



Su guía de beneficios de maternidad

Equipo especializado, no sindicalizado

Atención y apoyo personal durante y después del embarazo

United
Healthcare

Mortenson[®]

Índice



¡Le damos la bienvenida y felicitaciones por su futuro bebé!

El embarazo es una experiencia emocionante: desde sentir la primera patadita hasta ver el tierno rostro de su bebé por primera vez. No obstante, también puede ser un poco confuso, estresante o complicado. Ya sea que esté preparándose para recibir a su primer hijo o que ya haya pasado por esto antes, estamos aquí para apoyarlos a usted y a su familia durante todo el proceso.





En 2022, nacieron

142 bebés

de miembros de Mortenson.¹

En los Estados Unidos:

La edad promedio
de las madres
primerizas es de

30²

La edad promedio
de los padres
primerizos es de

30.9³

En 2023, los nombres más frecuentes de bebés varones en los EE. UU. fueron Liam, Noah y Oliver. Para las niñas, los 3 nombres principales fueron Olivia, Emma y Amelia.⁴



Mortenson CareConnect

Ahora que está embarazada, es posible que tenga muchas preguntas. ¡Queremos conocerlas! Su equipo de Mortenson CareConnect está listo para ayudarle a usted o a su cónyuge o pareja de hecho cubiertos con lo siguiente:

- Comunicarse con el personal de enfermería registrado
- Obtener respuestas a sus preguntas, incluido cómo encontrar proveedores de la red
- Saber a dónde acudir para recibir atención, incluida la búsqueda de centros de urgencias cercanos
- Utilizar sus beneficios de manera eficaz para minimizar los gastos de bolsillo
- Agregar a su bebé a su plan médico



Llame al equipo de Mortenson CareConnect al **1-833-209-6462**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. También puede visitar mycraftbenefits.com o escanear el código QR para obtener más información.

Dar la bienvenida a su pequeño a la familia Mortenson

Su bebé no solo será un nuevo miembro de su familia, ¡sino también de la nuestra! Y, aunque no lo crea, llegó el momento de pensar en la cobertura médica de su hijo. Si decide agregar al bebé a su plan médico de Mortenson, su equipo de Mortenson CareConnect puede guiarle con este proceso.



Recordatorio importante:

Los bebés deben agregarse al plan médico dentro de los 90 días posteriores al nacimiento. Para agregar a su bebé a su plan de beneficios, comuníquese con el Centro de Servicios de RR. HH. de Mortenson en askHR@mortenson.com o llamando al **1-800-780-0642**.



Otras formas de obtener respuestas

myuhc.com® le brinda acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a los detalles, las herramientas y los recursos de su plan de salud, todo en un solo lugar.

La aplicación de **UnitedHealthcare**® facilita el acceso a la información de su plan de salud sobre la marcha, y le permite agregar su tarjeta de identificación del plan de salud a su Apple Wallet.

Escanee el código QR para obtener la aplicación de **UnitedHealthcare**.



Reciba orientación de Apoyo para la maternidad de UnitedHealthcare

Como parte de sus beneficios de Mortenson, y **sin costo adicional**, usted y su cónyuge o pareja de hecho cubiertos tienen acceso a Apoyo para la maternidad de UnitedHealthcare. Empiece por realizar una evaluación de apoyo para la maternidad, que solo demorará unos minutos en completar. En función de sus respuestas, es posible que un miembro del personal de enfermería de maternidad se ponga en contacto con usted para ayudar a conectarle con la atención que necesita, responder preguntas y ofrecerle apoyo en cada momento del recorrido. Un miembro del personal de enfermería de maternidad está capacitado para hacer lo siguiente:

- Compartir información diseñada para ayudarle a cuidar su salud y la de su bebé
- Ayudarle a elegir un médico o una enfermera partera
- Apoyar su salud física, mental y emocional, antes y después del nacimiento
- Ayudarle a encontrar un pediatra u otro especialista

También tendrá acceso a 7 cursos en línea sobre maternidad, las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

1. Antes de la concepción: preparación para un embarazo saludable
2. Embarazo en el primer trimestre
3. Embarazo en el segundo trimestre
4. Embarazo en el tercer trimestre
5. El cuarto trimestre, después del embarazo: posparto
6. Nutrición y ejercicio durante el embarazo
7. Información sobre la lactancia materna



Para comenzar:

Visite myuhc.com/maternity para completar la evaluación, ver videos y obtener más información sobre el apoyo para la maternidad.

