

CUIDADO INTEGRAL  
**PARA USTED**  
*Recursos*



## COMENCEMOS

### ¡Bienvenido a Compass Group!

En Compass Group, nuestra gente es nuestro propósito y sabemos que el ingrediente clave para nuestro éxito es usted. Con un menú de programas galardonados de los cuales escoger, tenemos algo para todos. Desde los beneficios inclusivos hasta el desarrollo profesional, nuestras Recompensas Totales están diseñadas para crecer con usted, satisfaciendo las necesidades actuales y anticipándose a las futuras.

### Lo que hay dentro

En este paquete, encontrará algunos recursos exclusivos para empleados de Compass Grupo, así como recursos públicos a los que todos tienen acceso.

- Recursos de salud ————— 2
- Recursos de bienestar ————— 3
- Recursos financieros ————— 4
- Recursos vida y trabajo ————— 5

### Visite Life @ Compass

Con este sitio web, puede explorar fácilmente recursos y programas, acceder a sitios web de proveedores, leer el boletín de bienestar y más.



[learn.bswift.com/compass](https://learn.bswift.com/compass)



## QUIERO...

### Volverme activo

Salir al aire libre es fácil, pero saber a dónde ir no siempre lo es. AllTrails es un recurso gratuito que lo pone en contacto con las rutas locales para hacer senderismo, caminar, montar bicicleta, correr e incluso para mascotas y sillas de ruedas.

 [alltrails.com](https://www.alltrails.com)

Todo el mundo necesita actividad física para mantenerse sano, pero puede ser difícil encontrar lo que más le conviene. Move Your Way ofrece herramientas, videos y hojas informativas que facilitan el volverse un poco más activo.

 [health.gov/moveyourway](https://www.health.gov/moveyourway)

Explore el Mercado de Descuentos para obtener ofertas exclusivas en productos esenciales que le ayudarán a ponerse y mantenerse activo.

 [compassgroup.perkspot.com](https://compassgroup.perkspot.com)

### Mantenerme sano

¿Busca recursos del gobierno gratuitos o a su alcance? Las opciones a continuación están disponibles para ayudarle a mantenerse sano y obtener la atención que necesita.

#### Estoy buscando...

Asistencia médica gratuita o de bajo costo

- [nafclinics.org](https://www.nafclinics.org)

Seguro médico público a través del Marketplace\*

- [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)

Recursos para la salud de la mujer

- [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov)

Recursos de salud holística

- [hhs.gov](https://www.hhs.gov)

\* El Mercado de Seguro Médico (Marketplace) es un mercado de seguros gestionado a nivel federal en donde las personas y familias pueden adquirir y comparar planes de salud.

### Comer de salud

Los beneficios de una alimentación sana se acumulan con el tiempo, bocado por bocado. MyPlate le ayuda a conocer los cinco grupos de alimentos y a hacer que la comida trabaje para usted.

 [myplate.gov](https://www.myplate.gov)

### Encontrar buenas aplicaciones

Puede ser difícil encontrar tiempo para comer y vivir de manera saludable. Considere descargar una de estas aplicaciones gratuitas para acceder cómodamente a recursos saludables.



 Disponibles en App Store y Google Play.

Las aplicaciones enumeradas tienen opciones de servicio gratuito; sin embargo, algunos servicios también incluyen anuncios y compras dentro de la aplicación. Estas aplicaciones son independientes a Compass Group y solo se promueven como opciones de recursos gratuitos.

## OBTENGA ASISTENCIA CON...



### Apoyo integral de Headspace

Con Headspace, usted dispone de apoyo adicional para encontrar una versión de usted más saludable y feliz. Tanto los Empleados a tiempo completo como a tiempo parcial tienen acceso a la aplicación de Headspace, que incluye:

- Meditaciones para ayudarle a afrontar los momentos de la vida
- Sleepcasts para noches de descanso
- Ritmos de concentración para prepararse mentalmente
- Ejercicios para el cuerpo y la mente

Los Empleados a tiempo completo además pueden enviar mensajes de texto a un asesor de salud mental o reunirse de forma virtual con un terapeuta cuando necesiten más apoyo.

