



Sistema de la Universidad de New Hampshire

# Guía de los beneficios para 2025

## Contenido

Descripción general de los beneficios para 2025 .....3

Cobertura de atención médica .....4-5

Cuentas de Gastos Flexibles (FSAs) ..... 6

Programas de salud y bienestar .....7-9

Cobertura dental y de la vista .....10

Beneficios financieros ..... 11

Beneficios voluntarios .....12

UTime ..... 12-13

Plan de jubilación .....14

Beneficios y recursos adicionales .....15

# ¡Bienvenido a su Programa de beneficios de la 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 de beneficios 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!

Ponga un marcador en la página de [Información sobre los beneficios para 2025](#), para que pueda acceder fácilmente a los detalles sobre sus beneficios a lo largo del año.

# DESCRIPCIÓN GENERAL DE LOS BENEFICIOS: 2025

## Cuándo se puede inscribir

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

Si está recién contratado, para tener cobertura debe inscribirse en los beneficios a menos de **30 días de 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 [MyBenefits.USNH.edu](https://mybenefits.usnh.edu) 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 en el sitio [MyBenefits.USNH.edu](https://mybenefits.usnh.edu) o en la Oficina de Recursos Humanos de su campus.

## Cuánto cuestan sus beneficios

La 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 quincenal de deducción de la nómina para los planes dental y de la vista que tiene disponibles. Las deducciones de nómina quincenales para otros beneficios, que incluyen seguro de vida y beneficios voluntarios, estarán disponibles cuando complete en línea el proceso de inscripción.

El monto para los beneficios que pagará y la frecuencia con que lo pagará 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.

## 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 a menos de 30 días de que ocurra un cambio de estado que califique (como matrimonio, divorcio o el nacimiento o la adopción de un hijo). Si tiene un cambio de estado que califique y desea hacer un cambio, debe hacerlo **a menos de 30 días 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 que califique y que experimente.

### Por ejemplo:

En caso de un divorcio, debe quitar a su ex cónyuge de su cobertura. Con base en la fecha del decreto final del divorcio, a su ex cónyuge y a cualesquiera dependientes que correspondan se les ofrecerá cobertura de COBRA y pueden elegir que continúe la cobertura hasta por 36 meses. La USNH debe recibir notificación a menos de 30 días del divorcio.

Encontrará otros ejemplos de cambios en “Life Events” (Eventos de vida) en [MyBenefits.USNH.edu](https://mybenefits.usnh.edu).



### Recuerde:

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

# COBERTURA DE ATENCIÓN MÉDICA

## Cobertura médica y de medicamentos recetados

Puede escoger entre tres planes médicos Open Access Plus que administra Cigna. Todos los planes:

- Proveen acceso a la red nacional de médicos y hospitales de Cigna.
- Tiene cobertura dentro y fuera de la red.
- No requiere que usted seleccione un proveedor de atención primaria (PCP).
- Cubre los mismos servicios, incluida 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.
- Ofrecen un beneficio gravable de un programa de acondicionamiento físico de un máximo de \$300 al año.
- Incluye 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 escoja. Sin importar el plan que escoja, se le protege del alto costo de facturas médicas grandes 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](#).

### 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 medicamentos recetados (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, ahorrándole dinero a usted y a la USNH.

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



### ENCUENTRE SUS TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN EN LÍNEA

Nuevo para 2025: las tarjetas de identificación de Cigna serán digitales solamente, así que nunca tendrá que preocuparse por perderlas. Siga estos pasos:

- 1 Inicie una sesión en [myCigna.com](https://myCigna.com) o con la aplicación **myCigna**.
- 2 Haga clic o toque en "ID Cards."
- 3 Vea sus tarjetas y también las de cualesquiera dependientes.
- 4 Si tiene un dispositivo Apple, guarde sus tarjetas de identificación digitales en su Apple Wallet.

También puede enviar las tarjetas por correo electrónico directamente a los médicos desde myCigna.

