

Una guía sobre beneficios de capacitación,  
salud y jubilación para el cuidador

# Manual para el cuidador





# Mis beneficios

## Información importante

Mi nombre:	Mi fecha de contratación: ____/____/____
------------	---

**Cuenta en *My Benefits (Mis beneficios)* ([www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org))**

Dirección de correo electrónico:	Contraseña:
Número de identificación del proveedor (en nómina):	
Número de la credencial de atención domiciliaria (HM):	
Número de OCA (huella digital):	

**Mi fecha límite para realizar mi educación continua anual**

\_\_\_\_\_ (Su aniversario)

**Mi plan médico**

Nombre del plan médico:	Número del plan médico:
Nombre del médico:	Número de teléfono del médico:
Centro de atención de urgencias más cercano:	
Nombre del dentista:	Número de teléfono del dentista:

# Cómo usar este libro

- 1 Lea la introducción para aprender sobre los diferentes tipos de roles del servicio de cuidados, requisitos de capacitación y contactos útiles.
- 2 Diríjase a la “Travesía del cuidador” e identifique cada uno de los pasos que se relacionen con usted.
- 3 Revise “Travesía del cuidador detallada” para obtener más información sobre cómo completar cada paso.
- 4 Siga leyendo para aprender sobre sus increíbles beneficios de capacitación, salud y jubilación asegurada.
- 5 ¡Guarde este libro y consúltelo después si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios!

## Comentarios de los cuidadores

“Me apasiona cuidar a las personas. Puedo proporcionarle a alguien una excelente calidad de vida, mientras permanece en casa”.

- Norma, cuidadora

“En verdad me gusta el apoyo y la formación que brinda Benefits Group. Esto hace que me den ganas de perfeccionar mi trabajo. Puedo hacer esto bien y mucho más fácil con su apoyo”.

- Annette, cuidadora

# ¡Bienvenido a servicio de cuidados!



Gracias por cuidar a los demás. Como cuidador tiene un importante trabajo por delante. En SEIU 775 Benefits Group, trabajamos estrechamente con cuidadores como usted, las uniones de cuidadores como SEIU 775, el estado de Washington y los empleadores de atención domiciliaria para

garantizar que usted tenga acceso a los mejores beneficios de capacitación, salud y jubilación asegurada en la nación.

Brindar cuidados es un trabajo desafiante. **Queremos que usted tenga éxito, a nivel personal y profesional.**

Puede que este sea el comienzo de su carrera en atención médica. O puede que cuide a un ser querido. Este manual le brinda instrucciones claras sobre cómo obtener y mantener el certificado, así como los recursos que puede utilizar para prestar el mejor servicio de cuidados posible.

SEIU 775 está realizando un trabajo innovador para respaldar beneficios como opciones de atención médica asequibles y de alta calidad (página 60), el primer programa de jubilación de su clase (página 80) y programas de capacitación. La alianza entre los cuidadores y sus uniones ha generado aumentos sustanciales en el pago, condiciones de trabajo mejores y más seguras, así como formas innovadoras de apoyar el autocuidado de los cuidadores.

SEIU 775 Benefits Group administra los programas de este manual, que demuestran los beneficios que los cuidadores han conseguido con mucho esfuerzo junto con el respaldo de las uniones.

Lo invitamos a que aproveche al máximo estos beneficios.

Su trabajo es sumamente importante para nuestras comunidades. ¡Mucha suerte en su travesía del servicio de cuidados!

Mis más sinceros agradecimientos,

Abigail Solomon

Directora Ejecutiva de SEIU 775 Benefits Group

# Tabla de contenido

<b>MIS BENEFICIOS: INFORMACIÓN IMPORTANTE</b> .....	3
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
Bienvenida.....	5
Tabla de contenido.....	6
Contactos: recursos de SEIU 775 Benefits Group ...	7
Contactos: recursos estatales.....	8
Roles del cuidador.....	12
Requisitos de capacitación.....	14
Acceso al sitio web <i>My Benefits (Mis beneficios)</i> ..	16
<b>TRAVESÍA DEL CUIDADOR</b> .....	19
Lista de verificación de la travesía del cuidador.....	20
Información e instrucciones de la lista de verificación.....	21
Lista de verificación para el día del examen.....	30
Travesía del cuidador detallada.....	32
<b>POWER OF YOU (SU PODER)</b>	
CARINA.....	42
SEIU 775.....	44
SEIU 775 MEMBERSHIP PLUS.....	46
<b>¿QUÉ SIGUE?</b> .....	48
Seguir comprometido.....	49
Estar en contacto con la comunidad de cuidadores.....	50
<b>CAPACITACIÓN</b> .....	52
Aprender sobre el trabajo.....	53
Desarrollar sus habilidades de cuidado.....	54
Cursos que se ofrecen en línea o de forma presencial.....	56
Cursos en línea.....	57
Cursos sobre las mejores prácticas del HCA.....	58
Procesos de adaptaciones.....	59
<b>SALUD</b> .....	60
Su salud.....	61
Encuentre su plan médico.....	62
Características del plan médico de SEIU 775 Benefits Group.....	63
Elegibilidad del plan de SEIU 775 Benefits Group.....	64
Opciones del plan médico.....	66
Proveedores de SEIU 775 Benefits Group.....	67
Guía sobre los beneficios dentales y de salud 2018-2019.....	68
Aproveche al máximo su cobertura.....	69
Mejoras del plan.....	70
Atención de urgencia.....	71
Cuidado dental.....	72
Salud mental y emocional.....	74
Nuevas opciones de tratamiento de salud mental y emocional.....	76
Caregiver Kicks (zapatos hechos para cuidadores).....	77
Lesiones en el trabajo.....	78
<b>JUBILACIÓN ASEGURADA</b> .....	80
Información del plan de jubilación asegurada.....	81

# Información de contacto: recursos de SEIU 775 Benefits Group

Puede acceder fácilmente a las respuestas de sus preguntas sobre capacitación, salud y jubilación. Conserve esta guía y úsela para encontrar información de contacto importante sobre sus beneficios como cuidador.

