Beneficios







Sistema de la Universidad de New Hampshire

Guía de beneficios para 2027

USNH | hr
Beneficios

USNH | hr
TOGETHER FOR U.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar dicha sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH

Descripción general de los beneficios en 2027

Cobertura de cuidado de la salud

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)

Programas de salud y bienestar

Cobertura dental

Cobertura de cuidado de la vista

Beneficios financieros

Cobertura voluntaria

UTime

Plan de jubilación

Beneficios y recursos adicionales

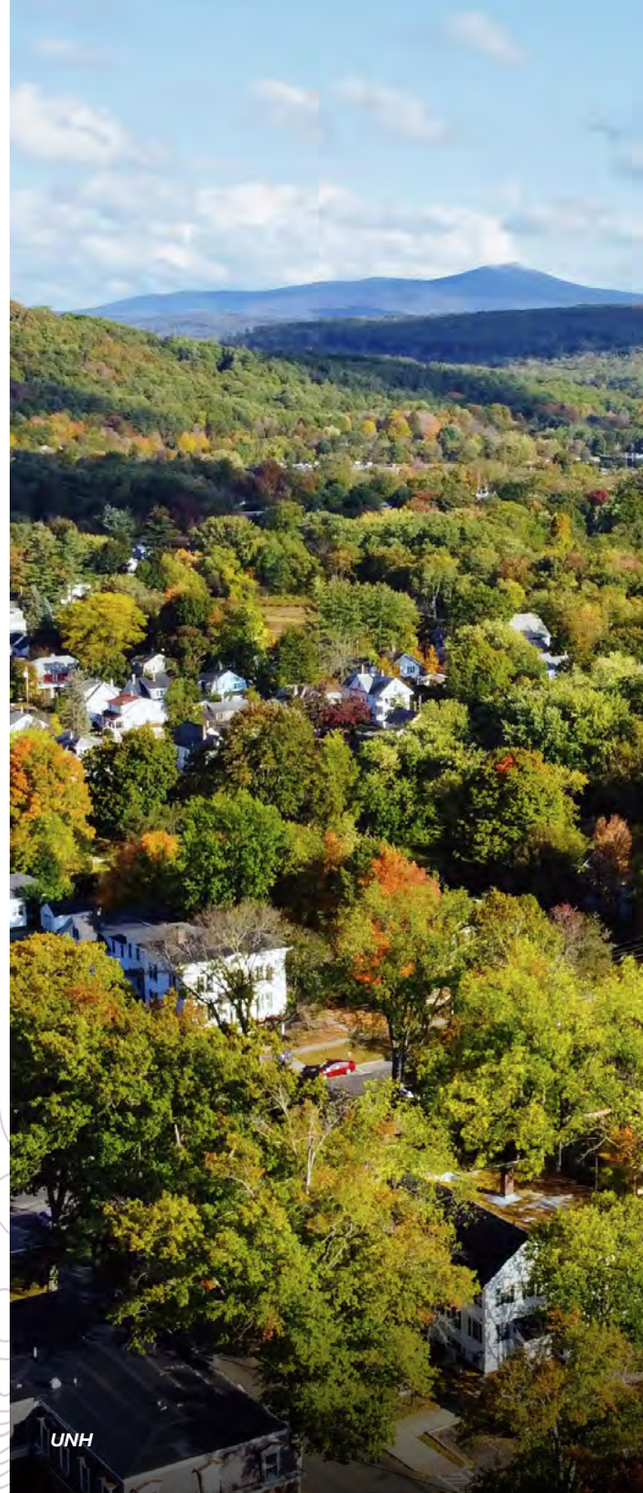
Bienvenido a su programa de beneficios de USNH

En el Sistema de la Universidad de New Hampshire (USNH) apoyamos a nuestros empleados y promovemos su éxito de muchas maneras, entre ellas: un programa competitivo de salud y bienestar, finanzas, jubilación y otros beneficios.

Esperamos que use esta guía como recurso para examinar los beneficios y programas disponibles para usted y sus seres queridos. Considere sus necesidades y use las herramientas y recursos suministrados para conocer más sobre sus opciones de cobertura, para que pueda tomar las mejores decisiones de beneficios para usted y su familia.

¡ACCEDA A LA INFORMACIÓN DE SUS BENEFICIOS DURANTE TODO EL AÑO!

Coloque un marcador en la página de **información sobre los beneficios para 2027**, para que pueda acceder fácilmente a los detalles sobre sus beneficios a lo largo del año.



USNH | hr
TOGETHER FOR U.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH

Descripción general de los beneficios en 2027

Cobertura de cuidado de la salud

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)

Programas de salud y bienestar

Cobertura dental

Cobertura de cuidado de la vista

Beneficios financieros

Cobertura voluntaria

UTime

Plan de jubilación

Beneficios y recursos adicionales

Descripción general de los beneficios en 2027

Cuándo se puede inscribir

Los empleados pueden elegir o cambiar su cobertura de beneficios **cada otoño, durante el período de Inscripción Abierta**.

Si está recién contratado, para tener cobertura debe inscribirse en los beneficios en un plazo no mayor de **30 días desde su fecha de contratación**. Si se inscribe en este plazo, sus beneficios tendrán vigencia el primer día del mes siguiente a su fecha de contratación.

A quién puede incluir en la cobertura

Puede escoger cobertura para usted mismo y cualquier dependiente elegible. Visite el sitio **Workday** para ver una lista de dependientes elegibles. Si está inscribiendo a dependientes por primera vez, tiene 30 días a partir de su fecha de inscripción para entregar documentos de verificación de elegibilidad de los dependientes a través de **Workday**.

Cuánto cuestan sus beneficios

USNH cubre la mayoría de los costos relacionados con la cobertura médica. Su parte de las primas médicas (que paga por medio de deducciones de nómina) se puede encontrar en su **comparación de planes médicos y resumen de costos**. En esta guía verá el monto bisemanal de deducción de la nómina para los planes dental y de cuidado de la vista que tiene a su disposición. Las deducciones de nómina bisemanales para otros beneficios, que incluyen seguro de vida y beneficios voluntarios, estarán disponibles cuando complete en línea el proceso de inscripción.

El monto y la frecuencia con que pagará los beneficios dependerán de las opciones de beneficios que elija, los familiares elegibles que cubra y la frecuencia de deducción de beneficios (20 o 26) de su designación. Dependiendo de cuándo se inscriba, puede ver deducciones más altas para pagar por cualquier cobertura retroactiva.

Recuerde:

Si en el otoño no hace cambios a sus beneficios durante la Inscripción Abierta, la mayor parte de su cobertura se transferirá al siguiente año. Sin embargo, cada año debe elegir sus contribuciones a la Cuenta de Ahorros para Gastos Médicos (HSA) o a las Cuentas de Gastos Flexibles (FSA). De otra manera, no contribuirá nada, aunque lo hiciera el año anterior.


Keene State

CÓMO HACER CAMBIOS DURANTE EL AÑO

Fuera de la inscripción para recién contratados y la Inscripción Abierta, el único otro momento en que puede inscribirse, cancelar o hacer cambios a sus beneficios es en el plazo de 30 días después de que le ocurra un cambio de estado calificado (como matrimonio, divorcio o el nacimiento o la adopción de un hijo). Si tiene un cambio de estado calificado y desea hacer un cambio, debe hacerlo en un plazo no mayor de 30 días después del evento y proporcionar los documentos de apoyo. Si corresponde, también debe proporcionar documentos de verificación de la elegibilidad de los dependientes.