## TÉRMINOS QUE SABER

- **Deducible anual:** La cantidad que generalmente paga cada año calendario por los servicios cubiertos antes de que el plan empiece a pagar los beneficios.
- **Límite anual máximo de gastos de su bolsillo:** Un límite en la cantidad total de lo que usted paga cada año calendario por los servicios cubiertos (deducibles, copagos y coaseguro). El plan médico que seleccione podría tener un límite anual máximo de gastos de su bolsillo de medicamentos recetados aparte para los copagos de medicamentos recetados cubiertos.
- **Coaseguro:** Un porcentaje del costo de los servicios cubiertos que usted paga, por lo general después de que satisfaga el deducible anual y antes de que alcance el límite anual máximo de gastos de su bolsillo.
- **Copago:** La cantidad fija que usted paga por los servicios cubiertos antes de que el plan empiece a pagar los beneficios.
- **Prima:** La cantidad que usted paga por adelantado por la cobertura de atención médica, que se deduce de su cheque de pago.
- **Costos de su bolsillo:** La cantidad que no cubre su plan médico y que por lo tanto tiene el requisito de pagar. Por ejemplo, un copago es un costo de su bolsillo.

## ¿NECESITA AYUDA CON LAS DECISIONES EN SU PLAN MÉDICO?

La herramienta Easy Choice de Cigna puede ayudarle a decidir cuál es el plan médico adecuado para usted. Responda algunas preguntas y la herramienta le dará opciones del plan para que las compare y revise. Visite [CignaEasyChoice.com](https://CignaEasyChoice.com) o llame al **800-244-6224** para hablar con un experto en planes médicos. Para encontrar los códigos de acceso, [haga clic aquí!](#)

**Manténgase conectado en myCigna:** Lleve un seguimiento de la actividad de su plan y su salud durante todo el año. Descargue la aplicación myCigna para dispositivos móviles, para ver su cobertura o encontrar proveedores en su área.



# COBERTURA DE ATENCIÓN MÉDICA



## Examine más de cerca el Plan Open Access Plus con Cuenta de Ahorros para Gastos Médicos (HSA)

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

- **La USNH hace una contribución anual a su cuenta HSA: \$850 para cobertura individual o \$1,600 para todos los demás niveles de cobertura.**
- Usted puede contribuir su propio dinero, libre de impuestos. En 2025, su contribución máxima combinada (la suya y la de la USNH) es de \$4,300 para la cobertura para el Empleado solamente y de \$8,550 para todos los demás niveles de cobertura.
- Si va a tener 55 o más años para el 31 de diciembre de 2025, puede aportar \$1,000 más a su HSA en el transcurso del año.
- Puede usar su cuenta para pagar por los gastos médicos elegibles, como los copagos, coaseguro y su deducible anual, además de gastos elegibles de recetas, dentales, de la vista y de audición.
- También puede elegir si ahorra su dinero para gastos futuros. El dinero en su cuenta se incrementa libre de impuestos por los rendimientos de las inversiones, y no se le grava en los retiros para cubrir gastos elegibles.
- Puede llevarse consigo el dinero en su HSA si deja el USNH o se jubila.

Para ser elegible para una HSA, usted debe estar inscrito en el Plan Open Access Plus con HSA y no estar inscrito en ningún otro seguro médico o en las Partes A o B de Medicare. Asimismo, si tiene una Cuenta de Gastos Flexibles (FSA) para el Cuidado de la Salud en el 2024, debe tener un saldo de cero en su cuenta el 31 de diciembre de 2024 para poder participar en una HSA en el 2025.

## ¿ES ADECUADO PARA USTED EL PLAN OPEN ACCESS PLUS CON HSA?

Considere estas preguntas:

- **¿Cuánta atención médica espera usted obtener en el 2025?** 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 Plus con HSA, la contribución del 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 las recetas 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.

¿Sabía que puede usar su reembolso del gimnasio en un pase para esquiar para la temporada?



## ¡REEMBOLSO DEL GIMNASIO!

Elija un gimnasio, compre equipo elegible o inscribese para una membresía en el gimnasio ¡y se le reembolsarán hasta \$300! Solo pague su membresía o el equipo, entregue a Cigna sus recibos pagados junto con un formulario completado que puede encontrar en la [página de beneficios de USNH](#) y se le reembolsará por medio de Cigna con un cheque enviado por correo a su domicilio, hasta un máximo de \$300 (gravables) por año calendario. Todas las personas que usted incluya en su cobertura con su plan médico del USNH para el 2025 pueden participar (hasta un total combinado máximo de \$300).

Debe estar inscrito en un plan médico de USNH para calificar para este programa.

# CUENTAS DE GASTOS FLEXIBLES (FSA)

El USNH ofrece dos Cuentas de Gastos Flexibles (FSA) administradas por HealthEquity. Con las Cuentas de Gastos Flexibles (FSA), usted puede separar una parte de su sueldo, antes de impuestos, para reembolsarse a sí mismo antes de impuestos por gastos de atención médica y/o cuidado diurno de dependientes/personas mayores. Si se inscribe en un plan médico con una Cuenta de Ahorros para Gastos Médicos, no puede elegir una FSA para el Cuidado de la Salud.