## Preguntas sobre la capacitación

Centro de Recursos del Afiliado Certificación, apoyo con respecto al registro a las clases, el idioma/servicio de interpretación	1-866-371-3200 (lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m.) mrc@myseiubenefits.org
Compañeros mentores Apoyo con respecto a las habilidades de basic training (capacitación básica) y la capacitación avanzada, así como motivación	1-855-803-2095 (lunes a viernes de 10 a. m. a 5 p. m.) peer.mentorship@myseiubenefits.org

## Preguntas sobre salud

Centro de Recursos del Afiliado Elegibilidad del plan médico, inscripción	1-866-371-3200 (lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m.) mrc@myseiubenefits.org
Kaiser Permanente de Washington HMO, POS	1-888-901-4636, <a href="http://www.kp.org/wa">www.kp.org/wa</a>
Kaiser Permanente del noroeste (condados de Clark y Cowlitz)	1-800-813-2000, <a href="http://www.kp.org">www.kp.org</a>
Aetna PPO	1-855-736-9469, <a href="http://www.aetna.com">www.aetna.com</a>
Delta Dental	1-800-544-1907, <a href="http://www.deltadentalwa.com">www.deltadentalwa.com</a>
Willamette Dental	1-855-433-6825, <a href="http://www.willamettedental.com">www.willamettedental.com</a>
Caregiver Kicks (zapatos hechos para cuidadores)	1-833-599-9621, <a href="http://www.caregiverkicks.com">www.caregiverkicks.com</a>
Programa EAP de Health Advocate	1-877-240-6863 <a href="http://www.healthadvocate.com/seiu775BG">www.healthadvocate.com/seiu775BG</a>

## Preguntas sobre la jubilación

Administrador del plan de jubilación Elegibilidad, información del plan	1-866-770-1917 (Opción 3) (Lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m.)
--	---

# Información de contacto: recursos estatales para los cuidadores

## Agencias estatales

Washington State Department of Social and Health Services (Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington) Información sobre los clientes, comunicarse con un administrador del caso	1-800-422-3263 <a href="http://www.dshs.wa.gov">www.dshs.wa.gov</a>
Health Care Authority (Autoridad de Atención Médica) Cobertura de Medicaid en el estado de Washington y relaciones con los proveedores de atención médica	1-800-562-3022
Individual ProviderOne Preguntas sobre la nómina, actualización de la información de contacto	1-844-240-1526
Department of Health (Departamento de Salud) Apoyo con respecto a la certificación como asistente de cuidados a domicilio	1-360-236-2700
Prometric Apoyo con respecto a la programación del examen de atención domiciliaria	1-800-324-4689





Representantes del Centro de Recursos del Afiliado

# Centro de Recursos del Afiliado

El Centro de Recursos del Afiliado (MRC) apoya a los cuidadores en la resolución de problemas como interpretación, apoyo con respecto al idioma y solicitudes según la ADA. También responde preguntas frecuentes relacionadas con la certificación e información de los beneficios de salud.

**1-866-371-3200**

Lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico

El MRC está cerrado los siguientes feriados:

- 1.º de enero
- Día de Martin Luther King, Jr.
- Día de los Caídos en Guerra
- Día de la Independencia
- Día del Trabajo
- Acción de Gracias
- Día después de Acción de Gracias
- Víspera de Navidad
- Navidad

Visite [www.myseiubenefits.org/help](http://www.myseiubenefits.org/help) para conocer los días del año en que la oficina cierra y los horarios de atención más recientes.



# Roles del cuidador y requisitos de capacitación

Los cuidadores que hacen parte de la familia de SEIU 775 Benefits Group son tan diversos como las personas a las que les prestan servicios. Su compromiso en común es brindar atención de la mejor calidad a adultos mayores, personas con discapacidades y miembros de la familia.

Hay varios tipos de cuidadores. Cada uno tiene requisitos de capacitación únicos, dependiendo de la persona a la que cuida:

## **Asistente de cuidados a domicilio (HCA) estándar**

Los asistentes de cuidados a domicilio estándar son cuidadores que cuidan clientes medio tiempo o tiempo completo.

Capacitación: orientación y seguridad, Basic Training 70 (Capacitación básica 70)

Certificación: los HCA tienen que estar certificados por el Department of Health (Departamento de Salud)

## **Proveedor hijo adulto**

Los proveedores hijos adultos son cuidadores que cuidan a sus padres o padrastros.

Capacitación: orientación y seguridad, Basic Training 30 (Capacitación básica 30)

Certificación: no requerida

## **Proveedor de servicio limitado**

Los proveedores de servicio limitado son cuidadores que trabajan menos de 20 horas al mes.

Capacitación: orientación y seguridad, Basic Training 30 (Capacitación básica 30)

Certificación: no requerida

## **Proveedor individual padre (no contratado por la DDA)**

Los proveedores individuales padres (no contratados por la DDA) son padres que cuidan a sus hijos. No hacen parte de la comunidad de la Developmental Disabilities Administration (Administración de Discapacidades del Desarrollo, DDA).

Capacitación: orientación y seguridad, Basic Training 30 (Capacitación básica 30)

Certificación: no requerida



Lorraine (a la izquierda) y Vivian, cuidadoras

#### **Proveedor individual padre por DD (contratado por la DDA)**

Los proveedores individuales padres por DD son padres que cuidan a sus hijos con developmental disabilities (discapacidades del desarrollo).

Capacitación: orientación y seguridad, Basic Training 7 (Capacitación básica 7)

Certificación: no requerida

#### **Proveedor de relevo (contratado por la DDA)**

Los proveedores de relevo cuidan a los clientes o miembros de la familia de otros cuidadores por un periodo corto (menos de 300 horas al año).

Capacitación: orientación y seguridad, Basic Training 9 (Capacitación básica 9)

Certificación: no requerida



# Requisitos de capacitación

Tipo de proveedor	Orientación y seguridad <i>5 horas de capacitación en línea</i>	Basic Training (Capacitación básica) requerida <i>En un plazo de 120 días después de empezar a prestar el servicio de cuidados</i>	Credencial del HCA <i>Certificación estatal</i>	Educación continua <i>Requisito anual: 12 horas</i>
HCA estándar contratado el o después del 7 de enero del 2012	Debe completarlo antes de prestar el servicio de cuidados	Basic Training (Capacitación básica): 70 horas	Sí*	A la fecha de su aniversario: su primer requisito de EC se vence dos años después de su certificación inicial**
<p>*Los HCA estándar deben renovar la certificación ante el Department of Health (Departamento de Salud, DOH) cada año a la fecha de su aniversario para seguir siendo un miembro activo.  **Si su certificación inicial se expidió el día de su aniversario, su EC se vence en su próximo aniversario.</p>				
Proveedor hijo adulto	Debe completarlo antes de prestar el servicio de cuidados	Basic Training (Capacitación básica): 30 horas	No	A la fecha de su aniversario: el requisito de EC comienza en el año calendario siguiente a la finalización de Basic Training (Capacitación básica)
Proveedor de servicio limitado	Debe completarlo antes de prestar el servicio de cuidados	Basic Training (Capacitación básica): 30 horas	No	No requerida
Proveedor de relevo (contratado por la DDA)	Debe completarlo antes de prestar el servicio de cuidados	Basic Training (Capacitación básica): 9 horas	No	No requerida
Proveedor individual padre (no contratado por la DDA)	Debe completarlo antes de prestar el servicio de cuidados	Basic Training (Capacitación básica): 30 horas	No	No requerida
Proveedor individual padre por DD (contratado por la DDA)	Debe completarlo antes de prestar el servicio de cuidados	Basic Training (Capacitación básica): 7 horas	No	No requerida
<p>NOTA: si trabaja para más de un empleador y / o tiene varios roles o varios clientes, puede que tenga requisitos de capacitación diferentes a los que se mencionaron en la tabla anterior.</p>				

La siguiente tabla es aplicable en el caso de los trabajadores que tienen una credencial de enfermería certificada (NAC) (pero no en el caso de LPN, RN o ARNP)\*\*\*

Los proveedores que trabajan en atención a largo plazo con una credencial de mayor rango deben conservar su credencial o recibir la certificación como HCA antes de que su credencial expire, con el fin de seguir cumpliendo los requisitos.

