SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE



OBTENGA SU VACUNA CONTRA LA GRIPE POR $0

Otro beneficio de ser miembro de UnitedAg: las vacunas contra la gripe están disponibles sin costo a través de sus beneficios de salud.

Visite la clínica de salud y bienestar (Health & Wellness Clinic) de UnitedAg más cercana para recibir la suya.*

*Llame a su clínica local para confirmar la disponibilidad de la vacuna antes de acudir.

unitedag



TABLE *of* CONTENTS

03 | Pequeñas decisiones, grandes beneficios: los beneficios de las bayas para la salud

04 | Manténgase saludable esta temporada: gripe e inmunización (Destacado de la iniciativa de bienestar)

05 | ¿Dónde puede vacunarse contra la gripe?

06 | Nuestros miembros en acción: Aprovechando sus beneficios al máximo

07 | Salvar vidas: El poder de la prevención del suicidio y la concienciación

09 | Reto de actividad física de Ootoño

10 | Café: ¿Es bueno para la salud o no?

11 | Cómo afrontar el cambio:
Apoyar a los niños durante la temporada de regreso a clases

13 | Resumen de su red de salud

14 | Hinge Health: Su aliado para el alivio del dolor

15 | Calendario de seminarios web de HealthChats y CharlasSaludables

16 | Iniciativas de benestar corporativo

17 | Recursos para miembros y enlaces útiles

18 | Descubra nuestro nuevo sitio web de beneficios de salud

gracias al patrocinio de:

SAIN Servicios Agrupados Integrales · Elite Medical · blue CALIFORNIA · SmithRx · BEI BRENT EASTMAN INSURANCE SERVICES INC



PEQUEÑAS DECISIONES, GRANDES BENEFICIOS:
Los Beneficios de las Bayas para la Salud

Lo que comemos es importante para nuestra salud. Si bien ningún alimento por sí solo puede aportar todo lo que nuestro cuerpo necesita, elegir alimentos nutritivos de manera habitual puede favorecer nuestro bienestar a largo plazo.

Las bayas son una forma sencilla y deliciosa de incorporar más nutrientes y compuestos vegetales beneficiosos a nuestra alimentación. Las fresas, los arándanos, las frambuesas y las moras aportan su propia combinación de vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos que pueden contribuir a una alimentación saludable.



Formas Sencillas de Incorporar más Bayas

No necesitas hacer grandes cambios para disfrutar de los beneficios de las bayas. Prueba a añadirlas a los alimentos que ya consumes:

- Añade fresas o arándanos a la avena, al cereal o al yogur.
- Incorpora frambuesas o moras a un batido.
- Tenga frutos rojos frescos o congelados a la mano para disfrutar como una botana rápida y saludable.
- Añade bayas a una ensalada para darle un toque naturalmente dulce.
- Decora tostadas integrales o pan tostado con bayas frescas.
- Elige bayas como parte de un desayuno o una merienda equilibrados.

Tanto las bayas frescas como las congeladas pueden ser opciones prácticas. Tener bayas congeladas a mano facilita la incorporación de fruta a las comidas cuando no se dispone de bayas frescas.

¿Por qué las bayas son buenas?

Las bayas son naturalmente ricas en nutrientes y contienen una variedad de compuestos que pueden beneficiar su salud.

Apoya la salud del corazón

Las investigaciones sugieren que el consumo habitual de bayas puede contribuir a la salud cardiovascular. Su contenido de fibra y compuestos naturales, como los polifenoles y las antocianinas, se estudia por sus posibles beneficios para la salud del corazón.

Aportar antioxidantes

Los frutos rojos contienen fitoquímicos con propiedades antioxidantes. Estos ayudan a proteger las células del estrés oxidativo causado por los radicales libres. Los pigmentos que les dan sus colores intensos, en particular las antocianinas, son ejemplos de estos compuestos vegetales beneficiosos.

Añade fibra a su dieta

Muchas bayas son una buena fuente de fibra alimentaria. La fibra favorece la salud digestiva y también puede ayudarle a sentirse lleno y satisfecho después de comer.

Proporcionar nutrientes esenciales

Las bayas aportan vitaminas y minerales importantes. Por ejemplo, las fresas son una buena fuente de vitamina C, mientras que los arándanos aportan vitamina C, vitamina K y otros nutrientes.

Favorezca una alimentación saludable

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda incluir una variedad de alimentos de origen vegetal como parte de una dieta que favorezca la salud general y pueda ayudar a reducir el riesgo de cáncer. Las bayas pueden ser una forma sencilla de incorporar más alimentos vegetales coloridos a sus comidas y botanas.

Las pequeñas decisiones pueden acumularse.

Una alimentación saludable no tiene por qué ser complicada. Incorporar alimentos ricos en nutrientes, como las bayas, es una forma sencilla de cuidar su salud. Pequeñas decisiones tomadas hoy pueden convertirse en hábitos saludables que favorezcan tu bienestar a largo plazo.

Fuentes:

- USDA Agricultural Research Service, "Blueberries and Health," ars.usda.gov/plains-area/gfnd/gfhnrc/docs/news-articles/2014/blueberries-and-health
- Cleveland Clinic, "Benefits of Blueberries," *health.clevelandclinic.org/benefits-of-blueberries*
- American Institute for Cancer Research, "Enjoy the Health Benefits of Berries," aicr.org/resources/blog/enjoy-the-health-benefits-of-berries
- American Institute for Cancer Research, "Blueberries," aicr.org/cancer-prevention/food-facts/blueberries



INICIATIVA DE BIENESTAR DEL MES

MANTÉNGASE SANO ESTA TEMPORADA: GRIPE Y VACUNACIÓN

A medida que cambian las estaciones y se acercan los meses más frescos, también llega la temporada de gripe. Tomar algunas medidas sencillas ahora puede ayudarles a usted y a su familia a mantenerse sanos y activos, y a sentirse lo mejor posible durante los próximos meses.

¿Qué es la gripe?