## FSA para el Cuidado de la Salud

Usted puede contribuir dinero antes de impuestos a una FSA para el Cuidado de la Salud (excepto si está inscrito en el Plan Open Access Plus con HSA) para pagar gastos de atención médica elegibles, como los deducibles de sus planes médico y dental, los copagos y el coaseguro. En el 2025 puede contribuir hasta un máximo de \$3,200.\*

## FSA para Cuidado de Dependientes

Usted puede contribuir dinero antes de impuestos para cubrir gastos calificados de cuidado diurno de dependientes (como programas preescolares y antes o después de clases o cuidado infantil/personas mayores para dependientes elegibles), lo cual les permite trabajar a usted y a su cónyuge, o a usted trabajar y a su cónyuge asistir a clases a tiempo completo. Para el 2025, puede contribuir un máximo de \$5,000 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 \$2,500 por año calendario si está casado y usted y su cónyuge presentan declaraciones de impuestos por separado.

Recuerde planificar con cuidado sus contribuciones a la cuenta FSA

Las elecciones de la FSA están regidas por las directrices del IRS. No se transfieren de un año al otro, lo cual significa que pierde cualquier cantidad que quede en su cuenta después del 31 de diciembre de 2025 para la FSA para el Cuidado de Dependientes y el 15 de marzo de 2026 para la FSA para el 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 separar para el año. Si busca maneras de gastar sus fondos de la cuenta FSA, visite [fsastore.com](https://fsastore.com).



## ¿Qué es lo adecuado para mí? HSA contra FSA

Si elige el Plan Open Access Plus con HSA, no se puede inscribir en una FSA para el 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 el Cuidado de la Salud
Máximo de contribución en 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>\$4,300 de cobertura para el empleado solamente o \$8,550 para todos los demás niveles de cobertura antes de impuestos (incluye las contribuciones de USNH)</li><li>Se permite una contribución adicional de igualación antes de impuestos de \$1,000 si tiene 55 años o más durante el año calendario</li><li>Cambie el monto de su contribución en cualquier momento a lo largo del año</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Contribución máxima en 2025: \$3,200* antes de impuestos</li><li>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 que califique</li></ul>
Propiedad de la cuenta	Puede llevársela consigo si deja la 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	<ul style="list-style-type: none"><li>Sus contribuciones</li><li>Contribuciones de USNH</li><li>Intereses</li><li>Ingreso de la inversión</li></ul>	Sus contribuciones
Acceso al dinero	Solo al dinero ya depositado en la cuenta	La contribución anual completa está disponible en su fecha de vigencia
Reembolso	Acceda a los fondos de la cuenta HSA para pagar atención/servicios que tenga en su fecha de vigencia o después	Incurra en gastos elegibles antes del 15 de marzo de 2026 y presente los reclamos antes del 31 de mayo de 2026 para el año calendario 2025
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 <a href="https://irs.gov/publications/p502">irs.gov/publications/p502</a>	

\*Tenga en cuenta lo siguiente: El límite de contribución a la FSA para 2024 es de \$3,200. Al momento de publicar esta guía, todavía no se publican los límites de contribución del IRS para 2025. Este monto puede cambiar para 2025.

# PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

## Programas, herramientas y recursos

Si está inscrito en un plan médico con Cigna patrocinado por USNH, sus beneficios superan cubrir las consultas al médico, las recetas 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:

<h3>Hinge Health</h3>	<p>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 y una red de más de 750,000 proveedores para ayudarle a desarrollar un plan de cuidado personal, Hinge Health puede brindarle el apoyo que necesita para regresar a la vida cotidiana. Hinge Health está disponible <b>sin costo</b> para los empleados en un plan médico de Cigna patrocinado por la USNH. Si desea más información acerca de Hinge Health, visite <a href="https://hingehealth.com/usnh">hingehealth.com/usnh</a>.</p>	
<h3>Omada Health</h3> <p>Expandido para 2025</p>	<p>Para 2025, la USNH expande nuestra asociación con Omada Health para brindar apoyo mejorado no solo para la pre-diabetes, sino también para la diabetes y la hipertensión (alta presión sanguínea). Omada es un programa en línea que ofrece apoyo completo y personalizado para ayudarle a controlar su padecimiento con eficacia. Para tener más información, visite <a href="https://omadahealth.com/USNH">omadahealth.com/USNH</a>.</p>	
<h3>Asesoría de la salud de Cigna</h3>	<p>Si tiene un problema médico crónico, como asma o diabetes, es posible que Cigna se comunique con usted para que participe en su programa de asesoría de la salud, un programa de apoyo telefónico para ayudarle a mejorar su salud. El programa ofrece sesiones de asesoramiento individual para ayudarle a crear un plan de acción y fijarse metas para completarlo. Su asesor personal le ayudará a que haga cambios en su estilo de vida que necesite para mantenerse sano y no desviarse de sus metas. La asesoría de la salud es voluntaria.</p>	
<h3>Telemedicina de Cigna (MDLIVE)</h3>	<p>Cigna presta servicios de telemedicina por medio de MDLIVE, la cual le conecta con médicos certificados por el Colegio de Médicos estadounidenses mediante un videochat seguro o por teléfono. Reciba atención para una amplia gama de problemas médicos no urgentes, como dolores de garganta, alergias, dolores de estómago, y más. Programe una cita las 24 horas del día, los siete días de la semana; se ahorrará dinero en comparación con ir a un centro de atención urgente o a una sala de emergencias. Para registrarse, visite <a href="https://mdliveforcigna.com">mdliveforcigna.com</a>.</p>	
<h3>Línea de enfermería 24/7</h3>	<p>Si tiene una pregunta o inquietud acerca de su salud, comuníquese con una enfermera certificada las 24 horas del día, los siete días de la semana, para recibir información adicional y orientación. Este servicio es <b>gratuito</b> para los empleados y familiares inscritos en un plan médico patrocinado por la USNH. Para comenzar, simplemente visite <a href="https://mycigna.com">mycigna.com</a> o llame al <b>800-564-9286</b>.</p>	
<h3>Evaluación de la salud en línea</h3>	<p>Complete una evaluación de riesgos de salud de Cigna entre el 1 de enero y el 30 de noviembre de cada año y gane hasta un <b>crédito de \$150 MyPath2Wellness</b> (prorratedo con base en su fecha de inscripción) para su prima médica en 2025. Si está recién contratado, tiene 90 días para completar la evaluación de salud para el año en curso. Para comenzar, visite <a href="https://mycigna.com">mycigna.com</a>.</p>	
<h3>Programa de apoyo oncológico</h3>	<p>El programa de administración de atención oncológica de Cigna proporciona atención personalizada y eficaz para los pacientes con cáncer. Con este programa, los pacientes con cáncer reciben apoyo individualizado de un administrador de atención que ayuda en cada paso del camino, desde la comprensión del diagnóstico y la preparación para el tratamiento, hasta la ayuda con el tratamiento después de la operación y los próximos pasos.</p>	
<h3>Beneficio de fertilidad</h3>	<p>Sabemos que existen muchas maneras para formar una familia y, por medio de nuestros planes médicos patrocinados por la 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. Si desea más información, visite <a href="https://mycigna.com">mycigna.com</a>.</p>	

# PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR



**¡Necesito una cita!**

**¿Necesito cirugía?**

## NUEVO PARA 2025: PROGRAMAS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA DE LANTERN

Lantern ofrece el apoyo que necesitan los empleados y sus familiares para hacer frente a preocupaciones médicas importantes. En 2025, todos los empleados y sus familiares cubiertos tendrán acceso a dos programas de Lantern sin costo adicional:

- **Atención para el cáncer**, que ofrece apoyo oncológico de un extremo a otro para todo tipo y etapa de cáncer. Cuando llame a Lantern, se le asignará una enfermera en oncología personal, quien estará disponible para ayudarle en cada etapa del camino, desde la coordinación de citas hasta la explicación de la información del tratamiento hasta responder sus preguntas a lo largo del tratamiento. También le ayudarán a obtener una segunda opinión experta de su diagnóstico y plan de tratamiento.
- **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.

A partir del 1 de enero, acceda a Lantern visitando [my.lanterncare.com](https://my.lanterncare.com) o llamando al **855-204-3923** (para atención de cáncer) o al **855-676-3920** (para atención de cirugía).