¿Tiene preguntas?

Llame al equipo de Mortenson CareConnect al **1-833-209-6462**, de 8 a.m. a 8 p.m. de lunes a viernes

La información proporcionada en "Apoyo para la maternidad" es solo para fines informativos generales y no pretende reemplazar el asesoramiento médico o nutricional ni debe interpretarse como tal. Los participantes deben consultar a un proveedor de atención médica apropiado para determinar qué sería lo correcto para ellos. Si cree que puede tener una afección médica de emergencia, debe buscar atención inmediata en un departamento de emergencias o llamar al 9-1-1. Los empleadores son responsables de garantizar que cualquier programa de bienestar que ofrezcan a sus empleados cumpla con las leyes estatales o federales aplicables incluidas, entre otras, las regulaciones de bienestar de la Ley de No Discriminación por Información Genética (Genetic Information Nondiscrimination Act, GINA), la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) y la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) que, en muchas circunstancias, contienen límites máximos de incentivos para todos los programas de bienestar combinados que generalmente se limitan al 30% del costo de la cobertura individual del plan de menor costo, así como las obligaciones de que los empleadores proporcionen determinados avisos a sus empleados. Los empleadores deben analizar estas cuestiones con su propio asesor legal.

Otros recursos útiles



Aproveche Spring Health, el beneficio de salud mental y bienestar de Mortenson.

Cuidar de su salud mental es más importante que nunca. Spring Health, un beneficio de salud mental y bienestar, facilita que usted y su familia obtengan apoyo de gran calidad cuando lo necesiten. Spring Health está disponible sin costo para los miembros del equipo de Mortenson y sus familiares de más de 6 años.

Spring Health ofrece acceso a lo siguiente:

- **Terapia gratuita.** Obtenga hasta 8 sesiones de terapia por año para usted y cada miembro de su familia, sin costo para usted. Consulte a un terapeuta en menos de 2 días.
- **Apoyo exclusivo.** Conéctese con su navegador de atención en cualquier momento. Los navegadores de atención son profesionales de salud mental con licencia que pueden ayudarle a encontrar el terapeuta adecuado, programar citas, brindar orientación y acompañarle a lo largo del proceso.
- **Proveedores diversos.** Encuentre un terapeuta con el que pueda relacionarse. Busque por afección, especialidad, género, raza, idioma y más.
- **Servicios para el trabajo y la vida personal.** Hable con expertos y encuentre recursos de asistencia legal, servicios financieros, cuidado de niños y ancianos, viajes y más (código para el trabajo y la vida personal: mortenson).
- **Control de medicamentos.** Reúnase con los médicos que emiten recetas y pueden administrar muchos de sus medicamentos durante la atención según sea necesario.

- **Apoyo durante el embarazo.** La combinación de cambios físicos, sociales y emocionales durante el embarazo puede provocar en algunas personas problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Trabaje con Spring Health durante todo el embarazo para obtener apoyo cuando lo necesite.
- **Apoyo para el regreso al trabajo.** El embarazo y el parto suelen ser experiencias hermosas que alteran la vida. Pero muchos padres primerizos están cuidando esta nueva vida a la vez que experimentan ansiedad o depresión. Trabaje con un terapeuta de Spring Health que se especializa en salud mental para padres primerizos.
- **Apoyo posparto.** Entre el 70% y el 80% de las madres primerizas experimentan sentimientos negativos o cambios de humor después del nacimiento de su hijo. Spring Health puede ayudarle a controlar sentimientos complicados y a adaptarse a ser un padre nuevo.

Su atención con Spring Health es privada y confidencial. No se compartirá ninguna información con Mortenson sin su consentimiento por escrito, excepto por orden judicial o según lo dispuesto por la ley.

continuación

Para aprovechar este valioso beneficio, llame al **1-855-629-0554**, visite mortenson.springhealth.com o envíe un correo electrónico a careteam@springhealth.com.



Escanee el código QR para obtener más información sobre Spring Health

Continuación de los recursos de ayuda



Salud conductual de UnitedHealthcare

La salud conductual es algo más que la salud mental y es una parte importante de su bienestar general, porque cómo se siente importa. A través de su plan médico de Mortenson, puede obtener apoyo de los proveedores de salud conductual de la red.