Tipo de proveedor	Orientación y seguridad <i>5 horas de capacitación en línea</i>	Basic Training (Capacitación básica) requerida <i>En un plazo de 120 días después de empezar a prestar el servicio de cuidados</i>	Credencial del HCA <i>Certificación estatal</i>	Educación continua <i>Requisito anual: 12 horas</i>
Proveedores con una NAC o acreditación de educación especial (otorgada por la OSPI)	No requerida	No requerida	No	En caso de que la EC sea requerida en la tabla anterior, su EC se vence un año después de que empiece a trabajar como HCA.
Proveedores con una NAC inicial o acreditaciones de educación especial (otorgadas por la OSPI)	No requerida	No requerida	No	En caso de que la EC sea requerida en la tabla anterior, su primer requisito de EC se vence dos años después de obtener su certificación NAC inicial.

\*\*\*Si actualmente está certificado como LPN o RN, la EC no se requiere para su rol como proveedor individual o proveedor de la agencia. Debe mantener su credencial de LPN o RN y ser un miembro activo ante el estado de Washington.

NOTA: puede que un proveedor pertenezca a más de una categoría. Este debe cumplir los requisitos más altos en cuanto a capacitación y certificación.

## Dos opciones increíbles de capacitación para cuidadores que no son estándar

### Beneficio de exención de la certificación

Incluso si la certificación no es un requisito, ahora tiene la oportunidad de mejorar sus habilidades, conocer a otros cuidadores y recibir certificación como asistente de cuidados a domicilio, al completar Basic Training 70 (Capacitación básica 70). A los cuidadores exentos no se les paga por su tiempo en la capacitación, sin embargo, esta es gratis.

Obtenga más información en [myseiu.be/ECB](http://myseiu.be/ECB).

### Educación continua para cuidadores sin certificación

Ahora, todos los cuidadores pueden aprovechar el beneficio de educación continua, donde tienen la oportunidad de repasar el conocimiento clave y aprender nuevas habilidades. A los cuidadores sin un requisito de EC no se les paga por su tiempo en la capacitación.

Obtenga más información en [myseiu.be/CE](http://myseiu.be/CE).

# Cómo iniciar sesión en el sitio web por primera vez

Si le proporcionó a su empleador una dirección de correo electrónico cuando empezó a prestar el servicio de cuidados:

*Recibirá un correo electrónico con un enlace de activación.*

Puede activar su cuenta en un teléfono inteligente (teléfono de pantalla táctil), tableta o computadora.

1

**Create Login**  
Account Setup

Enter a new password.

EMAIL ADDRESS

NEW PASSWORD

CONFIRM NEW PASSWORD

NEXT

## PASO 1:

En la primera pantalla (vea la imagen 1), **ingrese una nueva contraseña**. Si su contraseña no cumple con los requisitos, el sistema se lo hará saber. Haga clic en “NEXT” (Siguiente).

2

PREFERRED LANGUAGE

Somali

S

Samoan

Sign Language

Somali

Spanish

## PASO 2:

**Elija su idioma preferido**. Este es el idioma que usa con más frecuencia. Puede encontrar su idioma al desplazarse hacia abajo o al ingresarlo en el cuadro de búsqueda (vea la imagen 2). Haga clic para seleccionar su idioma preferido y luego haga clic en “DONE” (Listo).

3

LANGUAGE(S) FLUENT IN

S

English

Somali

Thai

Samoan

Sign Language

Somali

Spanish

## PASO 3:

**Elija el (los) idioma(s) que habla** (vea la imagen 3). Puede seleccionar varios idiomas, entre ellos el inglés, al hacer clic en la casilla de la izquierda. Seleccione todos los idiomas que hable con fluidez y haga clic en “DONE” (Listo).

4

**Create Login**  
Account Details

PREFERRED LANGUAGE

Somali

LANGUAGE(S) FLUENT IN

English

Somali

Thai

NEXT

## PASO 4:

En esta pantalla (vea la imagen 4), **confirme que la información sobre su(s) idioma(s) es correcta** y haga clic en “NEXT” (Siguiente).

## PASO 5:

La primera vez que inicie sesión tendrá que **aceptar un consentimiento de divulgación**. Al hacer clic en “AGREE” (ACEPTO), iniciará sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios), la parte de nuestro sitio web que le da acceso a sus recursos de capacitación, salud y jubilación asegurada.

## **Si NO le proporcionó a su empleador una dirección de correo electrónico cuando empezó a prestar el servicio de cuidados:**

*Recibirá un mensaje de texto o una llamada telefónica automática con las instrucciones.*

Para activar su cuenta, siga el enlace que aparece en el mensaje de texto en su teléfono inteligente (teléfono de pantalla táctil), tableta o computadora. O visite [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org) y empiece el proceso en el cuadro de inicio de sesión.

**1**

**Sign Up**  
Account Setup

EMAIL ADDRESS

CONFIRM EMAIL ADDRESS

[Don't have an email address?](#)

PASSWORD

CONFIRM PASSWORD

**NEXT**

[Already have an account?](#)

**SIGN IN**

### **PASO 1:**

En la primera pantalla, **ingrese una dirección de correo electrónico y una contraseña.** La dirección de correo electrónico tiene que ser personal (no la comparta con nadie). Haga clic en “NEXT” (Siguiente).

### **PASO 2:**

En la siguiente pantalla (vea la imagen 2), **ingrese lo siguiente:**

- Su nombre y apellido.
  - Los últimos 4 números de su número de seguridad social.
  - Su idioma preferido y los idiomas que habla.
- Vea las imágenes de los pasos 3 y 4 de la página 16 para obtener más información.

Haga clic en “NEXT” (Siguiente).

**2**

**Sign Up**  
Account Details

FIRST NAME

LAST NAME

SOCIAL SECURITY NUMBER: Last 4 numbers  
X X X - X X - 1 2 3 4

PREFERRED LANGUAGE  
Somali

LANGUAGE(S) FLUENT IN  
English x Somali x Thai x

**NEXT**

### **PASO 3:**

La primera vez que inicie sesión tendrá que **aceptar un consentimiento de divulgación.** Al hacer clic en “AGREE” (ACEPTO), iniciará sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios), la parte de nuestro sitio web que le da acceso a sus recursos de capacitación, salud y jubilación asegurada.