La influenza, comúnmente conocida como gripe, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Si bien los síntomas pueden variar de una persona a otra, la gripe suele aparecer de forma repentina y puede incluir fiebre o escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales, dolor de cabeza y fatiga.

Para muchas personas, la gripe implica pasar varios días incómodos en casa. Para otras, en particular los adultos mayores, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con ciertas afecciones de salud, puede derivar en complicaciones más graves.

Por qué es importante la prevención

Los virus de la gripe se propagan fácilmente, especialmente cuando las personas pasan más tiempo juntas en espacios cerrados. Proteger su salud también puede ayudar a proteger a quienes le rodean, ya sea en casa, en el trabajo o en su comunidad.

Por eso, la prevención es una parte importante para mantenerse sano durante la temporada de gripe.

Hábitos diarios para cuidar su salud

La vacuna contra la gripe es solo una parte de una rutina saludable para la temporada. Recuerde lavarse las manos con frecuencia, cubrirse al toser o estornudar, evitar el contacto cercano con otras personas cuando esté enfermo, descansar lo suficiente, mantenerse hidratado e incorporar alimentos nutritivos y actividad física regular a su rutina.

No ignore cómo se siente. Si presenta síntomas de gripe o le preocupa su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Pasos sencillos hacia la protección

La prevención es un esfuerzo compartido. Vacunarse cada año y practicar hábitos saludables ayuda a protegerlo a usted y a quienes lo rodean. Considere estas sencillas medidas:

- Vacúnese anualmente contra la gripe para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad y complicaciones.
- Lávese las manos regularmente y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase al toser y estornudar para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes.
- Quédese en casa cuando esté enfermo, siempre que sea posible, y siga las políticas del lugar de trabajo sobre enfermedades.
- Prioriza hábitos saludables como dormir lo suficiente, mantenerte hidratado y consumir alimentos nutritivos.

Los miembros de UnitedAg pueden recibir la vacuna contra la gripe sin costo alguno, lo que facilita dar este importante paso preventivo.

También es un buen momento para hablar con su proveedor de atención médica sobre otras vacunas recomendadas. Su proveedor puede ayudarle a determinar qué vacunas podrían ser adecuadas para usted, según su edad, antecedentes de salud y otros factores individuales.

Vale la pena proteger su salud

Un poco de prevención hoy puede marcar una gran diferencia a lo largo de la temporada. Aproveche sus beneficios de UnitedAg y haga de su salud una prioridad.

¿Listo para vacunarte contra la gripe?

Visite la **clínica de salud y bienestar de UnitedAg** más cercana para recibir su vacuna contra la gripe **sin costo alguno**, o consulte a su proveedor de atención médica sobre las vacunas recomendadas para usted.

Cuide su salud esta temporada.



UNA TEMPORADA SALUDABLE COMIENZA CON USTED

Vacúnese contra la gripe y ayude a protegerse a sí mismo, a su equipo y a quienes le rodean.

Visite: cdc.gov/flu para aprender sobre la gripe.

¿Por qué vacunarse?

La gripe se contagia fácilmente y puede causar ausencias laborales, enfermedades graves y otras complicaciones. Vacunarse cada año ayuda a proteger su salud, reducir el riesgo de enfermarse gravemente y evitar contagiar a otras personas.

¿Cómo ayuda la vacuna?

- Reduce el riesgo contraer la gripe
- Ayuda a proteger a quienes le rodean
- Reduce el riesgo de complicaciones graves por la gripe
- Ayuda a que usted y su equipo sigan adelante durante la temporada de gripe

¿Cuánto cuesta?

$0 costo para usted

Su plan de salud de UnitedAg cubre el **100 % del costo** de la vacuna contra la gripe, sin copago ni deducible, cuando se vacuna a través de un proveedor o farmacia de la red.

¿DÓNDE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

1. **Clínicas de Salud y Bienestar de UnitedAg**
   Visite una clínica de UnitedAg cerca de usted.
   Teléfono: 877.877.7981 | **Sitio web:** ua.clinic

2. **Su farmacia local o proveedor de atención médica**
   Visite **unitedagbenefits.org/find-a-provider** para encontrar la farmacia y el médico de la red más cercanos a usted.

3. **En su trabajo**
   UnitedAg ofrece jornadas de vacunación contra la gripe para miembros elegibles. Facilite el acceso de su equipo llevando la vacuna directamente a su lugar de trabajo.



Empleadores: ¿Desean ofrecer vacunas contra la gripe en su empresa?

Escanea el código QR o visite unitedagbenefits.org/flu-2026 para obtener más información.

unitedag

Nuestros miembros en acción:
Aprovechando sus beneficios al máximo



GANADORES DEL SORTEO CARRERA PARA DESCARGAR

A principios de este año, la campaña "Race to Download" (Carrera por la Descarga) de UnitedAg animó a los afiliados a conectarse descargando su tarjeta de identificación de salud digital. La campaña, que concluyó en mayo, transformó un recurso importante sobre beneficios en una amigable competencia, brindando a los empleados participantes la oportunidad de ganar premios en el proceso.

Rancho Guadalupe, LLC se destacó en la categoría de grupos grandes, con dos empleados seleccionados como ganadores del sorteo por haber descargado sus tarjetas de identificación de salud digitales. Cada uno recibió una tarjeta de regalo de 30 dólares y un kit de bienestar como reconocimiento a su participación.

Si bien los premios añadieron un toque divertido, el verdadero beneficio es contar con información importante del plan de salud siempre a mano. Las tarjetas de identificación de salud digitales facilitan a los afiliados el acceso a la atención médica y la gestión de sus beneficios. ¡Felicitaciones a Rancho Guadalupe y a los ganadores del sorteo por aprovechar al máximo este valioso recurso!



CELEBRANDO LA PARTICIPACIÓN DE LAS CLÍNICAS EN SALINAS

Ese mismo espíritu de participación se vive en la clínica de salud y bienestar de UnitedAg en Salinas, donde los miembros aprovechan activamente los recursos de atención médica diseñados específicamente para la comunidad agrícola.

