

CUIDADO INTEGRAL
PARA USTED
Recursos



COMENCAMOS

En Compass Group, nuestra gente es nuestro propósito, y sabemos que el ingrediente clave para nuestro éxito es usted. Ya sea que se encuentre en casa o en el trabajo, queremos asegurarnos de que tenga acceso a recursos y programas que **cuidan de su bienestar integral**.

¿QUÉ ENCONTRARÁ DENTRO?

En este folleto, encontrará recursos gratuitos y disponibles para todos, así como algunos programas exclusivos para empleados diseñados específicamente para usted.

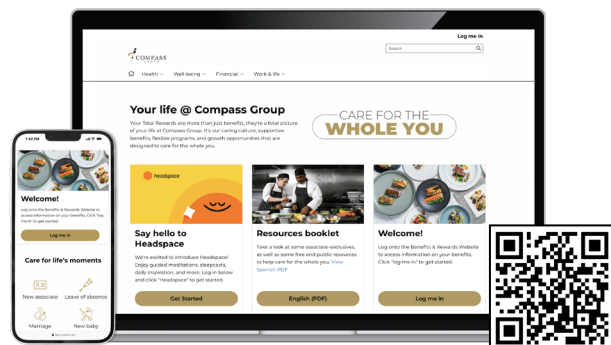
Úselo para descubrir herramientas, consejos y programas que apoyan su salud, bienestar, finanzas y el equilibrio entre su vida personal y laboral.

ENCUÉNTELO RÁPIDO

Recursos de salud	2
Recursos de bienestar	3
Recursos financieros	4
Recursos de vida personal y laboral	5

¿QUIERE MÁS?

Visite Life @ Compass para acceder fácilmente a su información sobre sus beneficios. Escanee el código QR o visite learn.bswift.com/compass.



[LEARN.BSWIFT.COM/COMPASS](https://learn.bswift.com/compass)



RECURSOS DE SALUD

PÓNGASE EN MOVIMIENTO

- **AllTrails** – Encuentre senderos locales para hacer senderismo, montar bicicleta y caminar | alltrails.com | alltrails.com
- **Muévase a su manera** – Consejos, videos y un planificador interactivo de actividades | health.gov/moveyourway
- **Escuela de Fuerza** – Nuevas maneras de mantenerse activo | specialolympics.org/school-of-strength

MANTÉNGASE SANO

- **Médico de Familia** – Información médica confiable y revisada por un médico | familydoctor.org
- **MyHealthFinder** – Recomendaciones médicas preventivas personalizadas | odphp.health.gov/myhealthfinder
- **Pulse Check** – Herramienta interactiva para mejorar la salud holística | livetothebest.org
- **Opciones de Atención Médica Gratuita o a Bajo Costo** – Encuentre clínicas cerca de usted | nafcclinics.org
- **Seguro Médico Público** – Explore las opciones de cobertura a través del Mercado de Seguros Médicos | hhs.gov

El Mercado de Seguros Médicos (el Mercado) es una plataforma operada por el gobierno federal que permite a las personas y familias comprar y comparar planes de salud.

ALIMÉNTESE BIEN

- **We Eat Live Do Well** – Consejos y perspectivas de expertos en bienestar y sostenibilidad | weeatlivedowell.com
- **MyPlate** – Aprenda sobre los cinco grupos alimenticios y haga que sus alimentos trabajen para usted | myplate.gov
- **Compre fácilmente con MyPlate** – Compre alimentos con un presupuesto limitado y encuentre ahorros locales | myplate.gov/shopsimple

EXCLUSIVOS PARA EMPLEADOS

- **One Pass** – Obtenga acceso a miles de gimnasios, clases y recursos de bienestar con una membresía | onepassselect.com
- **Mercado de Descuentos** – Ahorre en artículos esenciales de fitness | compassgroup.perkspot.com
La elegibilidad se determina según la oferta individual.
- **Muévase con Headspace** – Los empleados a tiempo completo y a tiempo parcial tienen acceso a rutinas de ejercicio Mindful (consciente) y sesiones guiadas de cardio para mejorar su estado de ánimo y condición física | compassgroup.bswift.com