# La travesía del cuidador

## Su camino a una carrera exitosa en atención domiciliaria

Hay 5 pasos para capacitarse como cuidador. Utilice esta guía para monitorear su progreso a medida que avanza, desde el primer día que presta el servicio de cuidados, pasando por la capacitación y certificación, hasta llegar a sus requisitos de educación continua.

**Usted no está solo en este camino. ¡Estamos aquí para ayudarlo!**

Si se siente atrapado, ansioso o confundido, llame al Centro de Recursos del Afiliado (MRC) al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.

# Lista de verificación de la travesía del cuidador

Esta lista de verificación describe la travesía hacia la certificación de los HCA estándar. Lea las páginas 12 y 13 para ver cuáles pasos debe realizar en su caso.



## PASO 1: ORIENTACIÓN Y SEGURIDAD

Debe completarla antes de brindar el servicio de cuidados.

- Tarea 1:** completar una verificación de antecedentes e identificación mediante huellas digitales
- Tarea 2:** crear su cuenta para la capacitación
- Tarea 3:** participar en la capacitación sobre orientación y seguridad
- Tarea 4:** prepararse para el primer día con su cliente



## PASO 2: ENVIAR SU SOLICITUD DE CERTIFICACIÓN COMO ASISTENTE DE CUIDADOS A DOMICILIO

Fecha límite para enviar la solicitud (14 días después de la contratación):

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

- Tarea 5:** enviar por correo su solicitud de certificación como asistente de cuidados a domicilio
- Tarea 6:** responder la verificación del correo electrónico del DOH



## PASO 3: BASIC TRAINING (CAPACITACIÓN BÁSICA)

**NOTA:** vea las páginas 14 y 15 para obtener una descripción de sus requisitos de basic training (capacitación básica) según su rol como cuidador.

- Tarea 7:** registrarse a Basic Training (Capacitación básica)
- Tarea 8:** prepararse para el primer día de Basic Training (Capacitación básica)
- Tarea 9:** empezar Basic Training (Capacitación básica)
- Tarea 10:** completar todas sus clases de Basic Training (Capacitación básica)
- Fecha límite para finalizar la capacitación** (120 días después de la contratación): \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## PASO 4: EXAMEN Y CERTIFICACIÓN

- Tarea 11:** prepararse para el examen
- Tarea 12:** presentar el examen; fecha del examen: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_
- Fecha límite para certificarse** (200 días después de la contratación): \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_
- ¡Recibir su certificación como asistente de cuidados a domicilio!



## ¡YA ESTÁ CERTIFICADO!



## PASO 5: EDUCACIÓN CONTINUA

Fecha límite anual para completar las 12 horas de EC:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ (Su aniversario)

# Información e instrucciones de la lista de verificación



Bev, cuidadora

## PASO 1: ORIENTACIÓN Y SEGURIDAD



**TAREA 1:**  
Completar su verificación de antecedentes y ser identificado mediante huellas digitales



**DEBE COMPLETARLA:**  
Antes de prestar el servicio de cuidados

### Quién tiene que completarla:

Todos

### Dónde debo completar esta tarea:

Su empleador nos brinda la información de la verificación de antecedentes

### Qué necesitaré para completar esta tarea:

El número de seguridad social o número de identificación fiscal, los antecedentes penales, la elegibilidad para participar en programas de atención médica del gobierno, historial académico, antecedentes laborales y referencias

### Para hacer esto:

Programa su cita de identificación mediante huellas digitales llamando al 1-888-771-5097 o visitando [www.identogo.com/FP/Washington](http://www.identogo.com/FP/Washington)

### Información que debe guardar:

Número asignado al caso por parte de la agencia (OCA) para la identificación mediante huellas digitales: \_\_\_\_\_



**TAREA 2:**  
**Crear su cuenta en *My Benefits* (Mis Beneficios)**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Tan pronto como le sea posible**

**Quién tiene que completarla:**

Todos

**Dónde debo completar esta tarea:**

Ingrese a [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org)

**Qué puede necesitar para completar esta tarea:**

Nombre y apellido, dirección de correo electrónico, los últimos 4 números de su número de seguridad social

**Para hacer esto:**

Siga las instrucciones que se le enviarán por correo electrónico, mensaje de texto o vía telefónica. Nos pondremos en contacto con usted una semana después de su contratación

**Para obtener más información:**

Vea las páginas 16 y 17

**Información que debe guardar:**

El correo electrónico que utilice para iniciar sesión: \_\_\_\_\_

La contraseña del sitio web: \_\_\_\_\_



**TAREA 3:**  
**Completar su capacitación sobre orientación y seguridad**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Antes de prestar el servicio de cuidados**

**Quién tiene que completarla:**

Todos

**Dónde debo completar esta tarea:**

Inicie sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios) en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org)

**Qué necesitaré para completar esta tarea:**

El correo electrónico que utilizó para iniciar sesión y su contraseña

**Para hacer esto:**

Inicie sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios) y haga clic en "Manage My Training" (Gestionar mi capacitación). Los recursos de su capacitación estarán disponibles en esta página

**Información que debe guardar:**

El sitio web monitoreará la finalización de los módulos requeridos



### Clases de capacitación



**TAREA 4:**  
**Prepararse para su primer día de trabajo**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Antes de empezar a prestar el servicio de cuidados**

#### **Quién tiene que completarla:**

Todos

#### **Dónde debo completar esta tarea:**

Repase los consejos sobre el primer encuentro con su cliente de la página 36

#### **Qué necesitaré para completar esta tarea:**

Manual para el cuidador

#### **Para obtener más información:**

Vea la página 36



**¿Es usted un proveedor hijo adulto, proveedor de servicio limitado, proveedor padre o un proveedor de relevo?**

No tiene que estar certificado. Diríjase a la página 40 para obtener más información sobre sus beneficios.

## PASO 2: SOLICITUD DE LA CERTIFICACIÓN COMO HCA



**TAREA 5:**  
**Enviar por correo su solicitud de certificación como asistente de cuidados a domicilio**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**En un plazo de 14 días siguientes a la fecha de su contratación**

### Quién tiene que completarla:

Los HCA estándar

**NOTA:** los proveedores hijos adultos, proveedores de servicio limitado, proveedores padres y proveedores de relevo no necesitan estar certificados.

