



TE AYUDAMOS A PLANEAR LOS MOMENTOS QUE SON IMPORTANTES

En Cintas, ofrecemos días libres remunerados y una amplia gama de beneficios y recursos para ayudar a las madres en cada etapa de la vida, desde los primeros arrumacos con el bebé hasta la transición del regreso al trabajo... y mucho más.

Sabemos que uno de los mayores desafíos es encontrar tiempo para, simplemente, estar presente en los momentos que son importantes para una familia que está creciendo. Por ese motivo, estamos orgullosos de ofrecer una licencia por maternidad que cubre el 100 % del sueldo durante las primeras seis semanas después del nacimiento de un hijo*.

ESTO DICEN
NUESTROS LÍDERES



Y eso es solo el comienzo. Sigue leyendo.

* Aún corresponde la elegibilidad por discapacidad a corto plazo según se describe en la Política C-159 de Cintas.

CINTAS
READY FOR THE WORKDAY[®]



AYUDA DE VERDAD PARA SITUACIONES REALES

Cuidar de una familia y dar lo mejor en el trabajo es un desafío diario. Algunas veces, las madres necesitan algo de ayuda para desempeñar todos los roles diferentes que asumen. Cintas ofrece más recursos y apoyo para que el día a día sea un poco más fácil.

CUENTA DE GASTOS FLEXIBLES PARA EL CUIDADO DE DEPENDIENTES (DEPENDENT DAY CARE FLEXIBLE SPENDING ACCOUNT, DCFSA)

El cuidado diurno puede ser uno de los mayores gastos familiares cuando tienes niños. Si participas en una DCFSA, puedes apartar dólares antes de impuestos (hasta los límites permitidos por el IRS) para pagar el cuidado de los hijos elegibles, lo que, al mismo tiempo, reduce tu ingreso gravable y cubre un gasto importante. Y no te preocupes: tener un niño es un cambio de estado calificado, de modo que tendrás la oportunidad de inscribirte en una DCFSA después del nacimiento o la adopción de tu hijo. **Accede a la información completa.**



PROGRAMA DE ASISTENCIA AL SOCIO (EAP) SUPPORTLINC

Pagar por el cuidado de un hijo es una cosa, pero ¿cómo encuentras un proveedor en el que puedas confiar? SupportLinc ofrece referencias de expertos para que accedas a recursos calificados para el cuidado de dependientes sin costo para ti. Los consejeros profesionales para el cuidado de dependientes te conectarán con las instalaciones y los servicios correctos según tus necesidades. Además, puedes obtener ayuda con referencias para la reparación de automóviles, el cuidado de mascotas y las necesidades relacionadas con la educación y la vivienda. Comunícate con SupportLinc al **888.331.1327** o visita **cintas.mysupportportal.com**.



POLÍTICA SOBRE LACTANCIA

La política de Cintas es proporcionar un tiempo de descanso y un lugar especial para que las mamás que amamantan se extraigan la leche materna, de modo que puedas cuidar a tu bebé incluso cuando no puedas estar en persona. **Revisa nuestra resumen de la Política de lactancia.**

EXTRACTOR DE LECHE MATERNA

Los extractores de leche materna son caros, pero Anthem cubre el costo de alquilar o comprar un extractor de leche materna estándar, manual o eléctrico, y todos los accesorios necesarios si estás inscrita en un plan médico de Cintas. Además, si estás usando un extractor de un embarazo anterior, Anthem cubre un juego nuevo de accesorios para el extractor de leche materna. Puedes coordinar tu compra a través de un proveedor de atención médica cubierto en la red. Si tienes alguna pregunta, comunícate con los Servicios para los Miembros de Anthem al **800.514.4538**.

MILK STORK (LA CIGÜEÑA DE LA LECHE)

Este servicio de entrega de leche materna ofrece un envío sin complicaciones, exprés o en una bolsa refrigerada, para que las madres que están amamantando puedan enviar la leche a sus bebés mientras ellas están en un viaje de negocios de Cintas. Tú decides si extraes la leche materna y la envías, o si la extraes y la llevas contigo. Para comenzar, visita milkstork.com/Cintas.

PROGRAMA FUTURE MOMS (FUTURAS MAMÁS)

Las socias y las cónyuges de los socios que estén inscritas en un plan médico de Cintas reciben apoyo para que los embarazos sean saludables, tanto para la mamá como para el bebé a través de WebMD. Obtén sugerencias sobre cómo alimentarte y dormir mejor, controlar las náuseas, estar activa hasta la fecha del parto, encontrar una doula, buscar una puericultora u obtener apoyo si tienes depresión posparto. Como una bonificación adicional, las personas que participen en el programa obtienen una tarjeta de regalo de \$250 si completan una breve evaluación de salud y tres llamadas de coaching (asesoría) para embarazadas. Visita mycintasbenefits.com y selecciona **APOYO PARA MADRES** en la sección **MI VIDA** para averiguar cómo empezar.