Todo cambio que haga a su cobertura debe coincidir con el cambio de estado calificado que le ocurra.

Por ejemplo:

En caso de un divorcio, debe retirar a su excónyuge de su cobertura. Con base en la fecha del decreto final del divorcio, a su excónyuge y a cualesquiera dependientes que correspondan se les ofrecerá cobertura de COBRA y pueden elegir que continúe la cobertura hasta por 36 meses. USNH debe recibir notificación en un plazo no mayor de 30 días después del divorcio.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

Cobertura de cuidado de la salud

Cobertura médica y de medicamentos recetados

Puede elegir entre tres planes de acceso abierto administrados por Anthem Blue Cross and Blue Shield (BCBS). Todos los planes:

- Brindan acceso a la red nacional de médicos y hospitales.
- Tienen cobertura dentro y fuera de la red.
- No requieren que usted seleccione un proveedor de atención primaria (PCP).
- Cubren los mismos servicios, como la atención preventiva (que generalmente se cubre al 100% dentro de la red), servicios de emergencia y atención para pacientes hospitalizados y ambulatorios.
- Incluyen la cobertura de medicamentos recetados que administra OptumRx.
- Incluyen cobertura para clases de preparación para el parto.

Usted comparte en cada uno de los planes el costo de la atención por medio de deducibles, copagos y/o coaseguro. Los costos de su bolsillo que deba pagar dependen del plan que seleccione. Sin importar el plan que seleccione, usted tendrá protección contra el alto costo de facturas médicas elevadas mediante un límite anual máximo de gastos de su bolsillo. El límite máximo de gastos de su bolsillo es lo más que usted pagará por los servicios cubiertos en un año calendario antes de que el plan pague el 100% de los gastos cubiertos.

Para obtener más información sobre los tres planes disponibles y los costos, revise su **comparación de planes médicos y resumen de costos.**

Cobertura de cuidado de la salud (continúa)


Keene State

PROGRAMA GLP-1 HEALTHY LIFESTYLE A TRAVÉS DE OPTUMRX

Si le recetan un medicamento de GLP-1 para el control del peso, colaborará con Calibrate (a través de OptumRx) para recibir apoyo en su proceso de pérdida de peso. Calibrate ofrece orientación y recursos para ayudarle a desarrollar hábitos saludables y duraderos que, al combinarse con su medicamento de GLP-1, pueden respaldar su progreso y ayudarle a sentirse lo mejor posible.

TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN DE ANTHEM BCBS

Si se está inscribiendo en un plan de cobertura médica a través del Anthem BCBS por primera vez o si está cambiando su cobertura, se le enviará por correo su tarjeta de identificación a su hogar después de haber elegido sus beneficios. También puede acceder a su tarjeta de identificación digital en el **sitio web de Anthem BCBS** o mediante la **aplicación para móviles Sydney Health**.

Programa de asistencia con el copago de medicamentos especializados

Los medicamentos especializados, los que se usan para el tratamiento de condiciones médicas complicadas y crónicas, pueden ser muy costosos. PillarRx está aquí para ayudarle a pagar estos medicamentos. PillarRx colabora con nuestro administrador del beneficio de farmacia (OptumRx) para ayudarle a ahorrar en los medicamentos de alto costo. Los fabricantes de medicamentos ofrecen reembolsos para sus medicamentos de alto costo; PillarRx investiga y aplica estos reembolsos a sus medicamentos, ahorrándoles dinero a usted y a USNH.

Si usted o un dependiente cubierto toman medicamentos que califiquen para este programa, PillarRx se pondrá en contacto con usted.

Cobertura de cuidado de la salud (cont.)

Encuentre médicos de alta calidad y compare costos

Es importante elegir un médico en quien confíe, y elegir uno que pertenezca a la red de su plan le ayuda a reducir sus costos. La herramienta **Find Care** (Encontrar atención médica) en la aplicación Sydney Health y en anthem.com puede ayudarle a hacer ambas cosas.

La herramienta **Find Care** reúne información sobre los médicos que forman parte de la red de su plan. Puede personalizar su búsqueda por nombre, ubicación, especialidad o procedimiento. También puede comparar información como los costos, los idiomas que se hablan y los horarios de atención. Para asegurarse de que un proveedor de atención médica forme parte de la red de su plan, consulte el perfil del médico o del centro médico.

Descargue la aplicación Sydney Health para comenzar, y después seleccione **Find Care and Cost** (Encontrar atención médica y costo) del menú Care (Atención médica).

Dé un vistazo más de cerca al plan Open Access HSA 2750/5500*



Si usted reúne los criterios de elegibilidad y se inscribe en el plan Open Access HSA 2750/5500, puede abrir una Cuenta de Ahorros para Gastos Médicos (HSA) que le ayude a pagar los gastos médicos elegibles que califiquen, ¡libre de impuestos! Se hace de esta manera:

- **USNH hace una contribución anual a su cuenta HSA: $850 para cobertura individual y $1,600 para todos los demás niveles de cobertura (se prorratea para los recién inscritos).**
- Usted puede contribuir su propio dinero, libre de impuestos. En 2027, su contribución máxima combinada (la suya y la de USNH) es de $4,500 para la cobertura del empleado solamente y de $9,000 para todos los demás niveles de cobertura.
- Si ya cumplió 55 años o más al 31 de diciembre de 2027, puede aportar $1,000 adicionales a su HSA en el transcurso del año.
- Puede usar su cuenta para pagar los gastos médicos elegibles, como los copagos, coaseguros y su deducible anual, además de gastos elegibles de medicamentos con receta, dentales, de cuidado de la vista y de audición.
- También puede elegir si ahorra su dinero para gastos futuros. El dinero en su cuenta crece libre de impuestos sobre los intereses y los retornos de sus inversiones, y no se le aplican impuestos a los retiros para gastos elegibles.
- Puede llevarse consigo el dinero en su HSA si deja USNH o se jubila.

Su HSA es administrada por Fidelity. Para ser elegible para una HSA, debe estar inscrito en el plan Open Access HSA 2750/5500 y no estar inscrito en ningún otro seguro médico ni en Medicare Parte A o Parte B. Si cuenta con una cuenta FSA para Cuidado de la Salud para 2026 y planea inscribirse en una HSA para 2027, debe utilizar todos los fondos restantes de la FSA a más tardar el 31 de diciembre de 2026.

¿DEBERÍA INSCRIBIRME EN EL PLAN OPEN ACCESS HSA 2750/5500*?

Considere estas preguntas:

- **¿Cuánta atención médica espera usted obtener en el 2027?** Recuerde que la opción más cara del plan no es siempre la mejor opción. Si no tiene planes de gastar mucho en los servicios de atención médica o medicamentos recetados el próximo año, este plan podría ser una buena opción. Pagará menos de cada cheque de pago por la cobertura y solo pagará por los servicios que use.
- **¿Tiene los recursos para pagar los gastos de atención médica?** En el plan Open Access HSA 2750/5500, la contribución de USNH a la HSA y sus propias contribuciones libres de impuestos le ayudarán a cubrir los gastos de su bolsillo. Sin embargo, considere si tendrá todavía los recursos para cubrir el costo total de los servicios médicos y los medicamentos con receta hasta que alcance el deducible anual.
- **¿Desea ahorrar para gastos médicos en el futuro?** La HSA es la única cuenta con ventajas fiscales que se transfiere de un año a otro.