### Dónde debo completar esta tarea:

Complete la solicitud en línea disponible en [myseiu.be/DOHApp](http://myseiu.be/DOHApp). En dicha página también aprenderá cómo descargar e imprimir la solicitud

### Qué necesitaré para completar esta tarea:

Identificación expedida por el estado y una dirección de correo electrónico que pueda revisar con regularidad

### Para hacer esto siga estos pasos:

#### EN LÍNEA:

- Visite [myseiu.be/DOHApp](http://myseiu.be/DOHApp) y haga clic en el enlace "Home Care Aide Apply Online" (Solicitud en línea para asistentes de cuidados a domicilio)

#### POR CORREO:

- Obtenga su solicitud de su empleador o descárguela e imprímala en [www.myseiu.be/DOHApp](http://www.myseiu.be/DOHApp)
- Marque la casilla "State Pay" (Pago realizado por el estado). No necesita enviar ningún pago con su solicitud
- Marque "Provisional Certificate" (Certificado provisional) si es un estudiante con un dominio limitado del inglés. Puede que se le otorguen días adicionales para la certificación. También debe solicitar que se le permita presentar el examen en un idioma diferente al inglés
- Use el nombre que aparece en su identificación expedida por el estado, como su licencia de conducción o pasaporte. Escriba la dirección de correo electrónico que revise con regularidad para recibir las actualizaciones del proceso. Es buena idea que utilice la misma dirección de correo electrónico para todas las cuentas relacionadas con el cuidador, como la cuenta de nómina y la de capacitación
- Responda al correo electrónico de confirmación en un plazo de 2 semanas

### Información que debe guardar:

Fecha límite para enviar por correo su solicitud: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
(2 semanas siguientes a la fecha de su contratación)

Número de la credencial de atención domiciliaria (HM): \_\_\_\_\_  
(el estado se lo proporciona)



### ¿Por qué esta solicitud es tan importante?

Esta solicitud es fundamental para convertirse en un asistente de cuidados a domicilio certificado ante el estado de Washington. Sin esta solicitud, no recibirá una fecha para el examen y puede tener demoras y barreras para trabajar como un cuidador remunerado.



### ¿Sabía que...?

La solicitud de la certificación como asistente de cuidados a domicilio también está disponible en vietnamita y próximamente estará en ruso y español.



**TAREA 6:**  
**Responder el correo electrónico del Department of Health (Departamento de Salud, DOH)**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Después de enviar su solicitud para certificarse**

#### Quién tiene que completarla:

Los HCA estándar

#### Dónde debo completar esta tarea:

Revise su correo electrónico para confirmar si recibió el mensaje del Department of Health (Departamento de Salud) con el asunto: "[REQUIRED (IMPORTANTE)]: Respond to Continue With Your Home Care Aide Certification (Responda para continuar con su certificación como asistente de cuidados a domicilio)"

#### Qué necesitaré para completar esta tarea:

Correo electrónico del DOH

**NOTA:** este es un requisito. Si no responde "Yes" (Sí) al correo electrónico del DOH, no podrá certificarse.

#### Información que debe guardar:

Número de credencial en curso: \_\_\_\_\_



Estudiantes de capacitación avanzada

### PASO 3: BASIC TRAINING (CAPACITACIÓN BÁSICA)



**TAREA 7:**  
**Registrarse a Basic Training (Capacitación básica)**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Tan pronto como le sea posible. Tiene 120 días para completar todas las clases de Basic Training (Capacitación básica)**

#### Quién tiene que completarla:

Vea la página 12

## Una característica de Basic Training (Capacitación básica, BT): la experiencia de sus compañeros de clase

La capacitación funciona mejor si se realiza en conjunto.

¡Además de conocer a otros cuidadores en un entorno comprensivo, también recordará más de sus clases de Basic Training (Capacitación básica)!

A continuación se mencionan 4 consejos para vivir la mejor experiencia en Basic Training (Capacitación básica):

**1 Registre sus clases con anticipación y planee su programa de clases**

**2 Capacítese en un solo sitio**

Una clase de basic training (capacitación básica) está fundamentada en la idea de que esté en contacto con otros que están aprendiendo el mismo contenido al mismo tiempo. ¡Aprenda y diviértase con sus compañeros cuidadores!

**3 Capacítese con el mismo instructor**

Cuando este lo conozca, entenderá mejor lo que usted necesita para completar la capacitación con éxito.

**4 Empezar con la primera clase e ir en orden**

Puede ser difícil si se salta a la mitad de un curso de capacitación. Empezar las clases en orden desde la primera hasta la última.

### Dónde debo completar esta tarea:

Inicie sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios) en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org)

### Qué necesitaré para completar esta tarea:

El correo electrónico que utiliza para iniciar sesión y contraseña

### Cómo registrarse a Basic Training (Capacitación básica):

#### PROVEEDORES INDIVIDUALES:

Inicie sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios) y haga clic en "Manage My Training" (Gestionar mi capacitación) para recibir consejos e instrucciones.

#### PROVEEDORES DE LA AGENCIA:

Si es un proveedor de la agencia, su empleador lo registrará.

Vaya a [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org) para obtener más información sobre los cursos disponibles, en formato en línea o dirigidos por un instructor

#### QUÉ RECIBIRÁ DESPUÉS DEL REGISTRO:

Recibirá un correo electrónico y/o mensaje de texto con la información sobre el horario de clase y el lugar, así como información adicional sobre la capacitación

### Información que debe guardar:

Fecha de inicio de clases: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Fecha límite para finalizar las clases: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### ¿No encuentra una clase en su idioma?

Solicite de forma gratuita un intérprete personal llamando al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200.



### ¿Necesita ayuda para registrarse en la clase?

Llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



**TAREA 8:**  
**Prepararse para las clases de Basic Training (Capacitación básica)**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Antes de prestar el servicio de cuidados**

#### Quién tiene que completarla:

Todos los estudiantes de Basic Training (Capacitación básica)

#### Dónde debo completarla:

Repase los consejos sobre el primer encuentro con su cliente de la página 36

#### Qué necesitaré para completarla:

Manual para el cuidador

#### Para obtener más información:

Vea la página 37.  
Para conocer los compromisos de aprendizaje y las reglas de la clase vea la página 39



Estudiante de capacitación avanzada



**TAREA 9:**  
**Vaya a la clase**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Según el programa de clases en el que se haya registrado. Intente completar las clases en el orden en que se dictan**

#### Quién tiene que completarla:

Todos los estudiantes de Basic Training (Capacitación básica)

#### Dónde debo completarla:

Al registrarse, usted elige el lugar. Asegúrese de asistir a todas las clases para completar su capacitación antes de la fecha límite. Puede recuperar las clases a las que no asista y encontrar otros lugares en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org)

#### Para obtener más información:

Encuentre su programa de clases actual en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org).  
Vea la página 38 para obtener más información

## PASO 4: EXAMEN Y CERTIFICACIÓN



### TAREA 10:

**Seleccione la fecha y el lugar de su examen de certificación**



### DEBE COMPLETARLA:

**Tan pronto como le sea posible**

### Quién tiene que completarla:

Los HCA estándar

### Dónde debo completar esta tarea:

**Parte 1:** verifique su correo electrónico a menudo para confirmar si recibió el correo electrónico "Authorization to Test" (Autorización para el examen) del Department of Health (Departamento de Salud). Si no recibe este correo electrónico en un plazo de 14 días siguientes a la finalización de Basic Training (Capacitación básica), llame al Department of Health (Departamento de Salud) al 1-360-236-2700.

