

TU EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

Cintas proporciona días libres remunerados, beneficios especiales y otros programas y recursos para ayudarte a equilibrar todas las demandas de la vida.

Programa de Asistencia al Socio SupportLinc

En algún momento de nuestras vidas debemos enfrentarnos con un problema o una situación difícil de resolver. En estos casos, SupportLinc puede ayudar. El programa SupportLinc, que es confidencial y sin costo, te proporciona recursos para alcanzar el bienestar emocional y un equilibrio entre el trabajo y la vida personal para que puedas mantenerte saludable. También está disponible para tus familiares más cercanos.

Algunos de los servicios que se ofrecen incluyen:

- **Apoyo en el momento:** comunícate con un profesional clínico con licencia por teléfono, las 24 horas, todos los días del año, para recibir asistencia inmediata.
- **Asesoría a corto plazo:** accede a hasta cinco sesiones de asesoría, por problema o asunto, en persona o por video, para resolver problemas de estrés, depresión, ansiedad, presiones relacionadas con el trabajo, relaciones personales o abuso de sustancias.
- **Expertos en finanzas:** recibe una planificación financiera por expertos y asesoría a través de una red de asesores financieros con licencia.
- **Recursos convenientes:** los especialistas capacitados proporcionan referencias a recursos que ayudan a abordar una gran variedad de asuntos, como cuidado infantil y de adultos mayores, reparaciones del hogar, necesidades de alojamiento, educación, cuidado de mascotas y más.
- **Servicios jurídicos:** haz una consulta telefónica gratuita o presencial de 30 minutos por asunto, con un abogado local.

En la aplicación móvil y el portal web de SupportLinc puedes encontrar servicios de programas, información y más, todo en un mismo sitio:

- Empieza por completar la encuesta breve del Mental Health Navigator (navegador de salud mental). Recibirás orientación personalizada de inmediato para acceder a apoyo y recursos.
- Descubre capacitaciones en todo momento para promover el bienestar y el equilibrio en la vida.
- Encuentra motores de búsqueda, calculadoras financieras y recursos de carreras profesionales.
- Explora diversos artículos, hojas de consejos, autoevaluaciones y videos.

Aprovecha el apoyo conveniente, estés donde estés, que incluye:

- **Textcoach®:** apoyo personalizado a través de un asesor con licencia por teléfono móvil o computadora.
- **Animo:** recursos autoguiados para mejorar la concentración, el bienestar y la aptitud emocional.
- **Apoyo de grupos digitales:** sesiones de terapia grupal con moderadores en una plataforma de chat anónima.

Para acceder a SupportLinc:

- Llama al **888.331.1EAP (1327)**.
- Visita cintas.mysupportportal.com (código de grupo: cintas).
- Descarga la **aplicación móvil eConnect®** (código de grupo: cintas):



Días libres

Todos necesitan tomarse un tiempo sin ir a trabajar para recargar energías y cuidarse y cuidar a sus familias. Cintas otorga días libres por diversos motivos. Consulta la Política C-128 de Beneficios para Socios para obtener más información sobre los siguientes beneficios:

- **Días libres remunerados (PTO):** disfruta de días remunerados sin ir al trabajo.
- **Días feriados:** Cintas reconoce seis feriados anuales de Estados Unidos.
- **Licencia por motivos personales:** en circunstancias calificadas, puedes tomar días libres sin remuneración.
- **Licencia para prestar servicio militar:** tómate días libres en circunstancias calificadas para cumplir con tus obligaciones militares.
- **Licencia por duelo:** recibe días libres remunerados cuando fallece un familiar.
- **Días pagados por comparecer ante la corte:** recibe días libres remunerados cuando el servicio de jurado te obligue a faltar al trabajo.

Visita mycintasbenefits.com para obtener más información sobre los siguientes beneficios:

- **Licencia por maternidad:** las socias que cuenten con una licencia por incapacidad a corto plazo aprobada son elegibles para recibir el 100 % del sueldo durante las primeras seis semanas de la licencia por maternidad. La licencia por maternidad se otorga simultáneamente con la Ley de Ausencia Familiar y Médica (Family Medical Leave Act, FMLA). Se aplica la elegibilidad por discapacidad a corto plazo según se describe en el Resumen de la Política C-159 de Cintas.
- **Licencia parental:** los padres que están esperando un hijo o requieren tiempo para cuidar y vincularse con su hijo recién nacido o adoptado pueden solicitar hasta dos semanas sin ir a trabajar.
- **Licencia por razones médicas y familiares:** puedes tomarte días libres del trabajo para recuperarte de una afección médica o para cuidar a un familiar o niño pequeño.

Beneficios especiales

- **Uniformes:** recibe los uniformes que entrega la empresa si se requieren en tu puesto de trabajo.
- **Partner Perks (Beneficios para Socios):** disfruta de descuentos en tiendas seleccionadas.
- **Descuentos en las tiendas para socios de Cintas:** recibe un descuento en todas las compras que hagas a través de Partner Store.
- **Premios y eventos de reconocimiento:** Cintas reconoce los aniversarios importantes y realiza eventos como el Partner Appreciation Day (día de reconocimiento a los socios) y el Safety Day (día de la seguridad).

Apoyo para futuras madres y madres que están amamantando

- **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.
- **LiveHealth Online**: las socias o cónyuges embarazadas que están inscritas en el plan médico Anthem de Cintas pueden recibir apoyo para la lactancia a través de videoconsultas con una puericultora certificada, un asesor o dietista registrado sin costo adicional. Visita livehealthonline.com para registrarte o descargar la aplicación móvil gratuita LiveHealth Online.
- **Milk Stork** (la cigüeña de la leche): las socias que están amamantando pueden enviar la leche a sus bebés mientras ellas están en un viaje de negocios de Cintas. Comunícate con tu gerente de RR. HH. o de Bienestar, o visita support.milkstork.com para obtener más información. Crea una cuenta o haz tu pedido en milkstork.com/Cintas.



CÓMO PUEDES COMBINAR TU LICENCIA DE MATERNIDAD 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.

Programa de transporte

Este programa se otorga a los socios que usan el transporte público (autobús o tren) para ir al trabajo o cubre los gastos de estacionamiento para ahorrarles dinero. Los socios pueden comprar tarjetas del metro, permisos de estacionamiento, etc., con dólares antes de impuestos. Cuando te inscribes en un programa de transporte, puedes hacer tu pedido y manejar tu cuenta en línea. También puedes configurar pedidos recurrentes, lo que te permite recibir automáticamente tus pedidos todos los meses. Obtén más información en PartnerConnect.cintas.com. Haz clic en el ícono de **Reimbursement Accounts** (Cuentas de reembolso) y luego haz clic en **Commuter Account** (Cuenta de transporte).