Este año, Matsui Nursery, Inc., Ramco Enterprises, LP y Merrill Farms, LLC fueron reconocidas por registrar el mayor índice de uso de la clínica de Salinas. Para celebrar su compromiso, UnitedAg donó cajas de verduras a cada una de estas organizaciones durante el evento anual de recaudación de fondos "Veggie Box and BBQ" de Rancho Cielo; fue una forma de reconocer a los miembros que hacen de la salud y el bienestar una prioridad.

Su participación refleja exactamente lo que UnitedAg espera ver en todos sus miembros: empleados que utilizan los recursos a su alcance y empleadores que ayudan a conectar a sus equipos con los servicios de atención médica.

Ya sea descargando una tarjeta de identificación de salud digital, visitando una clínica de salud y bienestar de UnitedAg o explorando los numerosos recursos adicionales que incluye la membresía, cada interacción representa una oportunidad para sacar el máximo provecho de sus beneficios.

Felicitaciones a Matsui Nursery, Ramco Enterprises y Merrill Farms; gracias por demostrar lo que significa aprovechar al máximo los beneficios de UnitedAg.





Salvando vidas:

El poder de la prevención del suicidio y la concienciación.

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención y Concienciación sobre el Suicidio. El suicidio es un problema de salud pública a nivel mundial. Al visibilizar la prevención del suicidio, podemos reducir el estigma que rodea a la salud mental, fomentar la comprensión y brindar apoyo a quienes puedan estar en riesgo y enfrentarse a pensamientos suicidas.

La vulnerabilidad al suicidio es un problema que afecta a personas de todos los orígenes y perfiles demográficos. Sin embargo, ciertos grupos son estadísticamente más susceptibles a este riesgo. Entre estos grupos se incluyen:

Personas con problemas de salud mental.
Los trastornos de salud mental, como la depresión, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, los trastornos de ansiedad o los trastornos por consumo de sustancias, pueden aumentar el riesgo de suicidio. Un diagnóstico, un tratamiento y un apoyo adecuados son fundamentales para gestionar estas afecciones de manera eficaz.

Intentos de suicidio previos.
Los intentos de suicidio previos pueden aumentar el riesgo para las personas en el futuro. Buscar atención de seguimiento y apoyo adecuados es fundamental para abordar los problemas subyacentes que contribuyen a su malestar.

Jóvenes, adolescentes y personas mayores.
Los adolescentes y los adultos jóvenes pueden enfrentarse a diversos factores estresantes, como la presión académica, el acoso escolar, problemas de identidad, dificultades en las relaciones o conflictos familiares. Por su parte, los adultos mayores afrontan desafíos particulares, tales como el aislamiento, la soledad, problemas de salud física, la pérdida de seres queridos y dificultades económicas. Asimismo, la presencia de trastornos de salud mental en estos grupos de edad incrementa el riesgo.

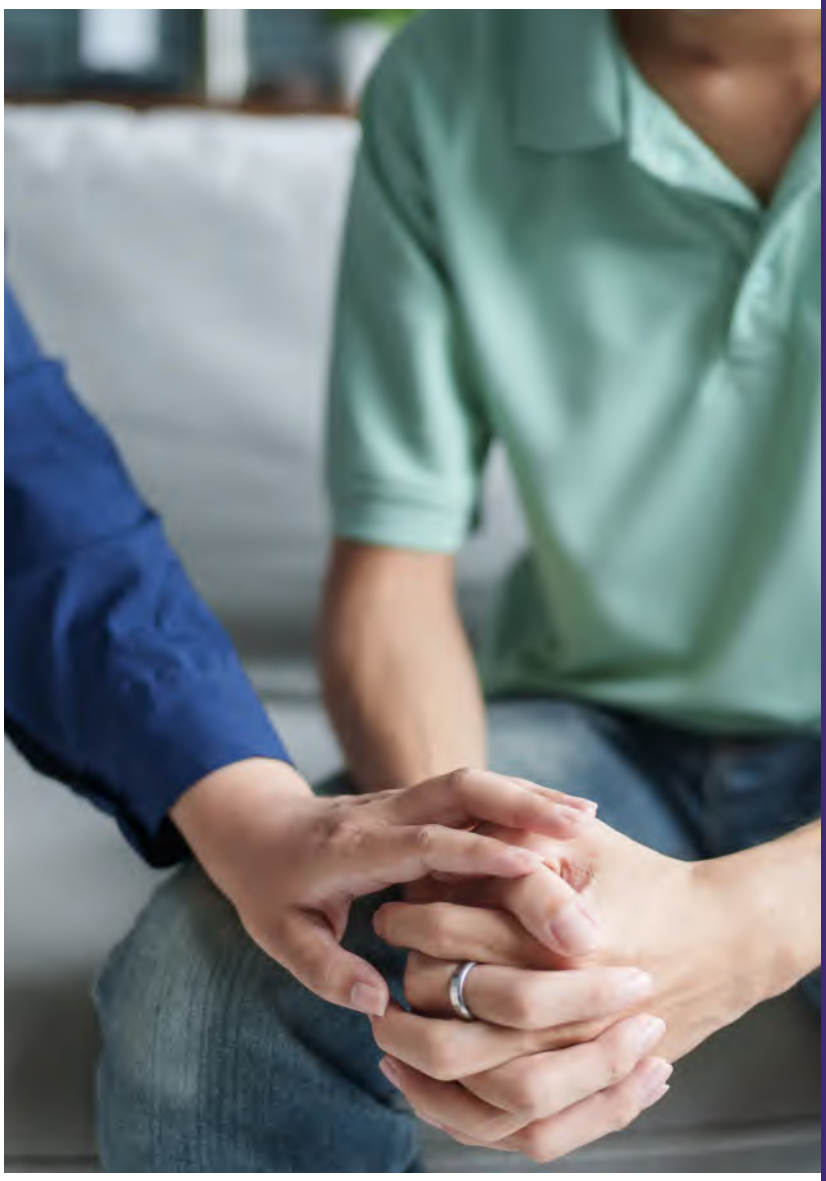
*Adaptado de materiales proporcionados por Spring Health.