**Parte 2:** en un plazo de 14 días siguientes al recibo del correo electrónico "Authorization to Test" (Autorización para el examen), recibirá el correo electrónico "Admission to Test" (Admisión al examen) de parte de la agencia Prometric. Este contiene la duración, la fecha y el lugar de su examen. Si no recibe el correo electrónico de "Admission to Test" (Admisión al examen), verifique primero sus carpetas de Junk y Spam (correo no deseado) antes de llamar a Prometric al 1-800-324-4689. Si desea presentar el examen en un idioma distinto al inglés, puede tardar hasta 30 días en programarlo.

**NOTA:** si necesita cambiar la fecha o el lugar de su examen, llame a Prometric al 1-800-324-4689 por lo menos 6 días hábiles antes de su examen. Se cobrará una tarifa de reprogramación de \$25. Los cuidadores que reprogramen con 5 días hábiles de anticipación o menos, tendrán que pagar la tarifa completa del examen.

### Información que debe guardar:

Fecha del examen: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora del examen: \_\_\_\_\_ a. m. o p. m.

Lugar del examen: \_\_\_\_\_



Estudiantes de capacitación avanzada



**TAREA 11:**  
**Prepararse para su examen de certificación**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**Empiece a prepararse para el examen tan pronto como termine Basic Training (Capacitación básica) y siga preparándose hasta que presente el examen. Trate de dedicarle de 2 a 3 semanas a la preparación**

**Quién tiene que completarla:**

Los HCA estándar

**Dónde debo completar esta tarea:**

Elija un lugar para repasar su capacitación donde le sea más fácil enfocarse y concentrarse.

**Para obtener más información:**

Para obtener ayuda con la preparación, puede contactar a los compañeros mentores. Ellos son HCA certificados que conocen el examen y pueden ofrecer pruebas prácticas y orientarlo acerca de las habilidades que le evaluarán. Encuentre más información sobre los compañeros mentores en [www.myseiubenefits.org/peermentors](http://www.myseiubenefits.org/peermentors).

Visite [www.prometric.com/WADOH](http://www.prometric.com/WADOH) para practicar las preguntas del examen. También se puede registrar en clases de repaso opcionales de 2 horas sobre las habilidades de Basic Training (Capacitación básica) llamando al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



**TAREA 12:**  
**Presentar su examen de certificación**



**DEBE COMPLETARLA:**  
**En la fecha y hora que seleccionó al registrarse**

**Quién tiene que completarla:**

Los HCA estándar

**Dónde debo completar esta tarea:**

Si no registró el lugar del examen antes, lo encontrará en el correo electrónico de "Admission to Test" (Admisión al examen) que le envió Prometric.

# Lista de verificación para el día del examen

Los HCA estándar presentarán su examen de certificación como HCA en un lugar designado por Prometric.

- Use calcetines con zapatos planos, antideslizantes y cerrados (requisito de Prometric)
- Traiga su correo electrónico de “Admission to Test” (Admisión al examen)
- Traiga dos tipos de identificación válidos:
  - o Identificación expedida por el estado (licencia de conducción, pasaporte, etc.)
  - o Identificación con su nombre y firma. (tarjeta de crédito, tarjeta de seguridad social, etc.)
- Traiga bocadillos. La presentación del examen puede tardar varias horas. Planee su desplazamiento al lugar de la prueba.
- Planee llegar 30 minutos antes, de modo que no pierda el examen

## **PSI:**

No están permitidos los teléfonos ni las maletas en la zona del examen. Muchos lugares tienen una zona segura donde puede dejar sus objetos personales. Si es posible, considere dejarlos en casa.

Obtendrá los resultados del examen poco después de presentarlo. Si lo aprueba, el Department of Health (Departamento de Salud) también le enviará una carta confirmando su certificación y le otorgará su número oficial HM (de asistente de cuidados a domicilio). Si no lo aprueba en el primer intento, puede volverlo a intentar después de practicar más.

# ¡Lo logró!

# ¡Ya está certificado como asistente de cuidados a domicilio!

**¡Adelante, celebre! ¡Se lo merece!**



Sus conocimientos profesionales y creciente experiencia son fundamentales para la felicidad y la salud de sus clientes, así como para la creciente comunidad de profesionales en atención domiciliaria.

¡A medida que su relación de servicio de cuidados crece y se fortalece con su cliente, se dará cuenta que no está solo!

“ El trabajo puede parecer solitario, agotador y extenuante. Pero sonrío al irme a la cama y pensar en lo que hice en el día porque estoy ayudando a que mi cliente tenga una vida digna”.

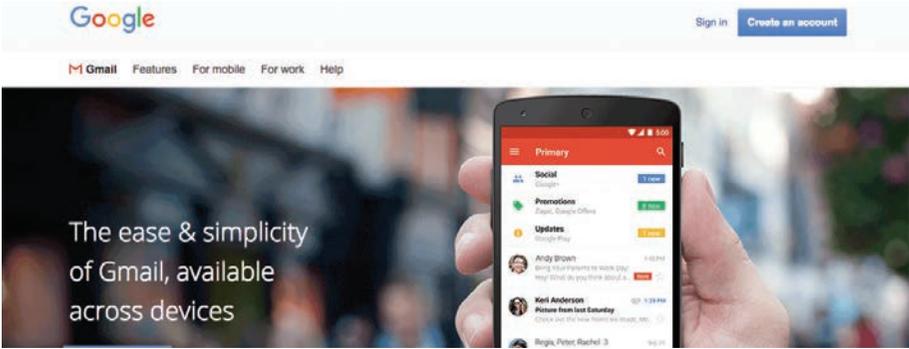
- Christy, cuidadora e instructora

## **PASO 5: EDUCACIÓN CONTINUA**

El beneficio de educación continua es una oportunidad para que repase el conocimiento clave y aprenda nuevas habilidades.

Recuerde: tendrá que completar 12 horas de educación continua al año. Las clases de EC se pueden realizar de forma presencial (dirigidas por un instructor) o en línea. Complete su requisito anual de EC antes de su aniversario.

# Travesía del cuidador detallada



## Cómo crear su primera cuenta de correo electrónico

Ya sea para registrarse para su examen de certificación como asistente de cuidados a domicilio o para enviar en línea sus horas trabajadas para efectos de nómina a través de ProviderOne, tener su propia cuenta de correo electrónico es una forma efectiva de estar en contacto.

Si esto es nuevo para usted, no se preocupe. A continuación se mencionan unos pasos sencillos para abrir y manejar su cuenta.

### Paso 1: crear su cuenta

Visite [www.mail.google.com](http://www.mail.google.com) y haga clic en el botón azul "Create an account" (Crear una cuenta).