## Programas, herramientas y recursos adicionales de Cigna\*

<b>Talkspace</b>	<p>Talkspace es un servicio de terapia en línea que conecta a los usuarios con un terapeuta autorizado y dedicado por medio de mensajería privada (texto, voz, vídeo) o sesiones en vivo por vídeo.</p> <p>En Talkspace se trata una amplia gama de condiciones conductuales, incluidas la depresión, ansiedad, problemas en relaciones, trastornos de estrés postraumático (PTSD), adicciones, trastornos alimenticios, etc.</p> <p>Usted selecciona a un terapeuta dedicado de una lista cuidadosamente investigada de profesionales en su estado. Usted puede entonces comunicarse regularmente con su terapeuta por mensajes de texto, voz y vídeo, a cualquier hora, en cualquier momento. Visite el sitio <a href="https://talkspace.com/cigna">talkspace.com/cigna</a> para empezar. Descargue la aplicación Talkspace (iOS o Android) para tener acceso desde cualquier lugar.</p>
<b>Actividades para el control del estrés con Happify</b>	<p>Controle su estrés y desarrolle resiliencia participando en actividades y juegos con base científica de Happify. Para comenzar, tan solo examine la pestaña “Emotional Health” (salud emocional) en el portal <a href="https://mycigna.com">mycigna.com</a>.</p>
<b>Headspace (anteriormente Ginger)</b>	<p>Headspace agrupa asesores, terapeutas y psiquiatras que trabajan como equipo para coordinar la mejor atención personalizada desde su teléfono inteligente, en el lugar y el momento en que la necesite. Comience hoy mismo <a href="#">haciendo clic aquí</a>.</p>

\*Los programas están sujetos al copago o al deducible del plan médico

# PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

## Programa de Asistencia para el Empleado (EAP) con Spring Health

Sabemos que a veces tan solo un poco de apoyo puede cambiarlo todo. Nuestro EAP lo administra Spring Health, 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 clínico dedicado:** Los navegadores de atención son personas reales: 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 otra cosa), 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 navegadores de atención le ayudan a encontrar apoyo para su vida a nivel integral, e incluyen servicios financieros, atención para menores y ancianos, asistencia legal y mucho más. También puede revisar la biblioteca en línea de Spring Health, donde encontrará miles de artículos sobre todo, desde la dinámica familiar hasta las relaciones personales y profesionales.

### APOYO SIN COSTO

RECIBA  
HASTA **8** sesiones  
de terapia  
sin costo.

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 de la vivienda puede recibir hasta **ocho sesiones de terapia** y además **ocho sesiones de asesoría** 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!

### COMIENCE HOY MISMO CON SPRING HEALTH

Programa una conversación con un navegador de atención, encuentre la terapia correcta para sus necesidades, acceda a ejercicios de bienestar y mucho más, visitando [usnh.springhealth.com](https://usnh.springhealth.com) o llamando al **855-629-0554**. Tiene ayuda disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana.



# COBERTURA DENTAL Y DE LA VISTA

## Cobertura dental

El 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](http://nedelta.com).

**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 el 2025

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 - 2025\*

Plan	Empleado	Dos personas	Familia
Opción Basic	\$15.90	\$29.73	\$47.86
Opción High	\$31.82	\$59.19	\$98.34

\*Supone 26 períodos de pago

## Cobertura de la vista

Conforme al plan de cuidado de la vista administrado por VSP Vision Care, usted puede ver a cualquier proveedor de su elección, pero los costos de su propio bolsillo serán más bajos si consulta a un proveedor de VSP.

### Descripción general del plan de cuidado de la vista para el 2025



Característica/servicio	Lo que usted paga*
Examen WellVision <i>Cada año calendario</i>	• \$0 de copago
Anteojos con receta	• \$20 de copago
Armazones <i>Cada dos años calendario</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• \$200 de asignación, el 20% de descuento en cualquier costo incurrido que exceda la asignación</li> <li>• \$80 de asignación en ubicaciones de Costco</li> </ul>
Lentes <i>Cada año calendario</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• \$0 de copago para lentes monofocales, bifocales y trifocales con líneas; lentes con capa de protección contra raspaduras y policarbonato, lentes tintados y protección ultravioleta</li> <li>• \$55 de copago para lentes progresivos estándar</li> <li>• \$95–\$105 de copago para lentes progresivos premium</li> <li>• \$150–\$175 de copago para lentes progresivos a la medida</li> <li>• 20%–25% de descuento promedio en otras opciones de lentes</li> </ul>
Lentes de contacto (en lugar de anteojos) <i>Cada año calendario</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• \$200 de asignación para los lentes de contacto</li> <li>• \$60 de copago (máx.) para el examen de lentes de contacto (evaluación de ajuste)</li> </ul>

\*La cobertura con una filial de una cadena minorista podría ser diferente. Después de inscribirse en la cobertura, visite el sitio [vsp.com](http://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 contrato 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.