Keene State

** Tenga en cuenta lo siguiente: Los diseños de los planes y las cantidades de las contribuciones de USNH pueden variar según el contrato de negociación colectiva.*

USNH | hr
TOGETHER FOR U.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH

Descripción general de los beneficios en 2027

Cobertura de cuidado de la salud

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)

Programas de salud y bienestar

Cobertura dental

Cobertura de cuidado de la vista

Beneficios financieros

Cobertura voluntaria

UTime

Plan de jubilación

Beneficios y recursos adicionales

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)

USNH ofrece dos Cuentas de Gastos Flexibles (FSA) administradas por HealthEquity. Las FSA, le permiten separar una parte de su salario, antes de impuestos, para reembolsarse a sí mismo antes de impuestos por gastos de atención médica y/o cuidado de dependientes. Si se inscribe en un plan médico con una Cuenta de Ahorros para Gastos Médicos, no puede elegir una FSA para Cuidado de la Salud.

FSA para Cuidado de la Salud

Usted puede contribuir dinero antes de impuestos a una FSA para Cuidado de la Salud (excepto si está inscrito en el plan Open Access HSA 2750/5500) para pagar gastos de atención médica elegibles, como los deducibles de sus planes médico y dental, los copagos y el coaseguro. Usted puede contribuir hasta $3,400.*

**A la fecha de publicación de esta guía, no se han publicado los límites del IRS para la FSA en 2027; estas cantidades podrían cambiar para 2027.*

FSA para Cuidado de Dependientes

Usted puede contribuir dinero antes de impuestos para cubrir gastos de cuidado de dependientes calificados, que les permita a usted y a su cónyuge trabajar, o a usted trabajar y a su cónyuge asistir a clases a tiempo completo. Entre los ejemplos de gastos elegibles se incluyen las tarifas de guarderías para niños o adultos, preescolar, programas antes o después del horario escolar y más. Para 2027, puede contribuir un máximo de $7,500 por año calendario si está soltero o si está casado y usted y su cónyuge presentan una declaración de impuestos conjunta, o un máximo de $3,750 por año calendario si está casado y usted y su cónyuge presentan declaraciones de impuestos por separado.

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA) (continúa)

Recuerde planificar con cuidado sus contribuciones a la cuenta FSA



Las elecciones de FSA no se transfieren de un año al otro, lo cual significa que pierde cualquier cantidad restante en su cuenta después del 31 de diciembre de 2027 para la FSA para Cuidado de Dependientes y el 15 de marzo de 2028 para la FSA para Cuidado de la Salud. Eso significa que es importante que considere su contribución muy detenidamente y que haga planes con anticipación para calcular cuánto cree que va a necesitar reservar para el año. Si busca maneras de gastar sus fondos de la cuenta FSA para Cuidado de la Salud, visite fsastore.com.



Plymouth State

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA) (cont.)

HSA vs. FSA para Cuidado de la Salud: ¿Cuál me conviene más?

Si elige el plan Open Access HSA 2750/5500, no se puede inscribir en una FSA para Cuidado de la Salud. Piense detenidamente en cuál opción será la mejor para usted y para su familia.

	Cuenta de Ahorros para Gastos Médicos	Cuenta de Gastos Flexibles para Cuidado de la Salud
Máximo de contribución en 2027	• $4,500 de cobertura para el empleado solamente o $9,000 para todos los demás niveles de cobertura (incluye las contribuciones de USNH) • Se permite una contribución adicional o "catch-up" de $1,000 si tiene 55 años o más durante el año calendario • Puede cambiar el monto de su contribución en cualquier época del año	• $3,400* • Elija el monto de su contribución para el año en la inscripción para recién contratados y durante la Inscripción Abierta en los beneficios; no se permiten cambios durante el año, excepto si hubiera un cambio de estado calificado
Propiedad de la cuenta	Puede llevársela consigo si deja USNH o se jubila	Si se va de USNH o se jubila, pierde cualquier dinero que tenga en su cuenta
Disponibilidad para que crezca la cuenta	• Sus contribuciones • Contribuciones de USNH • Intereses • Ingreso de la inversión	Sus contribuciones
Acceso al dinero	Solo al dinero ya depositado en la cuenta	La contribución anual completa está disponible desde su fecha de entrada en vigor
Reembolso	Acceda a los fondos de la cuenta HSA para pagar atención/servicios que tenga en su fecha de entrada en vigor o después	Incurra en gastos elegibles antes del 15 de marzo de 2028 y presente los reclamos antes del 31 de mayo de 2028 para el año calendario 2027
Gastos elegibles	Copagos, deducible anual, atención dental, atención de la vista, atención de la audición, recetas que califiquen, ciertos equipos médicos; para ver una lista completa de los gastos médicos que califiquen, visite **irs.gov/publications/p502**	

**A la fecha de publicación de esta guía, no se han publicado los límites del IRS para la FSA en 2027; estas cantidades podrían cambiar para 2027.*

USNH | hr
TOGETHER FOR U.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH

Descripción general de los beneficios en 2027

Cobertura de cuidado de la salud

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)

Programas de salud y bienestar

Cobertura dental

Cobertura de cuidado de la vista

Beneficios financieros

Cobertura voluntaria

UTime

Plan de jubilación

Beneficios y recursos adicionales

Programas de salud y bienestar

Programas, herramientas y recursos

Si está inscrito en un plan médico con Anthem BCBS patrocinado por USNH, sus beneficios superan la simple cobertura de consultas al médico, medicamentos con receta y los procedimientos médicos. No se olvide de la gran cantidad de herramientas adicionales para ayudarles a usted y a sus dependientes cubiertos a mantenerse bien. Los programas incluyen:

¡Nuevo en 2027! Anthem Smart Rewards

Anthem Smart Rewards es un programa digital de bienestar que le recompensa por su participación en su plan médico y por tomar medidas para mejorar su salud en general. Al completar ciertas tareas —como recibir sus vacunas anuales, realizarse su chequeo preventivo o someterse a controles preventivos—Anthem BCBS le otorga una recompensa económica. Usted puede recibir hasta $150 por año calendario. Las diferentes tareas le otorgan diferentes cantidades de recompensa.

Hinge Health

Si tiene problemas con dolor de espalda, dolor de articulaciones u otros padecimientos musculoesqueléticos, Hinge Health está aquí para ayudarle. Con un equipo clínico completo de terapeutas físicos y asesores en salud, tecnología completa que incluye una aplicación “todo en uno” con rastreo de movimiento y sensores, Hinge Health puede brindarle el apoyo que necesita para regresar a la vida cotidiana. Hinge Health está disponible **sin costo** para los empleados en un plan médico Anthem BCBS patrocinado por USNH. Si desea más información acerca de Hinge Health, visite hingehealth.com/usnh.

Omada Health

USNH colabora con Omada Health para proporcionar un apoyo mejorado a las personas con prediabetes, diabetes e hipertensión (presión arterial alta). Omada es un programa en línea que ofrece atención completa y personalizada para ayudarle a controlar su padecimiento con eficacia. Para obtener más información, visite omadahealth.com/USNH.