Conéctese virtualmente o en persona con un terapeuta, consejero, psicólogo o psiquiatra con licencia para obtener apoyo continuo para ayudar con lo siguiente:

- Ansiedad o depresión
- Trastornos bipolares y del neurodesarrollo
- Hábitos compulsivos y trastornos alimenticios
- Abuso de sustancias, control de medicamentos y más

Responda algunas preguntas y busque apoyo en myuhc.com/mh-recommendations o llame al equipo de Mortenson CareConnect al **1-833-209-6462**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



Visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿Descubrió algo inusual mientras cambiaba un pañal a la noche? ¿Necesita atención fuera del horario regular? Las visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana le permiten ver y hablar con un médico desde la comodidad de su casa utilizando su iPhone®, iPad®, Mac® u otro dispositivo. Las visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana son ideales para necesidades médicas menores, como las siguientes:

- Infecciones de vejiga
- Bronquitis o tos
- Resfrío, gripe y fiebre
- Conjuntivitis
- Problemas de sinusitis
- Dolores de garganta

Para iniciar una visita virtual las 24 horas al día, los 7 días de la semana, inicie sesión en myuhc.com/virtualcare o utilice la aplicación de UnitedHealthcare.



Kaia

Ya sea que tenga rigidez en el cuello, dolor en los hombros o problemas de espalda más graves, puede ser difícil disfrutar de la vida cuando se manifiesta el dolor. Ahí es donde interviene Kaia. Es una aplicación nueva que muestra que aliviar el dolor es posible, sin costo adicional como parte de su plan de salud.

Conectarse con Kaia le conecta con muchos otros beneficios:

- Atención de alivio del dolor a demanda desde la comodidad de una aplicación
- Entrenamientos adaptados a cada persona, algunos de solo 15 minutos
- Clases cortas para ayudarle a reconocer de dónde proviene el dolor
- Asesoramiento de salud personalizado con profesionales certificados
- Sin costo adicional, se incluye como parte de su plan de salud
- Ejercicios de fortalecimiento y técnicas de relajación para el tratamiento del dolor

Visite startkaia.com/uhc o descargue la aplicación de Kaia hoy mismo para comenzar.

Mejoras en los beneficios para el equipo especializado, no sindicalizado 2024

Licencia de maternidad por discapacidad a corto plazo (STD)

Los miembros del equipo especializados, no sindicalizados de Mortenson que hayan sido empleados de Mortenson durante al menos 6 meses y que den a luz recibirán 10 semanas de licencia de maternidad después del nacimiento de su hijo, sin costo. Las 10 semanas constan de 8 semanas de discapacidad a corto plazo (Short-Term Disability, STD) pagadas al 100% (después de un período de espera de 5 días hábiles) y 2 semanas adicionales de licencia parental.

Los miembros del equipo especializados, no sindicalizados de Mortenson que no sean madres que hayan pasado por un parto y hayan sido empleados de Mortenson durante al menos 6 meses también reciben beneficios por STD. Los beneficios de STD para miembros del equipo elegibles y que no estén trabajando debido a una enfermedad o discapacidad calificadas recibirán una parte de su salario base, hasta un máximo de 26 semanas. Los pagos de los beneficios se pueden encontrar a continuación:

- Período de espera o eliminación: 5 días hábiles (7 días calendario) para todas las discapacidades
- Día 7 a semana 8: se paga el 70% del salario base (sin máximo)
- Semana 8 a semana 26: se paga el 50% del salario base (sin máximo)

Licencia parental

Los miembros del equipo especializados, no sindicalizados de Mortenson que hayan sido empleados de Mortenson durante al menos 6 meses y que se conviertan en padres por nacimiento, colocación en hogar de acogida o adopción son elegibles para una licencia remunerada de 2 semanas (10 días hábiles u 80 horas) que se tomarán después de la llegada de su nuevo hijo. La licencia debe tomarse en incrementos de un día dentro de los 6 meses posteriores al nacimiento, la colocación en hogar de acogida o la adopción de su hijo.

Tanto las madres como los padres empleados en Mortenson son elegibles para la licencia parental. Es importante que hable con su gerente con suficiente antelación sobre el tiempo planificado de su licencia parental para que su equipo pueda planificar en consecuencia. Las horas de licencia parental se pueden ingresar en su tarjeta de tiempo; seleccione el tipo de pago de licencia parental en el mismo lugar donde selecciona el tiempo libre remunerado (Paid Time-Off, PTO) o el pago de feriados.