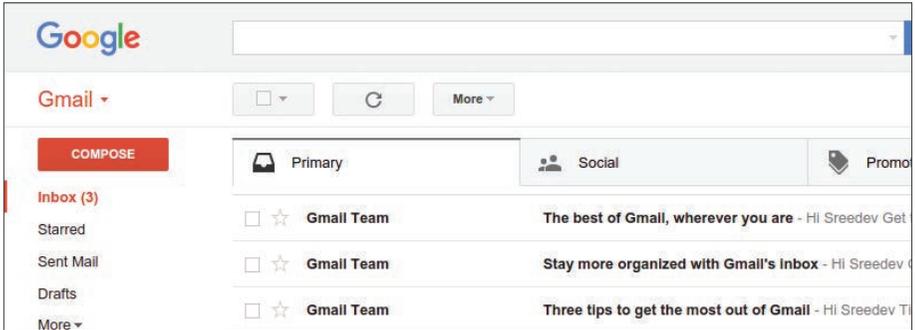
En la siguiente pantalla ingrese su nombre, cree un nombre de usuario (la dirección donde recibirá y enviará sus correos electrónicos) y cree una contraseña segura para su cuenta.

#### Consejo para crear el nombre de usuario:

puede que su nombre ya haya sido elegido por otra persona (johndoe@gmail.com). Intente agregando la inicial del segundo nombre, puntos entre el nombre, una variación de su nombre o un número relevante (por ejemplo, john.e.doe60@gmail.com). Es una buena idea que este se vea profesional.

The image shows a screenshot of the "Create your Google Account" form. It includes input fields for "First name", "Last name", and "Username" (with a "@gmail.com" suffix). Below the username field is a note: "You can use letters, numbers & periods" and a link "Use my current email address instead". There are also fields for "Password" and "Confirm password", with a note: "Use 8 or more characters with a mix of letters, numbers & symbols". At the bottom, there are links for "Sign in instead" and a blue "Next" button.

**Consejo para crear su contraseña:** cree contraseñas complejas, pero fáciles de recordar, usando palabras que dibujen una imagen en su cabeza. (Por ejemplo, “caballobateríapeztanque” sería muy difícil de descifrar).



## Paso 2: aprender a manejar su cuenta en Gmail

El Centro de Aprendizaje de G Suite tiene bastante información valiosa sobre cómo aprovechar al máximo su cuenta de Gmail:

<https://gsuite.google.com/learning-center/products/gmail/get-started/#!>



Mi correo electrónico: \_\_\_\_\_

Contraseña de mi correo electrónico: \_\_\_\_\_

Mi contraseña del sitio web: \_\_\_\_\_

¿Necesita ayuda? Llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



### RECUERDE:

Mantenga actualizada su información de contacto en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org)



**¿Está preocupado por cómo proteger su información personal en línea, o por el peligro de que alguien acceda a esta para fines fraudulentos?**

Visite el sitio de seguridad en línea de la FTC, para obtener más información sobre la seguridad en línea: [myseiubenefits.org](http://myseiubenefits.org)

# Capacitación en línea sobre orientación y seguridad

¡Ya está listo para asistir a su primera capacitación sobre el servicio de cuidados! La capacitación sobre orientación y seguridad le brinda las habilidades básicas de seguridad antes de que empiece a cuidar a su cliente.

Las habilidades que aprenderá en esta clase son:

- Preparación para casos de emergencia
- Cómo detener la transmisión de enfermedades infecciosas
- Prevención de accidentes

## ¿Necesito participar en la capacitación sobre orientación y seguridad?

Es obligatorio que todos los cuidadores participen en la capacitación sobre orientación y seguridad antes de prestar el servicio de cuidados. La capacitación en la que participará se basa en el tipo de cuidado que usted presta. Vea las páginas 14 y 15 para conocer los requisitos de capacitación según el tipo de proveedor.



Participe en esta capacitación **tan pronto como le sea posible**. Tendrá que completarla antes de prestar el servicio de cuidados a su cliente.

## ¿Necesita ayuda para registrarse y participar en la capacitación?

Visite [www.myseiubenefits.org/register](http://www.myseiubenefits.org/register) para recibir instrucciones y consejos. También puede llamar al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 (de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico).

### ¿Sabía que...?



La capacitación sobre orientación y seguridad está actualmente disponible en los siguientes idiomas:

- Cantonés
- Inglés
- Coreano
- Ruso
- Español
- Vietnamita



# Consejos para el primer día con su cliente

Este puede ser un día estresante, ya sea porque se reunirá por primera vez con su cliente o empezará a prestarle el servicio de cuidados a alguien que ya conoce.

“ No tenía idea de si lo estaba haciendo bien”, dijo una cuidadora sobre el primer día en el trabajo.



Heather, cuidadora

## Cuatro consejos para reunirse con su cliente

- 1 Vístase de forma profesional. Considere el uso de una bata, use poco maquillaje y evite las lociones fuertes (en caso de que su cliente sea sensible a los aromas).
- 2 Comparta un poco acerca de usted y, para conocer a su cliente, formule preguntas como:
  - ¿Qué espera de mí?
  - ¿Tiene alguna restricción que deba saber?
  - ¿Qué tipo de comida, programas y actividades le gustan?
- 3 Revisen juntos el **care plan** (plan de cuidado). Asegúrese de que ambos comprenden su rol. Establezca límites y expectativas.

- 4 Reúna sus suministros, como:
  - Zapatos cerrados antideslizantes
  - Care Plan (plan de cuidado) / hoja de tareas
  - Botella de agua
  - Bocadillos
  - Maleta de trabajo



Bri, compañera mentor

### ¡Es el momento perfecto para llamar a su compañero mentor!

Los compañeros mentores son asistentes de cuidados a domicilio certificados que se capacitaron para ayudarlo a empezar en la atención domiciliaria.

Llame al 1-855-803-2095 de lunes a viernes de 10 a. m. a 5 p. m., o escriba un correo electrónico a [peer.mentorship@myseiubenefits.org](mailto:peer.mentorship@myseiubenefits.org).

**RECUERDE:** ¡aprenda cómo enviar correctamente y a tiempo sus horas trabajadas con el fin de recibir su pago a tiempo!



Estudiantes de Basic Training (Capacitación básica)

## Preparación para la clase

El primer día de Basic Training (Capacitación básica) es emocionante y, a veces, estresante. Uno de los estudiantes dijo: “Desde hace más de 20 años no voy a la escuela. Estoy ansioso por volver a un entorno de aprendizaje”. ¡Esto es muy común y sus instructores cualificados trabajan arduamente para crear una experiencia positiva para usted!