Línea de enfermería 24/7

Si tiene una pregunta o inquietud acerca de su salud, comuníquese con una enfermera certificada, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, para recibir información adicional y orientación. Este servicio es **gratuito** para los empleados y familiares inscritos en un plan médico patrocinado por USNH. Llame al **800-700-9184** para acceder al servicio en cualquier momento.

Total Health Complete (asesoramiento de salud)

Con Total Health Complete, usted tendrá acceso a un defensor familiar exclusivo que le ayudará a usted y a su familia con las necesidades de salud cotidianas y las emergencias inesperadas. Como su defensor personal de la salud, le ayudará a obtener la atención y el apoyo que necesita ahora y en el futuro.

Para comunicarse con su defensor familiar, descargue la aplicación Sydney Health o llame al teléfono de servicios a los miembros que figura en el reverso de su tarjeta de identificación médica.

LiveHealth Online (Telesalud)

Anthem BCBS ofrece servicios de telesalud a través de LiveHealth Online. Reciba atención virtual para una amplia gama de problemas médicos no urgentes, como dolores de garganta, alergias, dolores de estómago, y más. Puede acceder a LiveHealth Online visitando livehealthonline.com, donde se le darán las indicaciones para crear una nueva cuenta. Puede encontrar LiveHealth Online también a través de la aplicación de Sydney.

Beneficio de fertilidad

Sabemos que existen muchas maneras para formar una familia y, por medio de nuestros planes médicos patrocinados por USNH, tiene acceso a un beneficio de fertilidad expandido que le permite explorar maneras de concebir por razones que van más allá de la infertilidad. Para obtener más información, comuníquese con un defensor familiar de Total Health Complete de Anthem BCBS en la aplicación Sydney.

REEMBOLSO DEL GIMNASIO

Elija un gimnasio, compre equipo elegible o inscríbase para una membresía en el gimnasio ¡y se le reembolsarán hasta $300 a través de HealthEquity! Solo pague su membresía o su equipo, presente el recibo o los recibos de pago, y se le reembolsará mediante un cheque que se le enviará por correo a su domicilio. Todas las personas que usted incluya en su plan médico de USNH para 2027 pueden participar (hasta un total combinado máximo de $300). Debe estar inscrito en un plan médico de USNH para calificar para este programa.

Programas de salud y bienestar (continúa)

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

Programas de salud y bienestar (cont.)

Recursos de salud conductual de Anthem BCBS

Si usted o un ser querido necesita ayuda con un problema de salud mental o de consumo de sustancias, no está solo. A través de sus beneficios de Anthem BCBS, puede encontrar rápidamente atención especializada, compasiva y confidencial, a menudo a bajo costo o sin costo alguno. Tiene acceso a una amplia gama de programas y servicios en línea, por teléfono, en persona o por video, lo que le resulte más conveniente a usted. Visite **anthem.com/nh/behavioralhealth** para obtener más información. Consulte la tabla a continuación para conocer los programas disponibles para quienes están inscritos en un plan médico de Anthem BCBS.

Aspire365

Encuentre un tratamiento personalizado y a domicilio para problemas de salud mental y consumo de sustancias, dirigido a personas de 12 años en adelante, durante un período de 12 meses. El programa se adapta a su horario y proporciona apoyo clínico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, consultas de telesalud y presenciales, así como acceso a sesiones de grupo comunitarias. Conozca más detalles en **aspire-365.com**.

Renew Health and Recovery *(antes llamado Aware Recovery Care)*

Renew ofrece tratamiento a largo plazo para problemas de consumo de sustancias, entre ellos el manejo de la abstinencia, el tratamiento asistido con medicamentos, así como atención y apoyo en la privacidad y seguridad de su hogar. Conozca más detalles en **renewhealthrecovery.com**.

Headway

Headway le facilita el acceso a la atención de salud mental dentro de la red. Trabajan con su seguro para garantizar que usted pueda concentrarse en su tratamiento. Los pacientes nuevos pueden ser atendidos en menos de 5 días, en promedio. Visite **headway.co**.

InStride Health

InStride Health integra la experiencia clínica, el asesoramiento y el apoyo en la vida cotidiana para involucrar a los niños y adolescentes en cada etapa del proceso. Su enfoque virtual agrega flexibilidad para atender las necesidades de las familias con agendas ocupadas y ha demostrado ser tan eficaz como el tratamiento presencial para quienes padecen ansiedad y trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Obtenga más información en **instride.health**.

Talkspace

Talkspace ofrece sesiones por video, mensaje de texto y teléfono para personas, adolescentes y parejas, a fin de que puedan comunicarse con un terapeuta autorizado a través de sesiones en vivo, mensajes continuos o ambos. Especializado en más de 150 afecciones de salud conductual, enfoques terapéuticos y necesidades de salud mental, el programa ayuda a las personas a procesar sus pensamientos y sentimientos, comprender sus motivaciones y desarrollar estrategias de afrontamiento. Visite **talkspace.com**.

Programas de salud y bienestar (continúa)

Atención de cirugía y para el cáncer de Lantern

Cuando se inscribe en un plan médico de USNH, tendrá acceso a dos programas a través de Lantern sin costo alguno:

- **Atención de cirugía**, que ayuda a cubrir los costos más altos relacionados con la cirugía y ayuda a que los miembros encuentren al cirujano adecuado para sus necesidades. Simplemente llame a un defensor de atención, quien le buscará el cirujano adecuado entre una lista seleccionada con base en sus necesidades específicas, y le ayudará en cada paso de su experiencia. El miembro promedio de Lantern ahorra también entre $2,000 y $4,000 en su cirugía.
- **Atención para el cáncer**, que ofrece apoyo oncológico integral para todo tipo y etapa de cáncer. Cuando llame a Lantern, se le asignará una enfermera en oncología como orientadora personal, quien estará disponible para ayudarle en cada etapa del camino, desde la coordinación de citas y la explicación de la información del tratamiento hasta responder sus preguntas durante todo el tratamiento. También le ayudarán a obtener una segunda opinión experta de su diagnóstico y plan de tratamiento.

Puede acceder a Lantern visitando **my.lanterncare.com** o llamando al **855-676-3920** (para atención de cirugía) o al **855-204-3923** (para atención para el cáncer).

PROGRAME UNA CONSULTA VIRTUAL DE SALUD MENTAL

Puede programar consultas virtuales con psicólogos y terapeutas dentro de un plazo de siete días con la aplicación **Sydney Health**—y eso es la mitad del tiempo de espera para las citas presenciales.

Para obtener más información sobre los recursos disponibles para su salud mental, consulte la **guía de salud mental** de USNH.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

Programas de salud y bienestar (cont.)

Programa de Asistencia para Empleados (EAP) con Spring Health

Sabemos que a veces tan solo un poco de apoyo puede cambiarlo todo. Nuestro EAP lo administra Spring Health, empresa líder en ofrecer apoyo mejorado en salud mental y en la vida y el trabajo, no solo en momentos de crisis, sino en la vida cotidiana.

