importante del bienestar general, al igual que la salud física o mental. Manejar sus finanzas no tiene que sentirse abrumador, y Financial Essentials de TIAA ofrece herramientas fáciles de usar para ayudarle a ganar confianza y tomar el control de su futuro financiero.

El bienestar financiero significa tener el conocimiento y los hábitos necesarios para tomar decisiones acertadas sobre el dinero, desde elaborar un presupuesto y ahorrar hasta invertir para la jubilación. Financial Essentials brinda orientación práctica sobre temas clave como:

Ahorro e inversión para la jubilación – Aprenda cómo ahorrar temprano, invertir de manera inteligente y diversificar puede ayudar a que su dinero crezca con el tiempo.

Conceptos básicos de presupuesto – Crea un presupuesto realista que equilibre gastos, ahorros y deudas mientras respaldas tus metas.

Desarrollo de confianza financiera – Adopte hábitos sencillos como automatizar sus ahorros y realizar revisiones financieras periódicas.

También encontrará videos cortos y lecciones breves que facilitan el aprendizaje, incluso con una agenda ocupada. Dar pequeños pasos hoy puede ayudar a reducir el estrés y apoyar sus metas a largo plazo. Explore Financial Essentials de TIAA para comenzar a desarrollar hábitos financieros más saludables y avanzar con confianza. [Obtenga más información aquí.](#)

Receta Saludable del Mes  
**AVENA  
HORNEADA  
CON MANZANA  
Y CANELA**

## Eventos y Seminarios Web de Marzo

11

### Seminario Web de TIAA

Su guía para vivir bien en la jubilación. La jubilación es una transición importante en la vida. Este seminario web se enfocará en los factores humanos que pueden ayudarle a añadir un capítulo nuevo y emocionante a su historia de vida. Miércoles 11 de marzo a las 8 a.m.

[Regístrese aquí](#)

19

### Charlas de Salud de Kaiser

Thrive Kids – Su plan para una crianza exitosa. Jueves 19 de marzo a las 12:30 p.m.

[Regístrese aquí](#)

26

### Seminario Web de TIAA Comprendiendo las Distribuciones Mínimas Requeridas (RMDs)

Las contribuciones antes de impuestos para la jubilación no requieren que pague impuestos hasta que los fondos se retiren durante la jubilación. Sin embargo, si ya está jubilado, a partir de los 73 años el IRS exige que tome distribuciones mínimas obligatorias, independientemente de si necesita el dinero o no.

[Regístrese aquí](#)