Costos según su plan de salud

Resumen de beneficios para el equipo especializado, no sindicalizado

Características de los planes	Plan PPO (dentro de la red)
Deducible anual	\$1,500 individual \$3,000 familiar
Máximo anual de gastos de bolsillo	\$4,000 individual \$8,000 familiar
Copagos	
Visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana	\$0
Visita preventiva	\$0
Visita al consultorio del médico	\$20
Visita al centro de atención de urgencia	\$50
Visita al especialista	\$40
Visita a centros de atención en tiendas de compras	\$50
Visita a la sala de emergencias	\$300 + deducible y coseguro
Todos los demás gastos médicos cubiertos	La compañía paga el 85% El miembro del equipo paga el 15%
Beneficio de farmacia minorista (suministro para 30 días)	Preventivo: \$0 Nivel 1: \$5 Nivel 2: \$50 Nivel 3: \$100
Beneficio de farmacia de pedido por correo (suministro para 90 días)	Nivel 1: \$15 Nivel 2: \$150 Nivel 3: \$300

¿Por qué consultar a proveedores de la red?

Si bien puede recibir atención donde quiera, si recibe atención de un proveedor fuera de la red, generalmente pagará más y alcanzará su máximo de gastos de bolsillo antes. Para encontrar la atención adecuada para sus necesidades y aprovechar al máximo sus beneficios, llame al equipo de Mortenson CareConnect al **1-833-209-6462**.



Estamos para usted, en todos los momentos

Desde la primera prueba para la detección del embarazo positiva hasta el primer llanto de su bebé, ya sea que se trate de su primer bebé o que sea un padre experimentado, el equipo de Mortenson CareConnect está listo para brindarle apoyo personalizado a usted y a su familia.



Para obtener más información, llame al equipo de Mortenson CareConnect al **1-833-209-6462**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. o escanee el código QR.

¹ Datos de reclamaciones de UnitedHealthcare de 2022.

² Oficina del Censo de los EE. UU. Fertility rates: Declined for younger women, increased for older women (Tasas de fertilidad: disminuyeron para mujeres jóvenes, aumentaron para mujeres mayores). [census.gov/library/stories/2022/04/fertility-rates-declined-for-younger-women-increased-for-older-women.html](https://www.census.gov/library/stories/2022/04/fertility-rates-declined-for-younger-women-increased-for-older-women.html). 6 de abril de 2022.

³ Science. The average age for new dads has passed 30 (La edad promedio de los padres primerizos superó los 30). [science.org/content/article/average-age-new-us-dads-has-passed-30](https://www.sciencemag.org/content/article/average-age-new-us-dads-has-passed-30). Consultado en enero de 2023.

⁴ Baby Center. Most popular baby names of 2023 (Nombres de bebé más populares de 2023). [babycenter.com/baby-names/most-popular/top-baby-names](https://www.babycenter.com/baby-names/most-popular/top-baby-names). 8 de agosto de 2023.

Este servicio no debe usarse cuando se necesita atención de emergencia o urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

La información provista a través de este servicio es solo para fines informativos. Se proporciona como parte de su plan de salud. El personal de enfermería del programa y otros representantes no pueden diagnosticar problemas ni sugerir tratamientos. Este programa no reemplaza la atención de su médico. La confidencialidad de su información de salud se mantiene de acuerdo con la ley. Este no es un programa de seguro y puede suspenderse en cualquier momento.

Las visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana son un servicio disponible con un proveedor a través de video o audio únicamente cuando lo permite la ley estatal. No es un producto de seguro ni un plan de salud. A menos que se requiera de otro modo, los beneficios solo están disponibles cuando los servicios se proporcionan mediante un proveedor de la red virtual designado. Las visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana no están destinadas a tratar afecciones médicas de emergencia o que ponen en riesgo la vida y no deben utilizarse en esos casos. Es posible que los servicios no estén disponibles en todo momento, en todos los lugares o para todos los miembros. Consulte su plan de beneficios para determinar si estos servicios están disponibles.

Servicios administrativos proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus filiales.

© 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. (ES23-2573052c) 9/23