

Plan de Asistencia para Empleados (EAP)

El Plan de Asistencia para Empleados (Employee Assistance Plan, EAP) es un servicio *gratuito y confidencial* que tienen disponible usted, su familia y cualquier persona que viva en su unidad familiar.

El EAP, administrado por Cigna, ofrece apoyo por teléfono, video y en persona, además de recursos en línea, para ayudar con situaciones personales y financieras.

CÓMO FUNCIONA

Aunque no necesita una tarjeta de identificación para usar el servicio del plan EAP, sí necesita un código del EAP, disponible a través de un representante del EAP o del sitio web de Cigna, para los servicios personales. Simplemente llame al EAP o ingrese en el sitio web para acceder a los servicios de este plan.

Llame al 866-640-2772 en cualquier momento y cualquier día. Los representantes del EAP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para escuchar su situación, guiarle hacia una solución y facilitarle recursos útiles.

Ingrese en mycigna.com > Coverage (Cobertura) > Employee Assistance Plan (Plan de Asistencia para Empleados) para hablar por medio de un chat en vivo con un representante del plan EAP, obtener un código del EAP para las visitas personales y encontrar recursos dirigidos a mantener en equilibrio el trabajo y la vida. (Se requiere inscribirse por única vez; visite pensions.org/eap para obtener instrucciones paso a paso).

SALUD EMOCIONAL Y APOYO FAMILIAR

El plan EAP brinda los siguientes servicios sin costo alguno para usted y las personas que vivan en su unidad familiar.

Consultas telefónicas: tendrá acceso ilimitado a profesionales certificados por teléfono para situaciones relacionadas con el consumo de sustancias de un amigo o familiar, conflictos con un compañero de trabajo o problemas matrimoniales. Para obtener una consulta telefónica, llame al EAP y pida hablar con un profesional, o ingrese en mycigna.com y programe una llamada.

Sesiones de ayuda psicológica: además de las consultas telefónicas, podrá tener hasta seis sesiones privadas de ayuda psicológica por problema al año con un proveedor de la red del EAP de Cigna. Muchos proveedores ofrecen sesiones por teléfono o a través de su tableta o computadora personal como alternativa a las visitas en persona. * Tanto las sesiones en persona como las virtuales se consideran dentro de las seis sesiones gratuitas.

Tiene la opción de usar los servicios de un terapeuta de la red Talkspace para sus seis sesiones gratuitas. Talkspace es otra opción para su atención virtual que le permite recibir asistencia de día y de noche desde la comodidad de su dispositivo. En función de dónde viva, es posible que estén disponibles opciones adicionales para su atención virtual

Nota: Después de las seis sesiones gratuitas, si sigue consultando con el consejero que lo atendió en sus sesiones gratuitas y dicho consejero no participa en su red médica, incurrirá en costos fuera de la red. Si está inscrito en el plan EPO o HDHP, su cobertura médica no cubre la atención fuera de la red, por lo que no se cubrirán las visitas posteriores a las seis visitas gratuitas del EAP.

AYUDA LEGAL Y FINANCIERA

Legal assistance podrá tener una consulta de 30 minutos por teléfono o en persona con un abogado participante más un descuento del 25 por ciento en determinados honorarios (no se dispone de consultas relacionadas con asuntos de empleo).

Ayuda con el robo de identidad: podrá tener una consulta de 60 minutos por teléfono con un experto para saber lo que puede hacer para protegerse contra el robo de identidad, o bien, obtener ayuda si es víctima de dicho acto.

Consulta financiera: podrá tener una consulta de 30 minutos por teléfono con un especialista financiero calificado para asuntos como presupuestos, problemas de impuestos del clero, reparación del crédito, asesoramiento sobre deudas, planificación de impuestos, planificación para la jubilación, financiamiento para estudios universitarios y mucho más.

Ayuda con impuestos: recibirá un descuento del 25 por ciento en los servicios de preparación de impuestos habituales por medio del EAP. El descuento cubre una declaración del impuesto federal sobre el ingreso, el formulario Anexo A (deducciones detalladas), el formulario Anexo B (dividendos/intereses) y una declaración del impuesto estatal sobre el ingreso. Si se necesitaran otros formularios, como de propiedad en alquiler o de pequeños negocios, el cargo es de \$65 por formulario. Deberá llamar al EAP al 866-640-2772 para recibir este descuento.

* Las sesiones por teléfono con un proveedor del EAP no sustituyen las visitas personales o por video. Los miembros deben comunicarse con Cigna para solicitar sesiones de ayuda psicológica por teléfono. Debe obtener una autorización para las sesiones por teléfono.



Plan de Asistencia para Empleados (EAP)

RECURSOS PARA LA VIDA EN EL HOGAR

También puede usar el EAP para encontrar recursos para una variedad de temas dirigidos a mantener en equilibrio las necesidades del trabajo y la vida:

- Adopción, cuidado de niños, crianza de los hijos
- Envejecimiento, cuidado y hogar de personas mayores
- Desarrollo personal, relaciones personales
- Vida saludable
- Cuidado, adiestramiento, peluquería para mascotas
- Consejos para consumidores, mejoras al hogar, compra o venta de casas

APOYO LABORAL Y PROFESIONAL

Podrá conversar sobre el desarrollo profesional y recibir consejos para manejar los cambios y el estrés en el lugar de trabajo, además de hablar sobre otros asuntos laborales y profesionales:

- Ayuda con la búsqueda de universidades para usted, si está pensando en continuar su educación; o para sus hijos, si están pensando en asistir a la universidad.
- Acceso a recursos y herramientas en línea, como seminarios, aprendizaje en línea y artículos sobre temas relacionados con la comunicación eficaz, la definición de objetivos y la colaboración, entre otros.

Para encontrar estos y otros recursos, incluidos videos, podcasts, listas y más:

- llame al EAP al 866-640-2772, o bien
- ingrese en mycigna.com:
 - Seleccione **Employee Assistance Plan (EAP)** en **Coverage (Cobertura)**; y
 - haga clic en el enlace **Work/Life Resources (Recursos para el trabajo y la vida)**.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información, visite pensions.org/eap, o ingrese en mycigna.com. Si tiene preguntas, llame al EAP al 866-640-2772 o a la Junta al 800-773-7752 (800-PRESPLAN) (TTY: 711).



Recurso gratuito

El plan EAP es gratuito para usted.



Completamente privado y confidencial

El EAP es un recurso profesional y confidencial que puede ayudarle en prácticamente cualquier situación.



Práctico

Los representantes del EAP están disponibles en todo momento por teléfono o en línea.

Esta información no constituye la descripción completa de los beneficios y las limitaciones del plan. Si hubiera alguna discrepancia entre la información que se expone aquí y las cláusulas del Plan de Beneficios de la Iglesia Presbiteriana (E.U.A.), las cláusulas del plan regirán. Visite pensions.org o llame a la Junta al 800-773-7752 (800-PRESPLAN) (TTY: 711) para obtener una copia del documento del plan.



THE BOARD OF PENSIONS
OF THE PRESBYTERIAN CHURCH (U.S.A.)

2000 Market Street | Philadelphia, PA 19103-3298 | 800-773-7752 (800-PRESPLAN) (TTY: 711) pensions.org