Con Spring Health usted tiene acceso a servicios y herramientas que son fáciles de usar, que apoyan todos los aspectos de la salud mental y del bienestar en la vida y el trabajo, que incluyen:

- **Atención personalizada con un profesional clínico dedicado:** Los orientadores de atención son personas reales: profesionales clínicos certificados que eliminan las conjeturas durante la atención. Le ayudarán a encontrar al asesor o terapeuta adecuado, quien puede apoyar sus metas (ya sea la superación del estrés, la mejora de la concentración, el manejo de las relaciones u otros aspectos), darle consejos y ofrecer apoyo emocional.
- **Terapia y asesoría confidenciales:** Reúnase con un terapeuta y/o asesor de manera virtual o en persona (donde esté disponible) para discutir los retos que pueda estar enfrentando.
- **Ejercicios de bienestar:** Use Moments, una biblioteca sobre demanda de ejercicios autoguiados de atención consciente y meditación para mejorar el bienestar mental, con programas para la ansiedad, agotamiento, dormir mejor y más.
- **Servicios para la vida y el trabajo:** Los orientadores de atención le ayudan a encontrar apoyo para su vida a nivel integral, e incluyen servicios financieros, atención para hijos y adultos mayores, asistencia legal y mucho más. También puede consultar la biblioteca en línea de Spring Health, donde encontrará miles de artículos sobre muchos temas, desde la dinámica familiar hasta las relaciones personales y profesionales.

El tiempo promedio de espera para una cita de terapia en Spring Health es solo de 1.57 días, muy por debajo del punto de referencia nacional de 25 días, lo que demuestra nuestro compromiso con el acceso oportuno a la atención médica.

Después de completar las 8 sesiones de terapia sin costo, podrá seguir acudiendo al mismo profesional de salud mental a las tarifas de la red a través de su cobertura médica de Anthem BCBS, siempre y cuando esté inscrito en un plan médico de USNH. Juntos, Spring Health y Anthem BCBS garantizan que los empleados y sus familias cuenten con opciones convenientes y de alta calidad para atender cualquier necesidad relacionada con el bienestar mental o emocional.

¡Nuevo en 2027! Servicios de atención de especialidades de Spring Health

Cada necesidad de salud mental es única, y hemos colaborado con Spring Health para ofrecer opciones de tratamiento adicionales que le brinden apoyo. A partir de 2027, todos los empleados de USNH y sus familiares tendrán acceso a los servicios de atención de tratamiento de Spring Health, de eficacia comprobada y dentro de la red, para trastornos por consumo de sustancias, trastornos graves del estado de ánimo y de ansiedad, trastorno por estrés postraumático (TEPT), trastornos alimentarios, afecciones relacionadas con la neurodiversidad y otras afecciones de salud mental de gravedad.

APOYO SIN COSTO

¡RECIBA HASTA 8 Sesiones de terapia y asesoramiento sin costo alguno!

USNH pone a disposición de todos los empleados y sus dependientes el apoyo para terapia y asesoría sin costo a través de Spring Health. Cada empleado y miembro del grupo familiar puede recibir hasta **ocho sesiones de terapia** y **ocho sesiones de asesoramiento** por problema, por año, sin costo. ¡Esto suma 16 sesiones en total por persona! Con la terapia de Spring Health, puede reunirse con un terapeuta o psicólogo certificado para mejorar su vida diaria. Los asesores certificados de Spring Health le ayudan a establecer y alcanzar metas nuevas y a desarrollar hábitos más saludables. ¡Haga de su salud mental una de sus prioridades, aprovechando estas sesiones!

HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO

Spring Health también ofrece **apoyo para evitar el consumo de alcohol y otras sustancias, y también ayuda para dejar de fumar** a los empleados y sus seres queridos mayores de 18 años. Ya sea que desee reducir el consumo o dejarlo por completo, puede explorar una amplia gama de opciones accesibles, entre ellas la atención desde la comodidad de su propio hogar. Visite **usnh.springhealth.com** o llame al **855-629-0554**.

COMIENCE HOY MISMO CON SPRING HEALTH

Programe una conversación con un orientador de atención, encuentre la terapia correcta para sus necesidades, acceda a ejercicios de bienestar y mucho más, visitando **usnh.springhealth.com** o llamando al **855-629-0554**. Hay ayuda disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana.



Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

Cobertura dental

Cobertura dental

USNH ofrece dos opciones dentales que administra Northeast Delta Dental. En ambas opciones usted recibe cobertura con proveedores dentro y fuera de la red. Sin embargo, sus costos serán generalmente más bajos si usted se queda dentro de la red. Para encontrar un dentista dentro de la red cerca de usted, visite el sitio nedelta.com.

¿SABÍA QUE?

¡USNH cubrirá hasta 4 limpiezas por año!

Tenga en cuenta lo siguiente: La ortodoncia solo está disponible con la opción High, así que asegúrese de elegir este plan si usted o un dependiente requiere de cobertura de ortodoncia.

Descripción general del plan dental para 2027

Característica/servicio	Opción Basic	Opción High
Diagnóstico/preventivo	Cubierto al 60%; sin deducible anual	Cubierto al 100%; sin deducible anual
Reconstructivo básico	Cubierto al 50% después del deducible anual	Cubierto al 80% después del deducible anual
Reconstructivo mayor	Cubierto al 40% después del deducible anual	Cubierto al 60% después del deducible anual
Máximo del beneficio por año calendario por persona cubierta	$1,000	$2,000
Deducible anual	$50 por persona, por año calendario	$25 por persona, por año calendario
Ortodoncia	No está cubierto	Se cubre al 50% para los adultos e hijos dependientes; un máximo de por vida de $2,000 por persona

Lo que pague por la cobertura dental depende de la opción que usted seleccione y los dependientes que incluya en la cobertura.

Deducciones de nómina quincenales - 2027*

Plan	Empleado	Dos personas	Familia
Opción Basic	$16.69	$31.22	$50.26
Opción High	$33.42	$62.15	$103.26

**Supone 26 períodos de pago.*


Plymouth State

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

Cobertura de cuidado de la vista

Cobertura de cuidado de la vista

Conforme al plan de cuidado de la vista administrado por VSP, usted puede acudir a cualquier proveedor de su elección, pero los costos de su bolsillo serán más bajos si consulta a un proveedor de VSP. Para encontrar un proveedor de la red cercano en su localidad, visite **vsp.com**.

Descripción general del plan de cuidado de la vista para el 2027

Característica/servicio	Lo que usted paga*
Examen preventivo de la vista *Cada año calendario*	• $0 de copago
Anteojos con receta	• $20 de copago
Armazones *Cada dos años calendario*	• Asignación de $200, 20% de descuento en cualquier costo incurrido que exceda la asignación • Asignación de $110 en tiendas de Costco
Lentes *Cada año calendario*	• $0 de copago para lentes monofocales, bifocales y trifocales con líneas; lentes con capa de protección contra rayones, lentes de policarbonato, tintados y con protección ultravioleta • $95–$105 de copago para lentes progresivos premium • $150–$175 de copago para lentes progresivos personalizados • 20%-25% de descuento promedio en otras opciones de lentes
Lentes de contacto (en lugar de anteojos) *Cada año calendario*	• $200 de asignación para los lentes de contacto • $60 de copago (máx.) para el examen de lentes de contacto (evaluación de ajuste)

La cobertura con una afiliada de una cadena minorista podría ser diferente. Después de inscribirse en la cobertura, visite el sitio **vsp.com para ver los detalles. La información sobre la cobertura está sujeta a cambios. En caso de que haya un conflicto entre esta información y el contracto de su organización con VSP, prevalecerán los términos del contrato.*

Lo que pague por la cobertura de la vista depende del número de dependientes que incluya en la cobertura.