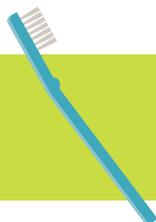
### Deducciones de nómina quincenales - 2025\*

Empleado	Dos personas	Familia
\$3.02	\$6.05	\$9.71

\*Supone 26 períodos de pago

### ¿YA SABÍA?

¡USNH cubrirá hasta 4 limpiezas por año!



# BENEFICIOS FINANCIEROS

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

La USNH ofrece un seguro de vida y AD&D, administrado por Sun Life Financial. Estos beneficios le proporcionan un pago único si tiene una lesión cubierta. También hacen un pago único 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 incrementar su cobertura a un nivel o reducirla a cualquier nivel durante la Inscripción Abierta para los beneficios o cuando tenga un cambio en su condición que califique.

### Opciones de cobertura\*

1.5 veces el salario presupuestado anual regular, nivel pagado por el 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 cantidad por encima del nivel pagado por el USNH.

## 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 Sun Life Financial. Puede elegir cobertura en incrementos de \$10,000 hasta \$500,000 para su cónyuge y \$5,000 o \$10,000 para sus hijos; el costo por cheque de pago depende de la cantidad de cobertura que elija. Se requiere una prueba de asegurabilidad (comprobante de buena salud) para las elecciones del seguro de vida para el cónyuge por más de \$50,000 si es recién elegible; \$10,000 si aumenta la cobertura o si elige nueva cobertura durante la Inscripción Abierta.

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



## Cobertura de discapacidad

El beneficio de discapacidad a corto plazo y el seguro de discapacidad a largo plazo son administrados por Sun Life Financial.

### Plan de reemplazo del salario durante una discapacidad a 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 a corto plazo pagado por el USNH, le proporciona un beneficio que incluye:

- El 100% de su salario base anual, hasta ocho semanas (incluye un periodo 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 se aplica. 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](#) que tiene disponibles por medio de UTime.

\*Depende de su contrato de trabajo colectivo.

### Seguro de discapacidad a largo plazo

El seguro de discapacidad a 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 para los beneficios o cuando tenga un cambio en su condición que califique.

Porcentaje del salario presupuestado anual regular	Beneficio mensual máximo
Opción del 60%—nivel pagado por el 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 A CORTO PLAZO

Los empleados cubiertos con ciertos contratos colectivos de trabajo pueden calificar para el seguro voluntario de discapacidad a 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.

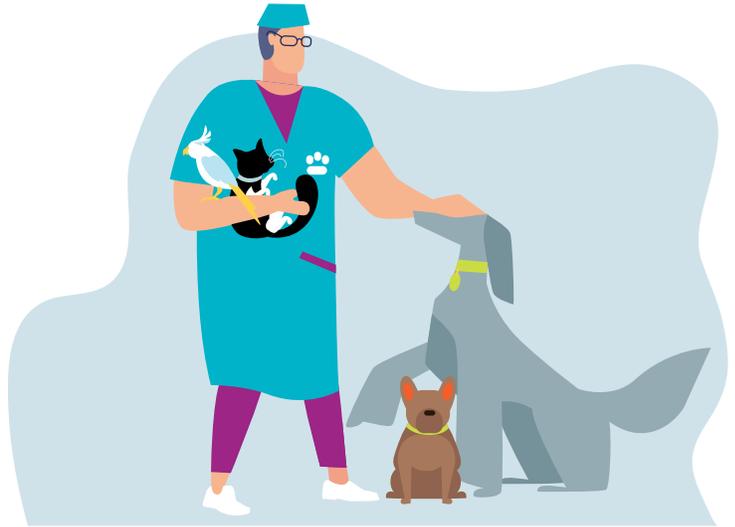
# COBERTURA VOLUNTARIA Y UTIME

## Beneficios voluntarios que se ofrecen por medio de MetLife

Usted tiene la oportunidad de elegir la cobertura donde el empleado paga todo en diversos beneficios voluntarios que ofrece MetLife, donde se incluye seguro contra accidentes, seguro de cuidados críticos, asistencia legal, seguro de indemnización de hospital y seguro para mascotas. Para obtener más información, visite [metlife.com/info/usnh](https://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 de su familia con cuatro patas. Para obtener más información, visite [metlife.com/info/usnh](https://metlife.com/info/usnh).