NO PERMITAS QUE LOS COSTOS DEL CUIDADO DE LOS NIÑOS TE LLEVEN A LA BANCARROTA

Estos son algunos hallazgos sorprendentes tomados de una Encuesta sobre el costo de los cuidados infantiles de 2024:

- El costo semanal promedio de una niñera para un niño fue \$766.
- El costo semanal promedio de un centro de cuidado diurno para un niño fue \$321.
- Una familia promedio gasta el 24 % de sus ingresos en cuidado infantil.

Analiza de qué modo puedes reducir tus costos si participas en una DCFSA. Y consulta la información de SupportLinc para que te ayude a buscar un proveedor para el cuidado de los niños que satisfaga tus necesidades y se adapte a tu presupuesto.

Care.com Encuesta sobre el costo de los cuidados



TÓMATE MÁS TIEMPO LIBRE PARA CONCENTRARTE EN TU FAMILIA

Cintas ofrece varios tipos de licencias, tanto remuneradas como no remuneradas: desde las licencias que necesitas para darle la bienvenida a un recién nacido hasta las necesarias para tener el tiempo de atender tu salud.

TIPOS DE LICENCIAS

Licencia por maternidad*	<ul style="list-style-type: none"> • La licencia por maternidad cubre el 100 % del sueldo durante las primeras seis semanas de una licencia por maternidad aprobada. • La licencia por maternidad se otorga simultáneamente con la Ley de Ausencia Familiar y Médica (Family Medical Leave Act, FMLA).
Revisa nuestro resumen de la Política de licencia parental y por maternidad.	
Días libres remunerados (PTO)	<ul style="list-style-type: none"> • Si tu licencia por maternidad se extiende más allá del período de seis semanas con el 100 % del pago, puedes usar los días libres remunerados (Paid Time Off, PTO), hasta el límite de días libres remunerados disponibles en tu banco de PTO, en incrementos de días completos. Esto te permite continuar recibiendo el 100 % del pago durante un período que se prolonga según tus PTO disponibles y cuántos elijas usar. • Si usas los PTO mientras estás de licencia, las horas de PTO que elijas usar se deducirán del tiempo de licencia disponible Y del saldo disponible en tu banco de PTO.
Licencia según la Ley de Ausencia Familiar y Médica (Family Medical Leave Act, FMLA)	<ul style="list-style-type: none"> • La FMLA proporciona hasta 12 semanas de ausencia no remunerada con protección de tu trabajo. • Cintas ofrece cuatro semanas adicionales del tiempo equivalente a la FMLA durante un total de 16 semanas de licencia no remunerada. • No tienes que tomar toda la licencia según la FMLA en un solo período. No obstante, las 16 semanas deben tomarse dentro del primer año de la adopción, el nacimiento o la acogida. • Debes ser empleado de Cintas durante al menos 12 meses, y haber trabajado al menos 1,250 horas en los 12 meses previos para ser elegible para una FMLA.
Licencia parental	<p>Cintas ofrece dos semanas de licencia parental no remunerada.</p> <p>Revisa nuestro resumen de la Política de licencia parental y por maternidad.</p>

* Aún corresponde la elegibilidad por discapacidad a corto plazo según se describe en **la resumen de la Política C-159 de Cintas**.

CÓMO PUEDES COMBINAR TU LICENCIA Y TUS PTO

Entender cómo combinar tus beneficios de PTO, licencia por maternidad y FMLA, y cuál comienza y en qué momento, es un poco confuso. Veamos la situación de Macy. Macy está esperando su primer hijo para la primavera. Calcula que tendrá 10 días libres disponibles en su banco de PTO y está muy contenta porque sus beneficios de licencia por maternidad cubrirán el 100 % de su sueldo durante seis semanas. Esto es lo que decide.



Semanas 1 a 6

La licencia por maternidad de Macy fue aprobada para seis semanas. Su licencia por maternidad comienza y cubre el 100 % de su sueldo, de modo que puede concentrarse en su bebé (y dormir lo suficiente).

Semanas 7 a 12

Macy decide usar cinco días de PTO durante la semana 7, dado que sabe que las semanas 8 a 12 son de licencia no remunerada según la FMLA. Guarda cinco días de PTO como días libres durante el resto del año fiscal. Está contenta por la protección de su trabajo a la vez que continúa el proceso de apego con su bebé.