Deducciones de nómina quincenales - 2027*

Empleado	Dos personas	Familia
$3.18	$6.38	$10.25

**Supone 26 períodos de pago.*



Keene State

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

Beneficios financieros

Seguro de vida y de muerte y desmembramiento accidentales (AD&D)

USNH ofrece un seguro de vida y AD&D, administrado por The Hartford. Estos beneficios le proporcionan un pago en suma global si tiene una lesión cubierta. También hacen un pago en suma global a sus beneficiarios si usted fallece. Los beneficios se pagan después de cualquier período de espera aplicable.

El USNH paga el costo para el nivel de cobertura básico: 1.5 veces su salario presupuestado anual regular. Si está trabajando de manera activa, puede aumentar su cobertura siempre cuando presenta un comprobante de asegurabilidad (EOI) o reducirla a cualquier nivel durante la Inscripción Abierta o cuando tenga un cambio de estado calificado.

Opciones de cobertura*
1.5 veces el salario presupuestado anual regular, nivel pagado por USNH
3 veces el salario presupuestado anual regular**
4.5 veces el salario presupuestado anual regular**

**Las cantidades de la cobertura se reducen en un 50 % a los 70 años. El cambio ocurre durante el año del plan.*

**Las tarifas se basan en su edad al 1 de enero; su prima puede cambiar durante el año debido a cambios en el salario. Usted paga la cobertura por la cantidad por encima del nivel pagado por USNH.*

Beneficios financieros (continúa)

Seguro de vida voluntario para cónyuges y dependientes

Los empleados tienen la opción de comprar seguro de vida voluntario para su cónyuge y/o sus hijos. Este beneficio es administrado por The Hartford. Puede elegir cobertura en incrementos de $10,000 hasta $500,000 para su cónyuge y $5,000 o $10,000 para sus hijo(s); y el costo por cheque de pago dependerá de la cantidad de cobertura que elija. Es necesario presentar un comprobante de asegurabilidad (EOI) para las elecciones del seguro de vida para el cónyuge por más de $50,000 si es recién elegible; o si aumenta la cobertura o elige nueva cobertura durante la Inscripción Abierta.

Tenga en cuenta lo siguiente: El seguro voluntario de vida para el cónyuge y los dependientes no puede ser mayor que el monto combinado del seguro de vida del empleado.



Keene State

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

Beneficios financieros (cont.)

Cobertura de discapacidad

El beneficio de discapacidad de corto plazo y el seguro de discapacidad de largo plazo son administrados por The Hartford.

Plan de reemplazo del salario durante una discapacidad de corto plazo

Si no puede trabajar debido a una lesión o enfermedad no relacionada con el trabajo o por maternidad, el plan de continuación de compensación durante una discapacidad de corto plazo pagado por el USNH, le proporciona un beneficio que incluye:

- El 100% de su salario base anual, hasta ocho semanas (incluye un período de espera, si corresponde); y
- El 60% de su salario base anual de la semana 9 a la 26.

Los beneficios se pagan después de un período de espera, si corresponde. Si es empleado elegible para beneficios,* se le inscribe automáticamente en la cobertura que paga el empleador. Conozca más acerca de los **beneficios de tiempo libre y permisos de ausencia** disponibles para usted a través de UTime.

**Depende de su contrato de trabajo colectivo.*

Seguro de discapacidad de largo plazo

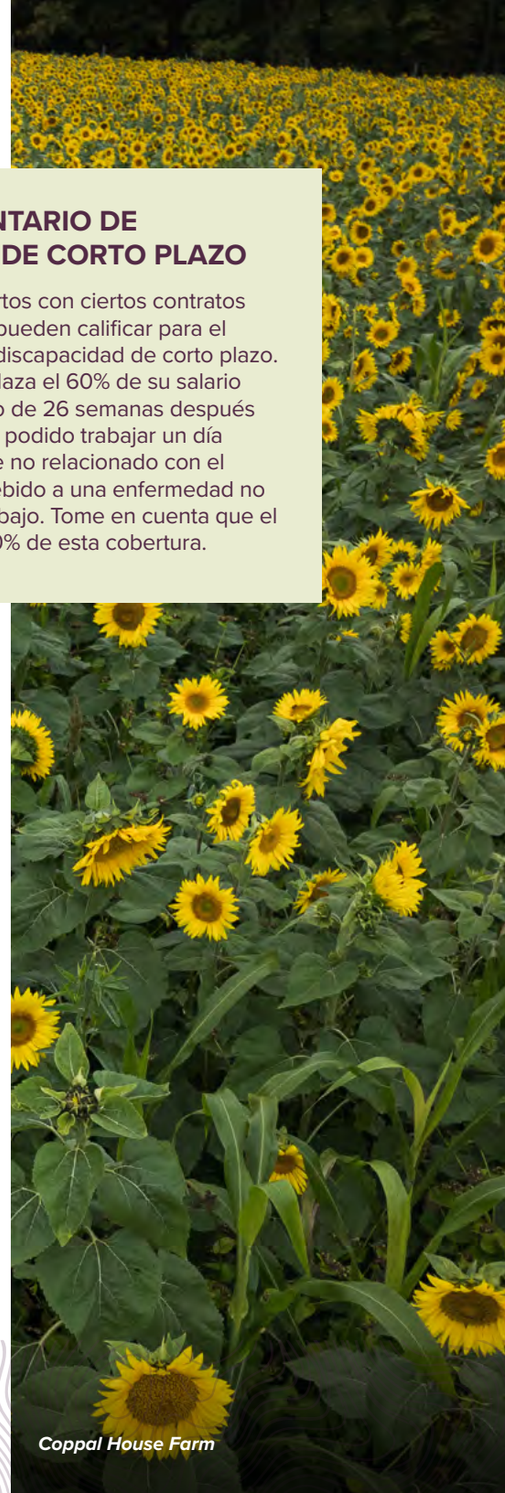
El seguro de discapacidad de largo plazo le ofrece un beneficio si usted queda discapacitado debido a una enfermedad o lesión no relacionada con el trabajo. El USNH paga el costo para el nivel de cobertura básico: El 60% de su salario presupuestado anual regular (hasta $5,000 al mes). Si está trabajando de manera activa, puede incrementar o reducir la cobertura durante la Inscripción Abierta o cuando tenga un cambio de estado calificado.

Porcentaje del salario presupuestado anual regular	Beneficio mensual máximo
Opción del 60%—nivel pagado por USNH	$5,000
Opción del 66 2/3%*	$15,000

**Las tarifas se basan en su edad al 1 de enero; su prima puede cambiar durante el año debido a cambios en el salario. Usted paga la cobertura por la cantidad por encima del nivel pagado por el USNH.*

SEGURO VOLUNTARIO DE DISCAPACIDAD DE CORTO PLAZO

Los empleados cubiertos con ciertos contratos colectivos de trabajo pueden calificar para el seguro voluntario de discapacidad de corto plazo. Esta cobertura reemplaza el 60% de su salario base hasta un máximo de 26 semanas después de que usted no haya podido trabajar un día debido a un accidente no relacionado con el trabajo o siete días debido a una enfermedad no relacionada con el trabajo. Tome en cuenta que el empleado paga el 100% de esta cobertura.