Los Empleados deben registrarse en Headspace a través de su enlace de inscripción exclusivo, que puede encontrarse ingresando a [CompassGroup.Bswift.com](https://CompassGroup.Bswift.com) y dando clic en "Headspace".

### Comer de salud

Eat. Live. Do. Well es su fuente de información actualizada y fiable sobre bienestar. El sitio web ofrece muchos recursos, desde la cocina hasta cómo vivir una vida más ecológica, incluidas recetas e ideas para planificar las comidas, videos rápidos sobre cómo cocinar y consejos para vivir bien.

 [weeatlivedowell.com](https://weeatlivedowell.com)

### Servicios de salud mental

Estos sitios web ofrecen excelente apoyo para encontrar recursos y servicios confiables sobre salud mental.

### Estoy buscando...

Información confiable sobre salud mental

- [mentalhealth.gov](https://mentalhealth.gov)

Herramientas para manejar el estrés

- [cdc.gov/mentalhealth/tools-resources](https://cdc.gov/mentalhealth/tools-resources)

Encontrar tratamiento seguro

- [findtreatment.samhsa.gov](https://findtreatment.samhsa.gov)

Apoyo en caso de abuso de sustancias

- Línea de asistencia: 800-662-HELP (4357)
- Línea de tratamiento: 855-780-5955
- Chat en directo: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

### Necesidades básicas

¿Sabía que el acceso a las necesidades básicas puede impactar directamente su bienestar emocional? Si usted o su familia requieren cubrir necesidades básicas, tales como acceso a alimentos y transporte, o incluso la capacidad para pagar las cuentas, Find Help puede ponerle en contacto con programas comunitarios gratuitos o de costo reducido.

 [findhelp.org](https://findhelp.org)

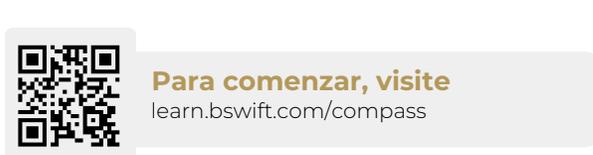
### Aplicaciones de cuidado personal

Puede ser difícil encontrar tiempo para el cuidado personal. Intente descargar una de las aplicaciones gratuitas a continuación para acceder cómodamente al cuidado personal.



 Disponibles en App Store y Google Play.

Las aplicaciones enumeradas tienen opciones de servicio gratuito; sin embargo, algunos servicios también incluyen anuncios y compras dentro de la aplicación. Estas aplicaciones son independientes a Compass Group y solo se promueven como opciones de recursos gratuitos.



## YO QUIERO...

### Tomar decisiones informadas

El bienestar financiero comienza con saber qué es lo más importante para ti y tomar decisiones de ahorro y gasto que apoyen la vida que deseas vivir. Tanto los Empleados a tiempo completo como a tiempo parcial tienen acceso a la aplicación de Headspace. Los Empleados deben registrarse en Headspace a través de su enlace de inscripción exclusivo, que puede encontrarse ingresando a [CompassGroup.Bswift.com](https://CompassGroup.Bswift.com) y dando clic en "Headspace".

La Oficina de Protección Financiera del Consumidor (CFPB, por sus siglas en inglés) es una agencia gubernamental que está de su lado durante los momentos financieros de la vida. Cuenta con una biblioteca de recursos desde la cual puede acceder a herramientas para la vivienda, préstamos para automóviles, el pago de la universidad, la deuda de tarjetas de crédito y otros escenarios que la vida le depara.

 [consumerfinance.gov](https://consumerfinance.gov)

### Ahorrar para el dinero

Con el Mercado de Descuentos, tiene acceso a descuentos exclusivos que le ayudan a ahorrar dinero en artículos de uso diario. Desde descuentos locales hasta marcas que le encantan; podrá comenzar a ahorrar al instante.

 [compassgroup.perkspot.com](https://compassgroup.perkspot.com)

El Programa de Comparas del Empleado ayuda a que las compras grandes parezcan pequeñas. Puede comprar miles de productos de marca y pagar por ellos desde su cheque que pago con el tiempo, sin revisión de crédito, tarifas ocultas ni intereses.