Comunidad LGBTQIA+.
Los miembros de la comunidad LGBTQIA+ a menudo se enfrentan a la discriminación, el estigma social, el rechazo y la falta de aceptación. Estos factores pueden contribuir a sentimientos de aislamiento, depresión y ansiedad, lo cual puede aumentar el riesgo de suicidio.

Veteranos y personal militar en servicio activo.
Los veteranos militares y los miembros del servicio en activo pueden padecer trastorno de estrés postraumático (TEPT), depresión u otros problemas de salud mental relacionados con su servicio. Los factores estresantes particulares asociados a la vida militar, tales como el despliegue, las mudanzas, la exposición al combate y las dificultades para adaptarse a la vida civil, pueden aumentar el riesgo de suicidio.

Comunidades indígenas y tribales.
Los miembros de comunidades indígenas y tribales, particularmente en ciertas regiones, pueden enfrentar traumas históricos, desconexión cultural y disparidades socioeconómicas. Estos factores, junto con el acceso limitado a recursos de salud mental, pueden aumentar el riesgo de suicidio.



Qué podemos hacer:

Concienciación y educación

Crear conciencia ayuda a eliminar ideas erróneas y a difundir información precisa. La educación sobre los factores de riesgo, las señales de advertencia y los recursos disponibles puede capacitarle a usted y a los demás para reconocer a una persona en situación de crisis y responder ante ella.

Diálogo abierto

Fomentar conversaciones abiertas y libres de juicios sobre el suicidio puede promover la comprensión y la empatía. Es fundamental crear espacios seguros donde usted y los demás se sientan cómodos hablando de sus pensamientos y sentimientos, sin temor al estigma o al rechazo.

*Adaptado de materiales proporcionados por Spring Health.

Cómo reconocer las señales de advertencia

Reconocer las señales de advertencia del suicidio puede facilitar una intervención temprana. Estas señales pueden incluir una pérdida reciente, expresiones de desesperanza, hablar sobre la muerte o el suicidio, el aislamiento social, cambios repentinos de humor o regalar las propias pertenencias. Tomar en serio estas señales y ofrecer apoyo puede marcar una diferencia significativa.

Brindar apoyo

La escucha activa, la empatía y la validación son fundamentales al apoyar a una persona que podría estar en riesgo de suicidio. Anímele a buscar ayuda profesional, ya sea llamando a una línea de apoyo de salud mental, consultando a un terapeuta o consejero, o acompañándole a hablar con un profesional de la salud.

Apoyo de posvención

Cuando ocurre una muerte por suicidio, es importante brindar apoyo de posvención a las personas afectadas por la pérdida. Este apoyo puede incluir orientación profesional, recursos comunitarios y un entorno compasivo y comprensivo para quienes atraviesan el duelo.

Es importante señalar que el riesgo de suicidio es multifacético y que las personas pueden presentar una combinación de factores de riesgo. Resulta fundamental tratarse a uno mismo y a los demás con compasión, comprensión y apoyo, independientemente de los antecedentes o las circunstancias.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato, por favor busque asistencia de emergencia o comuníquese con una línea de ayuda local.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para recibir apoyo 24 horas del día, los 7 días de la semana.

988california.org

Spring Health

¿Está en crisis? Llame al 1-855-629-0554 y seleccione la opción 2.

unitedag.springhealth.com

Reto de Actividad FÍSICA DE OTOÑO

El comienzo de una nueva temporada es un buen momento para reflexionar y renovar sus metas. Sin importar su edad, el final del verano y el inicio del otoño pueden sentirse como un nuevo comienzo, similar al regreso a clases.

Aproveche esa motivación para retomar su rutina de actividad física. Los días aún son largos y el frío del otoño todavía no ha llegado. Desafíese a crear un hábito saludable o retomar uno que dejó de lado antes de que termine el año.

Conéctese con la naturaleza

Pasar tiempo al aire libre beneficia tanto al cuerpo como a la mente. Antes de que termine el clima templado, aproveche los últimos días agradables para disfrutar del exterior e incorporar actividad física a su rutina. Considere las siguientes ideas:

- **Sal a correr a diario** por parques locales o senderos naturales. Varía la rutina para ver el amanecer un par de días a la semana.
- **Pausas para almorzar caminando**. Invita a uno o dos amigos y recorran la zona.
- **Ponte en marcha recorriendo tu vecindario** en bicicleta, patines o patinete.
- **Toma una pala** y aprende a jugar al pickleball. Juega en pistas al aire libre hasta que cambie el tiempo. Después, busca una pista cubierta.
- **Prueba clases que se imparten en parques locales**. Disfrute de las canchas al aire libre mientras el clima lo permita y, después, busque una cancha bajo techo.



¿Cuál es su número?

Constantemente surgen nuevas combinaciones de ejercicios creadas por entrenadores y compartidas en línea. Aunque no todas funcionan para todas las personas, alguna podría ser ideal para usted. Elija una rutina y pruébela durante una semana. Si no es adecuada para usted, intente con otra hasta encontrar lo que mejor se adapte a sus necesidades.



3-3-3

Cada semana, procura realizar tres días de intensidad moderada y tres días de menor intensidad (recuperación activa). Combina las actividades para incluir tres sesiones de fuerza (resistencia) y tres de cardio. Con este plan, los objetivos están claros y rara vez te aburrirás.

5-5-5-30

Realice esta rutina al despertar, antes de comenzar con las actividades del día. Incluye cinco flexiones, cinco sentadillas, cinco desplantes por pierna y una plancha de 30 segundos. Comience con una ronda y, cuando se sienta preparado, agregue otra. Con constancia, podrá comenzar a notar la diferencia.