Cómo registrarse: Los empleados deben ingresar a compassgroup.bswift.com y elegir "Headspace" para obtener acceso a su enlace único de registro



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono o visite compassgroup.bswift.com

RECURSOS DE BIENESTAR

RECIBA AYUDA INMEDIATA 24/7

- **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis** – Llame o envíe un mensaje de texto al 988 | 988lifeline.org
- **Línea de Ayuda de Salud Mental** – Llame al 866-903-3787 | mentalhealthhotline.org
- **Línea de Ayuda de Abuso de Sustancias y Adicción** – Llame al 844-289-0879 | drughelpline.org
- **Línea para Veteranos en Crisis** – Envíe un mensaje de texto al 838255, llame al 988 y luego presione 1, o chatee en línea | veteranscrisisline.net
- **El Proyecto Trevor** – Apoyo para gente joven LGBTQ+ | Envíe "START" al 678678, llame al 866 488 7386, o chatee en directo | thetrevorproject.org/get-help
- **Línea de Ayuda Nacional para la Salud Mental durante la Maternidad** – Llame o envíe mensaje de texto al 833 852 6262

ENCUENTRE INFORMACIÓN CONFIABLE

- **Opciones de Apoyo Local** – Busque proveedores y programas locales confiables | findtreatment.gov
- **NAMI** – Grupos de apoyo, orientación sobre tratamientos y recursos educativos | nami.org
- **Mental Health America (MHA, por sus siglas en inglés)** – Educación, herramientas de detección y recursos | mhanational.org
- **Fundación de Salud Mental Infantil** – Apoyo y herramientas para el bienestar mental y emocional de los niños | kidsmentalhealthfoundation.org
- **Apoyo Internacional para el Postparto** – Apoyo en salud mental para nuevos padres | postpartum.net

CONSTRUYA SU BIENESTAR

- **Construya su Camino hacia el Bienestar** – Un folleto autoguiado para planificar el bienestar | liveandworkwell.com/en/public/topics/wellness
- **HelpGuide** – Guía fácil de entender para manejar el estrés, las emociones, las relaciones y la salud mental en general | helpguide.org

EXCLUSIVOS PARA EMPLEADOS

- **Boletín Be Well** – Perspectivas estacionales y orientación práctica para apoyar su bienestar en Compass | learn.bswift.com/compass/be-well-newsletter
- **Headspace** – Herramientas para apoyar una versión más sana y feliz de usted. Los empleados de tiempo completo y de tiempo parcial tienen acceso a la aplicación de Headspace, incluidos:
 - Meditaciones para ayudarle a manejar los momentos de la vida
 - Relatos guiados para noches de sueño reparador
 - Música para concentrarse y entrar en modo enfoque
 - Ejercicios para el cuerpo y la mente

Cómo registrarse: Los empleados deben ingresar a compassgroup.bswift.com y elegir "Headspace" para obtener acceso a su enlace único de registro



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono o visite compassgroup.bswift.com

RECURSOS FINANCIEROS

APRENDA LO BÁSICO

- **Administración del dinero** – Lecciones sencillas sobre la administración diaria del dinero | edu.gcfglobal.org/en/moneybasics
- **Consejos how you money** – Vídeos cortos de Fidelity con consejos prácticos para ayudarle a presupuestar, ahorrar y tomar decisiones financieras más inteligentes | howyoumoneytips.com/espanol