## UTime: Programa de permisos de USNH

UTime es el programa de beneficios de permisos de USNH y el sistema de gestión del tiempo. UTime ofrece beneficios relacionados con el tiempo libre pagado 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 académico, personal exento y personal no exento en el año fiscal es elegible para los beneficios de UTime. También puede ser elegible con base en su contrato colectivo de trabajo.

## Sistema de registro de tiempo de UTime

A partir de 2025, se usará Workday para gestionar su tiempo cuando trabaje y cuando esté lejos del trabajo. Le ayudará 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](https://universitysystemnh.sharepoint.com/sites/usnh-workday).

# BENEFICIOS DE UTIME



## Beneficios de UTime de un vistazo

Beneficio	Descripción	Descripción
Tiempo personal	Tiempo libre pagado para vacaciones o necesidades personales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hasta 5 años de servicio: Gane hasta 18 días a lo largo del año calendario</li> <li>Más de 5 años de servicio: Gane hasta 24 días a lo largo del año calendario</li> <li>Máximo de días que puede tener en un momento dado: 45</li> <li>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 pero sin usar</li> </ul>
Tiempo por enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo libre pagado para citas médicas, enfermedades o lesiones, o</li> <li>Tiempo para cuidar a la familia para cuidar a un familiar enfermo o lesionado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Días que gana por año: Hasta 15</li> <li>Máximo de días que puede tener en un momento dado: 60</li> <li>Máximo de días por año que puede usar para cuidar a la familia: 30*</li> <li>Si se va de USNH o se jubila, pierde cualquier tiempo por enfermedad acumulado pero sin usar</li> </ul>
Tiempo para días festivos	Tiempo para días festivos con goce de sueldo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Días festivos con goce de sueldo designados cada año por USNH: 14</li> <li>Visite <a href="https://usnh.edu/human-resources/2025-benefits">usnh.edu/human-resources/2025-benefits</a> para ver el programa actual de días festivos</li> </ul>
Discapacidad a corto plazo (STD)	Tiempo libre pagado para cuando no pueda trabajar debido a una enfermedad o lesión que no esté relacionada con el trabajo, o por un permiso de maternidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usted no paga nada por la cobertura de STD: USNH paga el costo completo</li> <li>Beneficio:</li> <li>Hasta 8 semanas: 100% de su sueldo base anual</li> <li>De la semana 9 a la semana 26: 60% de su sueldo base anual</li> <li>Los beneficios comienzan de inmediato después de un accidente u 8 días después de una enfermedad o para maternidad</li> </ul>
Discapacidad a largo plazo (LTD)	Tiempo libre pagado 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usted no paga nada por la cobertura básica de LTD: USNH paga el costo completo</li> <li>Beneficio básico de LTD: 60% de su salario base anual, hasta \$5,000 al mes</li> <li>Cobertura opcional de compra adicional: 66-2/3% de su salario base anual, hasta \$15,000 al mes</li> </ul>
Permiso parental	Tiempo libre pagado para maternidad, paternidad, adopción, crianza o subrogación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo libre pagado después del nacimiento, adopción, colocación para adopción o inicio de cuidado de crianza 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 vigencia*</li> <li>Puede complementarse con otro tiempo libre disponible, hasta 3 semanas adicionales</li> </ul>
Permiso por duelo	Tiempo libre pagado por la pérdida de un familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Días libres por año por la pérdida de un familiar inmediato (es decir, padres, cónyuge, hermanos o hijos): 5</li> <li>Días libres por año por la pérdida de otro familiar: 1</li> </ul>
Deber como jurado	Tiempo libre pagado para servir en un jurado o como testigo con un citatorio judicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>USNH pagará la diferencia entre su sueldo base anual regular y el pago como jurado o el cargo del citatorio judicial durante su periodo de servicio</li> <li>Si remite a USNH alguna compensación pagada por el tribunal, recibirá su salario base anual completo durante su periodo de servicio</li> <li>No hay reembolso por los gastos</li> </ul>
Permiso por razones militares	Tiempo libre para servir en los servicios uniformados	<ul style="list-style-type: none"> <li>El permiso por razones militares de USNH cumple con la Ley de los Derechos del Empleo y Re-empleo de los Servicios Uniformados (USERRA)</li> <li>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 recinto.</li> </ul>
Servicio comunitario	Tiempo libre pagado para participar en el servicio comunitario opcional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un (1) día por año fiscal para un evento o actividad de servicio comunitario aprobado por un supervisor</li> </ul>

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

### ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE UTIME?

Si tiene preguntas sobre UTime o desea solicitar beneficios de discapacidad o de permiso, comuníquese con la oficina de Recursos Humanos de su recinto.

