

MAYO 26

EL COLECTIVO DE CLAREMONT

Un enfoque de bienestar centrado en la comunidad



THE CLAREMONT COLLEGES SERVICES

BENEFITS ADMINISTRATION



Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

La salud mental influye en cómo pensamos, sentimos y enfrentamos la vida diaria. Tomar pequeños pasos para cuidar su bienestar puede marcar una gran diferencia significativa.

Formas sencillas de apoyar su bienestar:

- Tome descansos cortos para recargar energías
- Manténgase conectado con otras personas
- Salga al aire libre o mueva su cuerpo
- Priorice el descanso
- Busque apoyo cuando lo necesite

Este mes, [el Engagement Toolkit de Optum](#) (Programa de Asistencia al Empleado) (código de acceso: claremontcolleges) ofrece recursos útiles, incluyendo artículos, consejos rápidos, herramientas de conversación y un podcast sobre cómo apoyar la salud mental.

Sus beneficios incluyen acceso a recursos de salud mental y servicios de apoyo; hay ayuda disponible cuando la necesite.

Recursos

Opciones de acondicionamiento físico para miembros de Kaiser

Manténgase activo y saludable con tarifas con descuento en estudios, gimnasios y clases en línea.

Blue Shield Live Healthy.

Los miembros de Blue Shield of California tienen acceso a programas de salud y bienestar sin costo adicional.

Cómo entender las inversiones de su plan de jubilación

Aprenda a elegir, monitorear y rebalancear las inversiones dentro de su plan.

Préstamos del plan de jubilación

Potencialmente el doble de impuestos. A diferencia de sus contribuciones, el dinero que utiliza para pagar su préstamo, que proviene de su salario, se grava como ingreso.

Compras en línea con beneficios (VSP)

Eyeconic, la tienda en línea dentro de la red de VSP, conecta de manera sencilla sus anteojos, la cobertura de su seguro y la red de VSP.

Lista de verificación de fin de año académico: lo que debe saber sobre sus beneficios

A medida que el año académico llega a su fin y algunos profesores y miembros del personal se preparan para transiciones, es importante comprender qué sucede con sus beneficios cuando deja su empleo.

¿Cuándo termina la cobertura?

La cobertura finaliza el último día del mes en que termina su empleo. Los gastos del FSA deben incurrirse antes de su último día, y tendrá 90 días para presentar reclamaciones.

Sus opciones de cobertura

Es posible que pueda continuar su cobertura a través de:

- COBRA
- Covered California
- El plan de un cónyuge o pareja

Jubilación y Medicare

Si es elegible, puede inscribirse en los beneficios para jubilados. Si tiene 65 años o más, asegúrese de inscribirse en Medicare a tiempo para evitar penalizaciones. COBRA no retrasa los requisitos de inscripción en Medicare.

[Consulte la hoja informativa completa para obtener más detalles y los próximos pasos.](#)

Receta Saludable del Mes

Ensalada “Diosa Verde” Alta en Proteína

Enfoque en el Bienestar

Cómo entender el crecimiento de sus ahorros para la jubilación a lo largo del tiempo

Cuando se trata de ahorrar para la jubilación, uno de los conceptos más importantes es comprender cómo crece su dinero con el tiempo. Si participa en el Plan de Jubilación Académico a través de TIAA, es posible que haya escuchado términos como interés, crecimiento compuesto y rendimientos de inversión. Pero, ¿qué significan realmente para su cuenta?

No es solo interés, es crecimiento de inversión. Su plan 403(b) se invierte en opciones como fondos de ciclo de vida (con fecha objetivo), fondos indexados u otras inversiones. En lugar de generar una tasa fija de interés, su cuenta crece en función del desempeño del mercado, incluyendo ganancias, dividendos e intereses de las inversiones subyacentes. Debido a esto, su saldo puede subir o bajar con el tiempo.

El poder del interés compuesto. El interés compuesto es lo que ayuda a que sus ahorros crezcan a largo plazo. Significa que sus ganancias generan sus propias ganancias:

- Usted realiza aportaciones a su cuenta
- Sus inversiones crecen
- Esas ganancias permanecen invertidas
- El crecimiento futuro se basa en su saldo total

Por qué es importante

A diferencia del interés simple, que solo crece en función de sus aportaciones originales, el crecimiento compuesto se acumula con el tiempo, ayudando a que sus ahorros crezcan más rápido mientras más tiempo permanezcan invertidos. Por eso, comenzar temprano, incluso con aportaciones pequeñas, puede marcar una diferencia significativa.

[Haga clic aquí para obtener instrucciones sobre cómo cambiar sus aportaciones de jubilación en Workday.](#)

Eventos y seminarios web de mayo

07 [Seminario web de TIAA](#)

Psicología del dinero: más allá de los números
Jueves, 7 de mayo a las 8:00 a.m.

[Regístrese aquí](#)

19 [Seminario web de TIAA](#)

Finanzas para recién graduados
Martes, 19 de mayo a las 9:00 a.m.

[Regístrese aquí](#)

22 [Seminario web de TIAA](#)

Navegando la generación sándwich: estrategias financieras para el desafío del cuidado
Miércoles, 22 de abril a las 8:00 a.m.

[Regístrese aquí](#)

28 [Charlas de Salud de Kaiser](#)

¡Renuévate! Secretos para una piel radiante y confianza cosmética
Jueves, 28 de mayo a las 12:30 p.m.

[Regístrese aquí](#)