Semana 13

Macy sabe que Cintas protege su trabajo según la FMLA durante un máximo de 16 semanas, pero está lista para regresar al trabajo. Sabe que puede usar las cuatro semanas restantes de la licencia según la FMLA si las necesita más adelante, durante el año.

Nota: Este ejemplo se brinda solo con fines ilustrativos.

RECORDATORIOS DE BENEFICIOS MIENTRAS ESTÁS DE LICENCIA

Hay algunos detalles importantes para tener en cuenta, y algunos pasos a seguir mientras estás de licencia. Toma nota y marca tu calendario para que no lo olvides.

- **Tienes 30 días para agregar dependientes nuevos a tus beneficios.** Tener o adoptar un niño es un Cambio de estado calificado, que significa que puedes realizar cambios en tus beneficios, como agregar al bebé a tu cobertura médica o inscribirlo en una DCFSA.
- **Revisa y actualiza tus designaciones de beneficiarios** (ten en cuenta que puedes agregar o cambiar tus designaciones de beneficiarios en cualquier momento).
- **Mientras estés en una licencia remunerada, como una licencia por maternidad o por discapacidad a corto plazo, las deducciones por tus beneficios se continuarán descontando de tu nómina.**
 - Si el monto que pagas no es suficiente para cubrir tus deducciones, es posible que algunas se retengan hasta que haya pagos suficientes para tomar las deducciones.
 - Si pasas a una licencia no remunerada, como de una licencia por maternidad a una FMLA, recibirás una factura mensual por tus beneficios en tu hogar.
 - Para evitar la cancelación de la cobertura, tendrás que pagar el total de tu factura por beneficios antes de la fecha límite.
 - Si no realizas el pago total antes de la fecha límite, tus beneficios se cancelarán retroactivamente a la última fecha en que se pagaron las primas.
- **Cuando regreses al trabajo, cualquier pago vencido se tomará por completo, automáticamente, cuando comience tu pago.**
 - Si recibiste en tu hogar una factura por beneficios, cuando regreses al trabajo se conciliará tu cuenta.
 - Si tienes un saldo adeudado después de la conciliación, eres responsable de realizar el pago según lo indicado en tu declaración de facturación mensual para evitar que se cancelen tus beneficios.
 - Si se te adeuda un reembolso, se emitirá a las pocas semanas de tu regreso.
- **Mientras estés con licencia por maternidad, no recibirás el pago por día feriado.** Recibirás el pago de la licencia por maternidad para ese día feriado siempre que coincida con un día en el que normalmente trabajas.



NOTA IMPORTANTE SOBRE LOS VEHÍCULOS ARRENDADOS POR LA EMPRESA*

Si participas en el Programa de Arrendamiento Retroactivo de Vehículos de Cintas antes de tomar tu licencia, Cintas continuará reembolsando mensualmente los gastos del automóvil y del mantenimiento mientras estés en una licencia aprobada. No obstante, debes tener en cuenta que no se pagarán los reembolsos de gasolina mientras estés de licencia.

* Disponible solo para socios.



CÓMO PREPARARTE PARA TU LICENCIA Y TU REGRESO AL TRABAJO

Cumples un papel importante en el trabajo, y te vamos a extrañar mientras no estés. Queremos que te concentres en cuidarte a TI misma mientras estés de licencia, entonces recuerda:

- **Presenta tu solicitud de licencia a tiempo**, idealmente 30 días antes del comienzo de tu licencia. Asegúrate de presentarla ante **Matrix**, nuestro administrador de licencias, o llama al **888.256.4131** dentro de las 24 horas de estar ausente en el trabajo.
- **Habla con tu gerente para que alguien cubra tus tareas mientras estés de licencia**. Garantizar un traspaso sin problemas a las otras personas hace que todos estén preparados para desempeñarse con mucho éxito y poco estrés.
- **Planifica tu regreso al trabajo:**
 - Se reanudarán las deducciones de la nómina por tus beneficios, incluidos los pagos vencidos de los beneficios desde el momento en que comenzaste la licencia.
 - Tu gerente de solicitudes de Matrix se comunicará una semana antes de la fecha de tu regreso al trabajo para confirmar. Asegúrate de informar a tu gerente de solicitudes si hay algún cambio.

¿TIENES PREGUNTAS?

Hay mucho para pensar al prepararse para estar fuera del trabajo, pero si lo planificas con anticipación, todo lo que tendrás que hacer es disfrutar cada momento con tu bebé. Puedes conocer todos los beneficios de Cintas en mycintasbenefits.com. Si tienes preguntas acerca de tus beneficios, comunícate con el Centro de Servicios de Cintas al **866.256.6559**.