# 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% para el primer año de participación
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 su cantidad de contribución, elija sus opciones de inversión y use las herramientas en línea para la inscripción en la jubilación, accesibles desde [MyBenefits.USNH.edu](https://MyBenefits.USNH.edu).

## Beneficios del Plan de jubilación 403(b)

- **Los derechos a los fondos se adquieren de inmediato:** Esto significa que siempre tendrá la propiedad total del dinero en la cuenta, incluyendo lo que aporte USNH, sin un periodo de espera.
- **Inscripción automática:** Cuando entra 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:** Utilice a CAPTRUST para recibir consejos de inversiones independientes y sin prejuicios. 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 obtener más información, visite [captrustadvice.com](https://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 del IRS. Para 2025, lo más que puede contribuir a cada uno de los planes, el 403(b) y el 457(b) es de \$23,000\* si tiene menos de 50 años, o bien \$30,500\* si tiene 50 años o más. Una vez que llegue al límite máximo del IRS, todas las contribuciones al Plan, incluida la contribución proporcional del empleador, se suspenden por el resto del año calendario.

\* Estas cantidades representan los límites de contribución a la jubilación del IRS en 2024. Al momento de publicar esta guía, todavía no se publican los límites de contribución a la jubilación del IRS para 2025. Este monto puede cambiar para 2025.



# 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 periodo de espera, como ayuda para pagar cursos en cualquier campus de USNH.

Para solicitar el reembolso, complete primero el proceso de registro para la institución que tenga los cursos que quiera tomar. Después, envíe por Internet un formulario de Beneficio de matrícula, disponible en [wise.usnh.edu](http://wise.usnh.edu).



¿Cuánto podría ahorrar en la matrícula? 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 periodo de espera de un año.

## Beneficios y descuentos de BenefitHub

USNH ofrece descuentos a través de BenefitHub: su mercado de descuentos para los empleados. Visite [usnh.benefitshub.com](http://usnh.benefitshub.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.



## Contactos de proveedores

Proveedor	Teléfono	Sitio web
Cigna Healthcare	800-244-6224	<a href="http://cigna.com">cigna.com</a> <a href="http://mycigna.com">mycigna.com</a>
OptumRx	866-633-5874	<a href="http://optumrx.com">optumrx.com</a>
Northeast Delta Dental	800-832-5700	<a href="http://nedelta.com">nedelta.com</a>
VSP Vision Care	800-877-7195	<a href="http://vsp.com">vsp.com</a>
HealthEquity/ WageWorks – Cuentas de Gastos Flexibles	877-924-3967	<a href="http://wageworks.com">wageworks.com</a>
TIAA	800-842-2776	<a href="http://tiaa.org/usnh">tiaa.org/usnh</a>
Fidelity Investments	800-343-0860	<a href="http://netbenefits.com/usnh">netbenefits.com/usnh</a>
MetLife – Beneficios voluntarios	800-438-6388	<a href="http://metlife.com/mybenefits">metlife.com/mybenefits</a>
Sun Life Financial	866-806-3619	<a href="http://sunlife.com/us">sunlife.com/us</a>
Spring Health (Programa de asistencia para empleados)	855-629-0554	<a href="http://usnh.springhealth.com">usnh.springhealth.com</a>
Consejos sobre inversiones de CAPTRUST	800-967-9948	<a href="http://captrustadvice.com">captrustadvice.com</a>

## Apoyo para beneficios de RH

Si tiene preguntas acerca de sus beneficios, los empleados de todos los campus deben comunicarse a [hr.benefits@usnh.edu](mailto:hr.benefits@usnh.edu) o llamar al **603-862-0504**.

¡Nuestro equipo de RH está listo para ayudarle!



*En la información de esta Guía de Inscripción solo se describen algunas de las características clave de ciertos planes de beneficios del USNH. Si hubiese una discrepancia entre este material y los documentos oficiales del plan, regirán estos últimos. El USNH tiene el derecho de enmendar o suspender los planes en cualquier momento, con o sin previo aviso. Esta Guía no es un contrato de empleo; su participación en cualquiera de los planes que se describen en la misma no es garantía de empleo.*