 [compass.purchasingpower.com](https://compass.purchasingpower.com)

### Ahorrar para el futuro

El Plan de Jubilación<sup>2</sup>, a través de Fidelity, le da acceso a recursos de bienestar financiero sobre la marcha, como videos educativos, seminarios web, podcasts y mucho más.

 [netbenefits.com](https://netbenefits.com)

### Recibir mi sueldo anticipado<sup>3</sup>

Cuando su billetera no da más de sí, ONE@Work puede ayudar. Acceda a su cheque de pago antes de tiempo, ahorre automáticamente y haga un presupuesto de manera sencilla, todo desde la aplicación de ONE@Work.

⇒ La aplicación ONE@Work puede descargarse en App Store y Google Play.

↓ Disponibles en App Store y Google Play.

### Obtener recursos rápidos



↓ Disponibles en App Store y Google Play.

Las aplicaciones enumeradas tienen opciones de servicio gratuito; sin embargo, algunos servicios también incluyen anuncios y compras dentro de la aplicación. Estas aplicaciones son independientes a Compass Group y solo se promueven como opciones de recursos gratuitos.

1 Disponible para los empleados que lleven nueve meses empleados activamente y cuyo salario anual sea de al menos \$16,000.

2 Los asociados que residen en Puerto Rico no son elegibles para participar en el Programa de Retiro.

3 La Plataforma ONE@Work y cualquier servicio ofrecido por ONE@Work no son un plan de beneficios para el empleado patrocinado por Compass Group ni están relacionados con ningún otro beneficio para el empleado subvencionado por Compass Group. La plataforma de ONE@Work y cualquier servicio ofrecido por ONE@Work no están sujetos a ni regidos por ERISA.

## VIDA

### YO QUIERO...

#### Construir una carrera que amo

En Compass Group, nuestra gente es nuestro propósito y sabemos que el ingrediente clave para nuestro éxito es usted. Con nuestra cultura de bienestar y aceptación, nos comprometemos a ofrecerle toda una vida de oportunidades que le ayudarán a alcanzar su máximo potencial.

 [compassgrouplearns.com](https://compassgrouplearns.com)

 [facesofoursuccess.compass-usa.com](https://facesofoursuccess.compass-usa.com)



## TRABAJO

### OBTENER AYUDA CON...

#### Su familia

Ser el proveedor del hogar puede ser emocional y físicamente agotador. BenefitsCheckUp pone en contacto a los adultos mayores y personas discapacitadas con programas que pueden ayudar a pagar la atención médica, medicamentos, alimentos, servicios públicos y mucho más.

 [benefitscheckup.org](https://benefitscheckup.org)

¿Está pensando en ampliar su familia adoptando? Explore los recursos locales relacionados a la adopción y a la custodia temporal del estado.

 [childwelfare.gov](https://childwelfare.gov)

#### Sus mascotas

Si su mascota se enferma o lesiona, las facturas del veterinario pueden acumularse rápidamente. El Seguro para Mascotas ayuda a darle la mejor atención posible a los miembros más peludos de su familia.

 [benefits.petinsurance.com/compass-group](https://benefits.petinsurance.com/compass-group)

¿Está buscando consejos objetivos, información ofrecida por expertos y herramientas útiles para responder sus dudas sobre mascotas? Acceda a recursos de confianza proporcionados por veterinarios en EE. UU.

 [veterinarians.org](https://veterinarians.org)

#### Su tiempo libre

Alivie el estrés financiero sin dejar de divertirse con el Mercado de Descuentos. Obtenga acceso a descuentos en electrónicos, alquiler de autos, entradas para eventos, alquileres vacacionales y mucho más.

 [compassgroup.perkspot.com](https://compassgroup.perkspot.com)

VolunteerMatch conecta a buenas personas con buenas causas. Encuentre oportunidades según sus habilidades para aportar de vuelta a su comunidad.

 [volunteermatch.org](https://volunteermatch.org)