Coppal House Farm

USNH | hr
TOGETHER FOR U.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH

Descripción general de los beneficios en 2027

Cobertura de cuidado de la salud

Cuentas de gastos flexibles (FSA)

Programas de salud y bienestar

Cobertura dental

Cobertura de cuidado de la vista

Beneficios financieros

Cobertura voluntaria

UTime

Plan de jubilación

Beneficios y recursos adicionales

Cobertura voluntaria

Beneficios voluntarios que se ofrecen a través de MetLife

Usted tiene la oportunidad de elegir la cobertura donde el empleado paga todo para diversos beneficios voluntarios que ofrece MetLife, donde se incluye seguro contra accidentes, seguro de cuidados intensivos, asistencia legal y seguro de indemnización por hospitalización. Para obtener más información, visite metlife.com/info/usnh.

Descuento en el seguro para mascotas

Tiene acceso a un descuento en el seguro para mascotas disponible a través de MetLife, de manera que también pueda obtener la atención que necesita para los miembros lanudos de su familia. Para tener más información, visite metlife.com/info/usnh.

Seguro de cuidados de salud de largo plazo (LTC)

USNH ofrece un seguro de cuidados de salud de largo plazo (LTC) a través de AGIS para ayudarle a proteger el futuro financiero de su familia. El seguro de LTC ayuda a cubrir el costo de los servicios tales como la atención médica domiciliaria, la vida asistida y la residencia de ancianos. Puede inscribirse durante el período de inscripción anual de AGIS.

Conozca más sobre el seguro de cuidados de salud de largo plazo visitando usnh.caregivingexchange.com o llamando al **877-485-2318**.



UNH

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

UTime

UTime: Programa de permisos de ausencia de USNH

UTime es el programa de beneficios de permisos ausencia de USNH y el sistema de gestión del tiempo de trabajo. UTime ofrece beneficios relacionados con el tiempo libre remunerado para una amplia gama de necesidades, que incluyen tiempo personal y por enfermedad, permiso parental, discapacidad, servicio comunitario y más.

En ocasiones puede que necesite recuperarse de una enfermedad o lesión, enfrentar una situación personal o ayudar a un familiar que lo necesite. Y por supuesto que usted espera con gusto los días festivos y las vacaciones con familiares y amigos. Nuestro programa de UTime le brinda tiempo lejos del trabajo para todas estas situaciones, permitiéndole regresar renovado y listo para centrarse en su trabajo.

Elegibilidad

Todo el personal docente con estatus de año fiscal (AF), el personal exento y el personal no exento es elegible para los beneficios de UTime. También puede ser elegible con base en su contrato colectivo de trabajo.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE UTIME?

Si tiene preguntas sobre UTime o desea solicitar beneficios de discapacidad o de permisos de ausencia, presente un vale de ayuda o **Help Ticket**.

UTime (continúa)

Sistema de registro de tiempo de UTime



Workday es el encargado de gestionar su tiempo en el trabajo y cuando esté lejos del trabajo. Le ayuda a dar seguimiento a:

- Las horas que ha trabajado.
- Cuánto tiempo libre tiene disponible en el año en curso.
- Todos los días de tiempo libre que haya acumulado de años anteriores.

Si desea más información sobre Workday, visite **universitysystemnh.sharepoint.com/sites/usnh-workday**.

Inicie sesión en Workday en cualquier momento haciendo clic **aquí**.



Campus de UNH

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH
Descripción general de los beneficios en 2027
Cobertura de cuidado de la salud
Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
Programas de salud y bienestar
Cobertura dental
Cobertura de cuidado de la vista
Beneficios financieros
Cobertura voluntaria
UTime
Plan de jubilación
Beneficios y recursos adicionales

UTime (cont.)

Beneficios de UTime de un vistazo

Beneficio	Descripción	Descripción
Tiempo personal	Tiempo libre pagado para vacaciones o necesidades personales	• Hasta 5 años de servicio: Acumule hasta 18 días durante el año calendario • Más de 5 años de servicio: Acumule hasta 24 días durante el año calendario • Máximo de días que puede tener en un momento dado: 45 • Si se va de USNH o se jubila, puede recibir el valor en efectivo (sujeto a impuestos) hasta por 30 días de tiempo personal, acumulado y no utilizado
Tiempo por enfermedad	• *Tiempo libre remunerado* para citas médicas, enfermedades o lesiones • *Tiempo para cuidar a la familia* para cuidar a un familiar enfermo o lesionado	• Días que acumula por año: Hasta 15 • Máximo de días que puede tener en un momento dado: 60 • Máximo de días por año que puede usar para cuidar a la familia: 30* • Si se va de USNH o se jubila, pierde cualquier tiempo por enfermedad acumulado y no utilizado
Tiempo para días festivos	Tiempo para días festivos con goce de sueldo	• Días festivos con goce de sueldo designados cada año por USNH: 14 • Visite **usnh.edu/human-resources/2027-benefits** para ver el programa actual de días festivos
Discapacidad de corto plazo (STD)	Tiempo libre remunerado para cuando no pueda trabajar debido a una enfermedad o lesión que no esté relacionada con el trabajo, o por un permiso de maternidad	• Usted no paga nada por la cobertura de STD: USNH paga el costo completo • Hasta 8 semanas: 100% de su sueldo base anual • De la semana 9 a la semana 26: 60% de su sueldo base anual • Los beneficios comienzan de inmediato después de un accidente u 8 días después de una enfermedad o por maternidad
Discapacidad de largo plazo (LTD)	Tiempo libre remunerado después de que terminen los beneficios de STD, para cuando no pueda trabajar debido a una enfermedad o lesión que no esté relacionada con el trabajo	• Usted no paga nada por la cobertura básica de LTD: USNH paga el costo completo • Beneficio básico de LTD: 60 % de su salario base anual, hasta $5,000 al mes • Cobertura opcional adicional: 66 y 2/3% de su salario base anual, hasta $15,000 al mes
Permiso parental	Tiempo libre remunerado por maternidad, paternidad, adopción, acogida o subrogación	• Tiempo libre remunerado después del nacimiento, adopción, colocación para adopción o inicio de cuidado de acogida de un hijo: 6 semanas de pago al 100%, que se pueden usar de manera intermitente en los primeros 12 meses de la fecha de entrada en vigor* • Puede complementarse con otro tiempo libre disponible, hasta 3 semanas adicionales
Permiso por duelo	Tiempo libre remunerado por la pérdida de un familiar	• Días libres por año por la pérdida de un familiar inmediato (es decir, padres, cónyuge, hermanos o hijos): 5 • Días libres por año por la pérdida de otro familiar: 1
Licencia para servir como jurado	Tiempo libre pagado para servir como jurado o como testigo con un citatorio judicial	• USNH pagará la diferencia entre su sueldo base anual regular y el pago como jurado o el cargo del citatorio judicial durante su período de servicio • Si remite a USNH alguna compensación pagada por el tribunal, recibirá su salario base anual completo durante su período de servicio • No hay reembolso por los gastos
Permiso por razones militares	Tiempo libre para servir en los servicios uniformados	• El permiso por razones militares de USNH cumple con la Ley de los Derechos del Empleo y Reempleo de los Servicios Uniformados (USERRA) • Si desea más información, consulte la política de permisos por razones militares de USNH USY V.C.17 o comuníquese con la oficina de Recursos Humanos de su campus
Servicio comunitario	Tiempo libre remunerado para participar en el servicio comunitario opcional	• Un (1) día por año fiscal para un evento o actividad de servicio comunitario aprobado por un supervisor

**Los beneficios pueden variar, dependiendo de los contratos colectivos de trabajo.*

Plan de jubilación

USNH ofrece a todos los empleados elegibles la oportunidad de ahorrar para su futuro con dos planes de jubilación: el plan de jubilación 403(b) y el plan de jubilación con compensación diferida 457(b).