6-6-6

Este entrenamiento por intervalos es una opción sencilla que puede incorporar a su rutina. Comience con una caminata tranquila de seis minutos para calentar, continúe a paso ligero durante otros seis minutos y termine con seis minutos a un ritmo suave para recuperarse. Si realiza esta rutina seis veces por semana, acumulará más de 100 minutos de actividad física.

12-3-30

Este entrenamiento se realiza en una caminadora. Después de calentar, camine durante 30 minutos con una inclinación del 12 % y a una velocidad de 3 millas por hora. Intente realizar esta rutina hasta cinco días por semana para avanzar hacia sus metas de acondicionamiento físico. Puede ayudarle a quemar calorías, fortalecer la salud cardiovascular y trabajar los músculos de la parte inferior del cuerpo.

15-15-15

Esta rutina combinada, conocida como 15-15-15, se ha vuelto popular entre algunas celebridades. Consiste en usar la bicicleta estática o hacer spinning durante 15 minutos, incluida la etapa de calentamiento; continuar en la elíptica durante otros 15 minutos; y finalizar con 15 minutos corriendo o caminando a paso ligero en la caminadora, incluida la etapa de recuperación. En conjunto, ofrece 45 minutos de actividad cardiovascular.

*Adaptado de materiales proporcionados por Teladoc Health.

CAFÉ:
¿ES BUENO PARA TI O NO?



Con tanto consumo, sería estupendo que el café fuera saludable.

La buena noticia es que el café es realmente bueno para usted.
Si el café forma parte de su rutina, su taza diaria podría ofrecerte algo más que un impulso de energía. El café preparado de forma habitual contiene antioxidantes y otros compuestos que pueden favorecer su salud y que se han asociado con un menor riesgo de padecer ciertas afecciones graves.

Las investigaciones sugieren que un consumo moderado de café —unas tres a cinco tazas al día— podría asociarse con un menor riesgo de muerte prematura y otros beneficios para la salud.

El consumo habitual de café también se ha relacionado con un menor riesgo de padecer varias afecciones de salud importantes, entre ellas:

- Enfermedad cardiovascular
- Diabetes tipo 2
- Derrame cerebral
- Enfermedad respiratoria
- Deterioro cognitivo

Sin embargo, a menudo lo positivo conlleva aspectos negativos. Algunas propiedades del café pueden afectar de manera adversa a ciertos grupos. Tenga en cuenta lo siguiente:

Cafeína
Una taza de café de ocho onzas contiene unos 95 miligramos de cafeína. Las personas que tienen dificultades para dormir o para controlar la presión arterial tal vez deseen limitar su consumo. También se aconseja a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia que limiten o eviten la cafeína.

Exceso de azúcar
Muchas bebidas de cadenas comerciales cuyos nombres terminan en “-accino” contienen jarabes azucarados y leche o alternativas vegetales endulzadas. Algunas pueden superar los 100 gramos de azúcar. Para ponerlo en perspectiva, las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan limitar los azúcares añadidos a menos del 10 % de las calorías consumidas al día. Esto equivale a menos de 50 gramos en una alimentación de 2,000 calorías.



Aceite de cafestol y kahweol
El café no filtrado, como el preparado en prensa francesa, contiene estos aceites. Se ha asociado su consumo con un aumento del colesterol LDL, o colesterol «malo».

Al tomar decisiones acertadas y consumirlo con moderación, el café puede seguir siendo un hábito placentero que aporta algo más que una simple dosis de cafeína.

*Adaptado de materiales proporcionados por Teladoc Health.



Cómo afrontar el cambio

- Apoyo a los niños durante la temporada de regreso a clases -

La mayoría de los niños (y de los padres) prosperan con la rutina. Entonces, ¿qué sucede cuando esa rutina se altera? En cada periodo de vacaciones de verano o al regresar a clases, las familias se enfrentan a momentos de tiempo sin una estructura definida. La buena noticia es que existen formas de aliviar el estrés y el caos, fomentando al mismo tiempo la resiliencia.

Ayude a niños, adolescentes y adultos jóvenes a participar activamente en las transiciones con estas estrategias:

Empieza con una reunión familiar.

Hablen sobre las expectativas, establezcan límites y actualicen el calendario familiar. Reflexionen sobre el año pasado e identifiquen nuevas actividades. Involucrar a los niños en el proceso de planificación les ayudará a sentirse más entusiasmados con el regreso a clases.

Participa en el servicio comunitario.

Su hijo/a, o toda la familia, puede realizar voluntariado en organizaciones locales, participar en eventos de recaudación de fondos o colaborar en proyectos de limpieza comunitaria. El servicio comunitario fomenta la empatía, la responsabilidad social y el crecimiento personal.

Fomenta la independencia y la responsabilidad.

Asigne tareas adecuadas a la edad, anime a los niños a gestionar sus horarios y rutinas, y ayude a los mayores a explorar oportunidades laborales. Prepare a los jóvenes adultos para la universidad fomentando habilidades para la vida independiente. Fomentar la responsabilidad prepara a los niños para afrontar desafíos y fortalece su autoconfianza.

Fomentar el sentido de responsabilidad prepara a los niños para los desafíos futuros y aumenta su autoconfianza.

Establece rutinas saludables.

Anime a los niños a mantener horarios de sueño regulares, consumir comidas nutritivas y mantenerse activos físicamente. Fomente el contacto continuo con sus amigos mediante encuentros para jugar, salidas o interacciones virtuales. Equilibrar el tiempo de ocio con hábitos saludables promueve el bienestar general; además, mantener la conexión con sus compañeros evita el aislamiento y prepara a los niños para una transición más fluida al regreso a clases.

Obtén ayuda.

- Si a su hijo le cuesta gestionar sus sentimientos, los cambios y la separación, o si se enfrenta a una transición importante y le falta confianza, considere programar una sesión de terapia para él.
- Si su familia está atravesando conflictos debido a cambios, la terapia familiar podría ser útil.