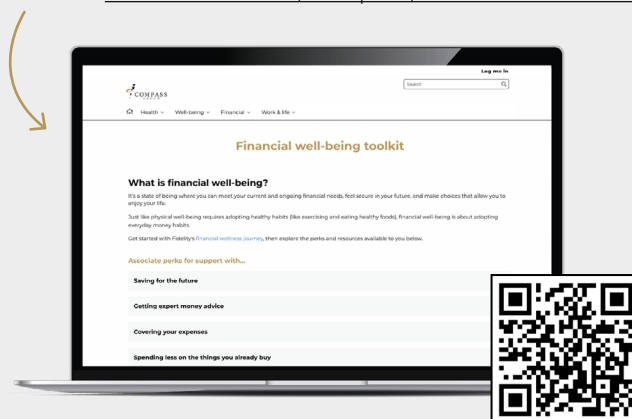
ENCUENTRE HERRAMIENTAS ÚTILES

- **Hoja para presupuestos** – La hoja de trabajo gratuita de Fidelity le ayuda a comprender mejor sus hábitos de gasto | haga clic aquí o descargue la hoja de trabajo en learn.bswift.com/compass/financial-well-being
- **Herramientas para préstamos estudiantiles** – Recursos para cada etapa del proceso de los préstamos estudiantiles | consumerfinance.gov/paying-for-college
- **Listas de verificación y organizadores** – Formatos para organizar su información financiera y personal relevante | fidsafe.com/resources/checklists-organizers/

EXCLUSIVOS PARA EMPLEADOS

- **Kit de herramientas de bienestar financiero** – Explore las ventajas disponibles para usted como empleado de Compass
 - Pago el mismo día
 - Plan de jubilación con Fidelity
 - Mercado de descuentos
 - Programa de compras

Escanee el código QR con la cámara de su teléfono o visite learn.bswift.com/compass/financial-well-being



¿SABÍAS QUE...?

¿Sabía usted que el Plan de jubilación con Fidelity va más allá de los ahorros a largo plazo? | netbenefits.com

- Reúnase con un profesional financiero para recibir consejería personalizada.
- Obtenga acceso a herramientas digitales, como el chequeo de bienestar financiero, la calculadora de presupuesto, el centro de recursos para préstamos estudiantiles y mucho más.
- Explore artículos y vídeos para cada paso de su caminar financiero.



RECURSOS LABORALES Y PERSONALES

IMPULSE SU CARRERA

- **Carreras en Compass Group** – Estamos aquí para usted todo el camino. Explore los puestos en todo el mundo, desarrolle sus habilidades y encuentre su propósito | compassgroupcareers.com
- **Capacitaciones y herramientas para la carrera** – Encuentre asistencia para buscar empleo, herramientas de currículum vitae, programas de capacitación y recursos de empleo local a través de Career One Stop | careeronestop.org

APOYE A SU FAMILIA

- **Localizador de apoyo para cuidadores** – Encuentre programas que ayudan a los cuidadores y a las personas con discapacidades a acceder a asistencia en atención médica, alimentos, servicios básicos y mucho más | benefitscheckup.org
- **Recursos para adopción y cuidado temporal** – Explore guías y herramientas confiables para familias que consideran la adopción o el cuidado temporal | childwelfare.gov
- **Información médica de mascotas** – Obtenga acceso a consejos confiables y revisados por un veterinario sobre síntomas, cuidado, nutrición y bienestar de las mascotas | petmd.com

ENCUENTRE APOYO PARA VIVIENDA

- **Recursos locales** – Encuentre apoyo local para vivienda, información sobre derechos de inquilinos y asistencia legal | justshelter.org/community-resources
- **Conozca sus derechos** – Consulte las normas, derechos y protecciones locales de vivienda | legalfaq.org
- **Recursos federales** – Obtenga apoyo que va desde la vivienda pública hasta los programas de propietarios de vivienda | hud.gov

GESTIONE SUS NECESIDADES LEGALES

- **Apoyo en inmigración** – Encuentre servicios y recursos legales en inmigración cerca de usted | immigrationadvocates.org
- **Asistente para documentos legales** – Complete documentos legales de forma gratuita respondiendo algunas preguntas simples | lawhelpinteractive.org

EXCLUSIVOS PARA EMPLEADOS

- **Programa de Opciones de Auto y Vivienda** – Compare y ahorre en seguro para su hogar y automóvil | purchasingpower.com/compass-group
- **Plan para Mascotas** – Ahorre en facturas de veterinario cuando su mascota se enferme o se lesione | benefits.petinsurance.com/compass-group