Plan de jubilación 403(b)

El plan de jubilación 403(b) le permite ahorrar para la jubilación con ventajas fiscales. Puede elegir una cuenta con TIAA, o con Fidelity o con ambas y seleccionar entre una gama de opciones de inversión para crear una estrategia de ahorros que satisfaga sus necesidades.

Siempre tendrá la propiedad total de la cuenta. También puede hacer contribuciones opcionales al Plan de jubilación 403(b), hasta llegar a los límites de aplazamiento voluntario del IRS, por medio del Plan de jubilación complementario 403(b).

Usted y USNH contribuyen a esta cuenta: puede elegir si contribuye entre 2.5% y 6% de su salario (en incrementos de 0.1%) y USNH contribuirá con base en el porcentaje que elija.

Contribución del empleado	Contribución proporcional de USNH
6%	6% por el primer año de participación; 8% después del primer año
4%–5.99%*	6%
2.5%–3.9%*	4%

Los empleados cubiertos con un contrato colectivo de trabajo pueden establecer niveles de contribución, contribuciones proporcionales diferentes de USNH y requisitos para adquisición de derechos, y tal vez no puedan participar en la inscripción automática.

Seleccione la cantidad de sus contribuciones y el proveedor de planes de jubilación (Fidelity y/o TIAA) a través de **Workday** por medio de Change Benefits (Modificar beneficios), seleccione luego Retirement Savings Enrollment/Change event (Inscripción o modificación del plan de ahorro para la jubilación). Una vez que haya establecido sus contribuciones, deberá elegir sus inversiones iniciando sesión en su cuenta de **Fidelity** o de **TIAA**. **Haga clic aquí** para conocer más sobre sus beneficios de jubilación.

Beneficios del plan de jubilación 403(b)

- **El derecho a los fondos se adquiere de inmediato:** Esto significa que siempre será el propietario único del dinero en la cuenta, incluyendo lo que aporte USNH, sin un período de espera.
- **Inscripción automática:** Cuando ingresa a USNH, si no hace una elección para la jubilación en menos de 35 días, quedará inscrito automáticamente con una contribución del empleado del 2.5% (para recibir la contribución proporcional del empleador de 4%). En cualquier momento puede cambiar esta elección y su monto de contribución.
- **Consejos sobre inversiones de CAPTRUST:** Recurra a CAPTRUST para obtener asesoría de inversión independiente e imparcial. CAPTRUST le sirve como su único punto de contacto para recibir consejos y puede hacerle recomendaciones sobre sus fondos de inversión, con base en sus necesidades y el desempeño de sus fondos. Para tener más información, visite **captrustadvice.com**.

DATOS RÁPIDOS ACERCA DEL PLAN DE JUBILACIÓN 403(B)

- **Elección de administradores:** Puede elegir Fidelity y/o TIAA.
- **Contribuciones:** Contribuya a su cuenta con dinero antes de impuestos o después de impuestos desde su cheque de pago: ¡usted elige! Si contribuye, USNH también contribuirá un porcentaje de su salario anual. Esto significa que recibe dinero gratis tan solo por ahorrar para la jubilación.

Plan de jubilación con compensación diferida 457(b)

Con el plan de jubilación con compensación diferida 457(b) puede separar una parte de su sueldo con ventajas fiscales. Para contribuir al plan, debe participar activamente en el plan de jubilación y complementario 403(b) de USNH. Tal como el plan 403(b), puede tomar decisiones sobre inversiones con TIAA o Fidelity.

Nota: Todos los planes de jubilación están sujetos a los máximos del plan establecidos por el IRS. Lo máximo que puede contribuir a cada uno de los planes, el 403(b) y el 457(b), es de $24,500 si tiene menos de 50 años, o $32,500 si ya tiene 50 años o más. Una vez que alcance el límite máximo del IRS, todas las contribuciones al plan, incluida la contribución proporcional del empleador, se suspenden por el resto del año calendario.

USNH | hr
TOGETHER FOR U.

Haga clic en cada una de las pestañas a continuación para visitar cada sección

Bienvenido a su programa de beneficios de USNH

Descripción general de los beneficios en 2027

Cobertura de cuidado de la salud

Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)

Programas de salud y bienestar

Cobertura dental

Cobertura de cuidado de la vista

Beneficios financieros

Cobertura voluntaria

UTime

Plan de jubilación

Beneficios y recursos adicionales

Beneficios y recursos adicionales

Beneficio de reembolso de matrícula

El beneficio de reembolso de matrícula está disponible para empleados elegibles y sus dependientes después de un período de espera, como ayuda para pagar cursos en cualquier campus de USNH.

Los empleados elegibles pueden tomar hasta cinco cursos por año fiscal. Los cursos para obtener créditos son elegibles para una reducción del 100% del costo en el estado; los cursos sin créditos son elegibles para una reducción del 50% del costo en el estado. Además, sus dependientes elegibles pueden recibir hasta 50% de descuento de la tarifa de matrícula en el estado para cursos con créditos de USNH después de un período de espera de un año.

Conozca más sobre el beneficio de reembolso de matrícula haciendo **clic aquí**.

Beneficios y descuentos de BenefitHub

USNH ofrece descuentos a través de BenefitHub: su mercado de descuentos para los empleados. Visite **usnh.benefithub.com** para encontrar una amplia gama de descuentos y beneficios, que incluyen ahorros en viajes, boletos para el cine, cenas, compras, tiendas y restaurantes locales y mucho más.

Apoyo para beneficios de Recursos Humanos

Si tiene preguntas sobre sus beneficios, marque el 2525 de su campus o envíe un vale de ayuda o **Help Ticket**.



Plymouth State

Contactos de proveedores

Proveedor	Teléfono	Sitio web
Anthem Blue Cross Blue Shield	844-614-3155	anthem.com
OptumRx	866-633-5874	optumrx.com
Lantern	Atención para el cáncer: 855-204-3923 Atención para cirugías: 855-676-3920	my.lanternca re.com
Northeast Delta Dental	800-832-5700	nedelta.com
VSP Vision Care	800-877-7195	vsp.com
HealthEquity/ WageWorks – Reembolso del gimnasio	877-924-3967	wageworks.com
TIAA	800-842-2776	tiaa.org/usnh
Fidelity Investments	800-343-0860	netbenefits.com/usnh
MetLife – Beneficios voluntarios	800-438-6388	metlife.com/mybenefits
The Hartford	Discapacidad: 888-301-5615 Vida: 888-563-1124	thehartford.com/ mybenefits
Spring Health (Programa de asistencia para empleados)	855-629-0554	usnh.springhealth.com
Consejos sobre inversiones de CAPTRUST	800-967-9948	captrustadvice.com