Una perspectiva desde las necesidades especiales:

Los niños con necesidades especiales pueden enfrentar mayores desafíos ante los cambios y las transiciones. En el caso de algunos niños con discapacidades, las interrupciones prolongadas en los servicios pueden provocar una regresión en sus habilidades. Consulte al sistema escolar para averiguar qué servicios hay disponibles para ayudar a mantener el nivel de habilidades y el progreso.



La salud mental es importante para todos, y nadie tiene que afrontar los desafíos de la vida en soledad.

Dedique tiempo a las transiciones. Los cambios inesperados pueden ser difíciles y abrumadores. Por ello, es importante avisar con anticipación, ya sea mediante recordatorios verbales o estableciendo límites de tiempo claros. Esto puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Establece expectativas. Explica en qué consistirá la actividad, quiénes asistirán, cómo comportarse y qué hacer si se necesita un descanso. Practicar estas habilidades antes de asistir a la actividad ayudará a ganar confianza.

Aquí hay algunas estrategias para ayudar con la transición de regreso a clases.

Restablezca las rutinas. Ajuste los horarios de sueño para que coincidan con el horario escolar, retome los horarios regulares de las comidas y establezca una rutina constante para las tareas escolares. Restablecer estas rutinas ayuda a los niños y adolescentes a readaptarse a la estructura de la jornada escolar.

Practiquen habilidades. Con los niños que apenas comienzan la escuela, practiquen abrir los envases de sus refrigerios y almuerzos para identificar qué aspectos requieren atención y determinar si necesitarán apoyo adicional por parte del maestro. Solicite un recorrido por las instalaciones para reducir la ansiedad que genera el primer día.

Fomenta la organización. Empieza a organizar el material escolar, las mochilas y los espacios de trabajo. La organización reduce el estrés y fomenta la productividad.

Fomenta la comunicación. Anima a su hijo a compartir sus sentimientos o preocupaciones y valida sus emociones. Hazle saber que estás ahí para apoyarlo y escucharlo.

Colabore con los maestros. Póngase en contacto con los maestros de su hijo y comparta cualquier información relevante sobre sus experiencias durante el verano o cualquier inquietud que tenga. Una relación positiva con los maestros crea una red de apoyo que puede ayudar a su hijo —ya sea niño o adolescente— a realizar una transición sin contratiempos.

Fomenta una mentalidad positiva. Habla sobre los aspectos emocionantes del nuevo año escolar. Haz hincapié en que los desafíos y los temores ante el cambio son normales, y refuerza la idea de que tienen la capacidad de superarlos..

¿Le preocupa que su hijo pueda necesitar más apoyo durante las transiciones?

Su hijo o su familia podrían beneficiarse de la terapia si responde "sí" a alguna de estas preguntas. ¿Su hijo...

- ¿Muestra signos de ansiedad por separación persistente?
- ¿Muestra una preocupación excesiva por el futuro o piensa que ocurrirán cosas malas?
- ¿Se niega a ir o le cuesta asistir a la escuela, a eventos sociales o a situaciones nuevas?
- ¿Se niega a ir o le cuesta asistir a la escuela, a eventos sociales o a situaciones nuevas?

El asesoramiento para padres podría serle útil si usted:

- Desea ayudar a su hijo a desarrollar un pensamiento más flexible.
- Busca formas de apoyar a su hijo en el manejo de sus emociones.

ACTIVE SUS BENEFICIOS HOY MISMO.

unitedag.springhealth.com

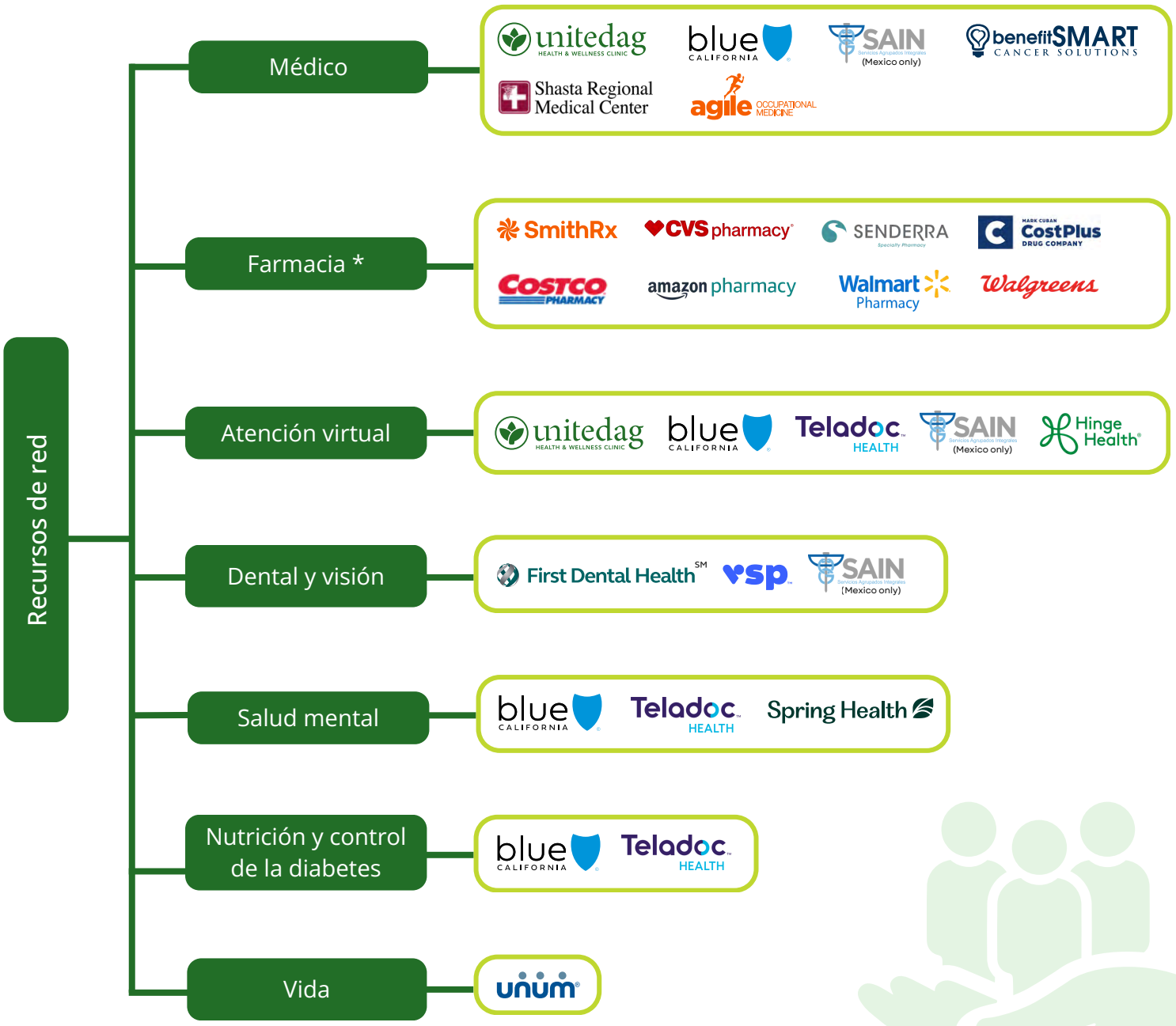
¿NECESITAR AYUDA?

Comuníquese con nuestro equipo de Servicios para Miembros para recibir orientación sobre los recursos y beneficios de salud mental disponibles.

Llámenos al **800.223.4590** o envíenos un mensaje de texto al **949.594.0788**.

*Adaptado de materiales proporcionados por Spring Health.

CONOZCA SU RED DE SALUD



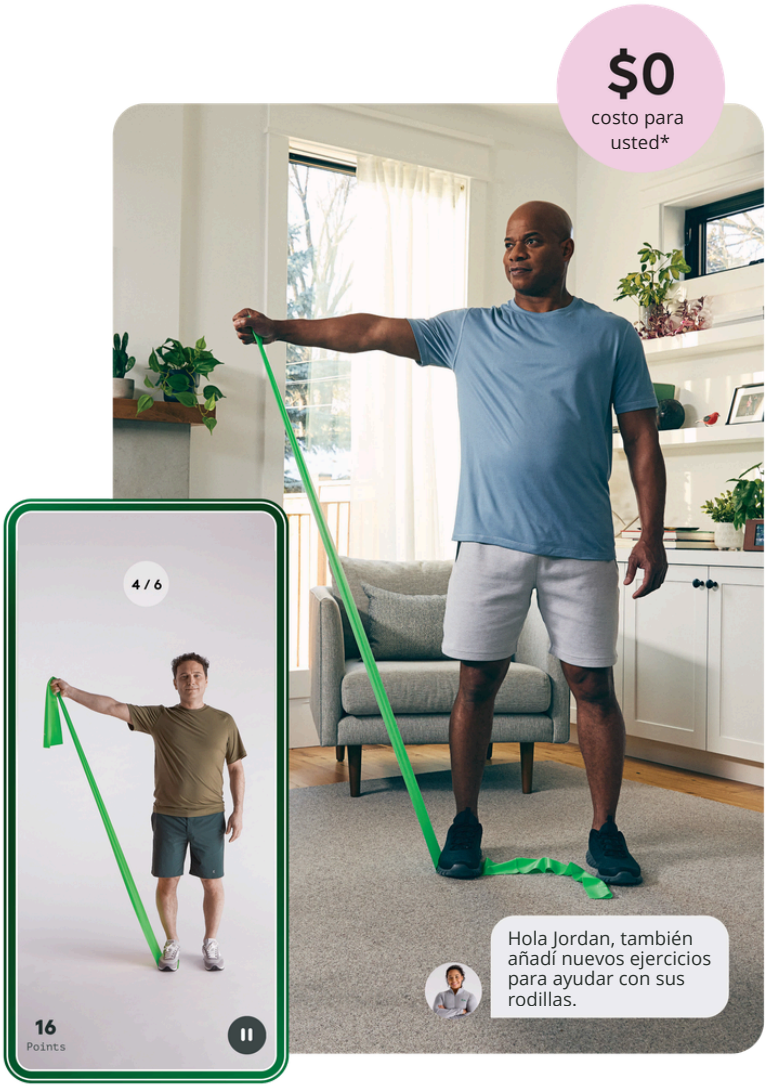
***Más de 65,000 farmacias disponibles en todo el país y en Mexico**

Para obtener más información, visite: **unitedag.org/networks**

unitedag | Hinge Health

Terapia de ejercicios. Sin salir de casa.

Únete a Hinge Health para acceder a ejercicios terapéuticos sin salir de casa. Sin copagos. Sin visitas al consultorio. Si tienes problemas de dolor articular o muscular, Hinge Health puede ayudarte. Reduce su dolor de espalda y articulaciones con solo 15 minutos al día.



¿Qué incluye mi programa?

- Acceso ilimitado a sus ejercicios y estiramientos personalizados desarrollados por fisioterapeutas.
- Prácticas sesiones de ejercicio que puedes hacer en cualquier momento y en cualquier lugar con la aplicación de Hinge Health.
- Apoyo personalizado y dedicado de un fisioterapeuta y un coach de salud calificado.
- Ejercicios terapéuticos personalizados para el embarazo y el posparto, el control de la vejiga, el fortalecimiento del músculo pélvico o la relajación muscular pélvica.

Escanea este código QR para inscribirte o visita la página:
www.hingehealth.com

Por favor, utiliza la cámara predeterminada de su dispositivo para escanear el código QR, no una aplicación de terceros. Si eres dirigido a un sitio diferente al URL mencionado anteriormente, no continúes.



EXCLUSIVO DE HINGE HEALTH

Enso*

El pequeño dispositivo que ayuda a aliviar el dolor dondequiera que vaya.

Hinge Health está disponible en español.
*Para los empleados inscritos en un plan con cuenta de ahorros para la salud (HSA), los servicios de Hinge Health estarán disponibles una vez que hayan cubierto su deducible anual.

*La elegibilidad para recibir artículos de cortesía se basa en el programa en el que usted haya sido asignado y está sujeta a disponibilidad al completar su primera sesión de terapia de ejercicios. Los usuarios podrán recibir un artículo alternativo si el artículo destacado no se encuentra disponible.

Los miembros y dependientes mayores de 18 años inscritos en un plan médico de UnitedAg son elegibles.

charlas saludables

La serie de seminarios **HealthChats** de UnitedAg ofrece educación práctica sobre salud para sus miembros, con profesionales médicos que abordan temas como nutrición, salud mental, vacunación y prevención de enfermedades crónicas.

La serie en español, **CharlasSaludables**, ofrece los mismos recursos para los miembros hispanohablantes. Cada sesión de 30 minutos a una hora brinda consejos prácticos para un estilo de vida más saludable, facilitando así el acceso al bienestar. En conjunto, estos programas reflejan el compromiso de UnitedAg con el bienestar de sus miembros.

CALENDARIO DE SEMINARIOS 2026*

Construyendo hábitos saludables

Ya disponible en YouTube.
youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: CharlasSaludables

Importancia de las vacunas

Ya disponible en YouTube.
youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: CharlasSaludables

Protegiendo su salud mental

Ya disponible en YouTube.
youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: CharlasSaludables

Diabetes y prediabetes

Jueves, 19 de noviembre

Español - 3:00 pm
Inglés - 10:00 am

Estado de ánimo y alimentación

Ya disponible en YouTube.
youtube.com/@unitedag/playlists

Nombre de la lista: CharlasSaludables

La alimentación

Viernes, 4 de diciembre

Español - 3:00 pm
Inglés - 10:00 am

**El calendario y los temas del seminario web están sujetos a cambios.*

Regístrese para CharlasSaludables o HealthChats a través de los enlaces anteriores o en línea en **unitedag.org/healthchats**. La versión en español de cada seminario web, se lleva a cabo el mismo día que la sesión en inglés a las 3:00 p.m.*



BIENESTAR EN 2026

En UnitedAg, una fuerza laboral próspera comienza con la salud y el bienestar. Nuestras iniciativas de bienestar para 2026 apoyan la salud mental y física, mejoran la moral y fomentan una cultura laboral positiva. Vea las iniciativas de bienestar para el año 2026.

¿Listo para llevar el bienestar a su lugar de trabajo?
Contáctenos en: **clientservices@unitedag.org**.

PRIMER TRIMESTRE

ENERO

Chequeo anual
La importancia de los chequeos anuales

FEBRERO

Construyendo hábitos saludables para un corazón sano
Conciencia sobre la salud del corazón

MARZO

¿Qué son las enfermedades autoinmunes?
Conciencia sobre enfermedades autoinmunes

SEGUNDO TRIMESTRE

ABRIL

Proteja su vista
Conciencia sobre la salud ocular

MAYO

Busque apoyo
Cuidado de la salud mental de los hombres

JUNIO

Duerme bien, vive bien
Mes del buen dormir

TERCER TRIMESTRE

JULIO

Disfruta del sol de manera segura
Protección solar y exposición a rayos UV

AGOSTO

Conoce las señales
Concienciación sobre el cáncer de ovario

SEPTIEMBRE

Mantente saludable en la temporada de gripe
Vacunas contra la gripe

CUARTO TRIMESTRE

OCTUBRE

La detección temprana importa
Conciencia sobre el cáncer de mama

NOVIEMBRE

Maneje su riesgo
Concienciación sobre la diabetes

DICIEMBRE

Intestino sano, vida saludable
Salud digestiva

RECURSOS PARA MIEMBROS

A continuación se encuentran enlaces e información importantes para ayudarlos a comprender y acceder a sus beneficios de salud.



Servicio al Miembro

Servicio al Miembro	800.223.4590 memberservices@unitedag.org
Servicio de Portavoz para el Miembro	800.223.4590 memberadvocate@unitedag.org
Servicio de mensajes de texto	Inglés: 949.594.0788 Español: 949.524.4877

Horas de Servicio

Lunes - Viernes	6:30 am - 5:30 pm
Sábado	7:00 am - 3:30 pm

Socios de la red

UnitedAg Clínicas de Salud y Bienestar	877.877.7981
Blue Shield of California (Preautorización)	800.541.6652
Blue Shield National Network (Fuera de CA)	800.541.6652
SAIN (Fuera de U.S.)	653.536.7800
SmithRx (Farmacia)	833.573.7797
Servicio de Farmacia Especializada	800.223.4590
Teladoc (Telemedicina)	800.835.2362
Spring Health (Cuidado de la salud mental)	855.629.0554
First Dental Health (Servicios dentales)	800.334.7244
VSP (Visión)	800.877.7195

Enlaces Útiles

Sitio web de beneficios
unitedagbenefits.org

Portal de Salud para Miembros
unitedag.org/healthportal

Clínicas de Salud y Bienestar en California
ua.clinic

Directorios de Socios de red
unitedag.org/networks

Una guía rápida
unitedag.org/quickguide

El Resumen de la Descripción del Plan (SPD)
unitedag.org/spd2026-sp

Directorio de proveedores en México
unitedag.org/saindirectory

Pase Digital de Salud
unitedag.org/digitalhealthpass

unitedag

EXPLORE EL NUEVO SITIO WEB DE BENEFICIOS DE SALUD DE UNITEDAG

DESCUBRA UNA NUEVA EXPERIENCIA CON SUS BENEFICIOS.



VISITA UNITEDAGBENEFITS.ORG

Agradecemos a todos nuestros **COLABORADORES**

Elite MEDICAL · Teladoc HEALTH · SAIN Servicios Agrupados Integrales · Hinge Health · Spring Health