### Consejos para el primer día de parte de los instructores:

- Tan pronto como le sea posible, hable con su empleador sobre encontrar un cuidador de relevo para su cliente mientras usted asiste a la clase.
- Revise el mapa para saber cómo llegar a la clase y planee **llegar con 15 minutos de anticipación**
- Traiga una identificación válida expedida por el estado
- Use ropa cómoda
- Traiga bocadillos y agua
- Tenga en mente que aprenderá de forma divertida en compañía de otros cuidadores
- Revise los compromisos de aprendizaje y las reglas de la clase (página 39)
- Comuníquese con el MRC si necesita el servicio de interpretación o adaptaciones



Puede que conozca a la instructora Christy en su salón de clase. “El trabajo que realizamos es difícil, pero es bastante gratificante. Es un trabajo práctico. Protege a su cliente, pero lo deja hacer lo que más pueda por sí mismo”.

Para formularle preguntas a su compañero mentor sobre el primer día de capacitación llámelo al 1-855-803-2095 (de lunes a viernes de 10 a. m. a 5 p. m.)

### Información de mi clase:

Fecha clases: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Hora de inicio: \_\_\_\_\_ a. m. / p. m.

Dirección: \_\_\_\_\_



Pamela, Nichole y Teresa, cuidadoras

## Ir a clase

Es momento de profundizar en lo bueno del desarrollo de habilidades en Basic Training (Capacitación básica). Este curso le proporcionará las mejores prácticas para brindar cuidados, así como práctica de habilidades para que apruebe el examen del asistente de cuidados a domicilio. (No se estrese por el examen. ¡Lo ayudaremos en todo el proceso!)

### Algunas de las habilidades que aprenderá son:

- Usar herramientas de seguridad y mecánica corporal para levantar a su cliente sin lastimarse
- Brindar medication assistance (ayuda para administrar medicamentos)
- Comprender los derechos de salud del cliente y motivarlo a que sea independiente

### ¿Cómo es el salón de clase?

Puede que su clase se dicte en un edificio de SEIU 775 Benefits Group o en uno de nuestros cuatro salones de clase móviles adaptados en salas de conferencia de hoteles.

Verá muchos espacios dispuestos para poner en práctica el desarrollo de sus habilidades. Su instructor tendrá todas sus guías de aprendizaje y suministros en el salón de clase.



Manténgase en contacto con su compañero mentor durante Basic Training (Capacitación básica). Este puede darle asesoría adicional con respecto a las habilidades, exámenes de práctica y comentarios positivos que lo motivarán cuando lo necesite.

Llame al 1-855-803-2095 (de lunes a viernes de 10 a. m. a 5 p. m.), o escriba un correo electrónico a [peer.mentorship@myseiubenefits.org](mailto:peer.mentorship@myseiubenefits.org).

# Compromiso de aprendizaje y reglas de la clase



Para obtener más información sobre los compromisos de aprendizaje, visite [myseiu.be/learningcommitment](http://myseiu.be/learningcommitment).

Gracias por dedicar una parte de su valioso tiempo para asistir a esta clase. Las siguientes políticas están diseñadas para asegurar un entorno de aprendizaje positivo, donde se apoyan unos a otros y se tiene éxito.

## Preparación para la clase

- Los estudiantes deben registrarse para la clase y estar en la lista de la clase para que puedan participar en ella
- Una semana antes de que las clases empiecen, planee su medio de transporte y conozca el lugar de la clase
- Si necesita ayuda para programarlas, servicio de interpretación o adaptaciones, comuníquese con el Centro de Recursos del Afiliado o con su empleador/agencia
- Se espera que los estudiantes presenten una identificación con foto y expedida por el estado para poder ingresar a la clase. Puede ser una identificación válida expedida por el estado, como una licencia de conducción o un pasaporte
- Recibirá los libros de texto el primer día de clase. Esté preparado para todas las clases llevando los libros, los archivos, bolígrafos e implementos que correspondan
- Para el servicio de interpretación o adaptaciones, llame al MRC

## Política de llegadas tarde

- Los instructores cerrarán la puerta 10 minutos después del tiempo programado para dar inicio a la clase. Basic Training (Capacitación básica) es la excepción. El primer día tiene un periodo de gracia de 10 minutos adicionales
- Si después del primer día, llega después de los 10 minutos, se considerará que ha llegado tarde, no se le permitirá asistir a la clase y tendrá que reprogramarla

## Asistencia

- Solo los estudiantes e intérpretes registrados pueden entrar a la clase
- Los estudiantes no deben llevar a la clase clientes, niños, mascotas (salvo sea un animal de servicio), ni otros acompañantes
- Asegúrese de registrar su llegada y salida de cada módulo para recibir el crédito de la clase

## **Seguridad**

- Los estudiantes y el personal tienen derecho a un entorno seguro. Es inaceptable un comportamiento que atente contra este derecho
- No se deben llevar a la clase drogas, alcohol, armas de fuego o de otro tipo
- SEIU 775 Benefits Group se reserva el derecho de retirar de la clase a aquellos que tengan un comportamiento problemático o atenten contra la seguridad de los demás

## **Participación del estudiante durante la clase**

- Tratar con respeto a los instructores, personal de apoyo y compañeros en todo momento
- Se espera que los estudiantes participen plenamente en la experiencia de aprendizaje
- Los estudiantes pondrán en práctica las habilidades y evaluaciones para prepararse para el examen estatal
- El momento de la clase brinda la oportunidad de escuchar las perspectivas de los demás. Sea respetuoso con los otros escuchando lo que dicen y esperando su turno para hablar
- Regrese oportunamente de los descansos y el tiempo del almuerzo

## **Teléfonos**

- Llamadas telefónicas personales y asuntos personales se deben atender durante los descansos / el almuerzo
- Durante la clase mantenga su celular en silencio
- Absténgase de enviar mensajes de texto durante la clase

## **Instalaciones**

- Respete las instalaciones / el salón de clases / los baños. Recoja la basura (tazas de café, residuos de comida, papeles, etc.)
- No está permitido fumar en las instalaciones ni en un límite de 25 pies de la entrada, incluso si son cigarrillos de vapor o tabaco para mascar
- Use únicamente las zonas designadas para fumadores

## **Cancelación de clases**

- Si no puede asistir a una clase, llame al Centro de Recursos del Afiliado tan pronto como le sea posible para reprogramarla
- En caso de que SEIU 775 Benefits Group tenga que cancelar una clase, nosotros lo llamaremos. Mantenga actualizado su número en el archivo del Centro de Recursos del Afiliado
- Trabajaremos con usted para reprogramar la clase
- Inclemencias del tiempo: en caso de que haya mal clima, nuestra política es acatar las decisiones que tome el distrito escolar público del área local donde se dicta la clase. Si el distrito escolar de su área local anuncia el cierre de las escuelas por mal clima, nosotros cancelaremos las clases en dicha área.

Para recibir apoyo con respecto a las clases, llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 (de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico).



A photograph of two women sitting on a wooden park bench. The woman on the left is wearing a yellow sleeveless top and glasses, and the woman on the right is wearing a light blue patterned button-down shirt. They are both smiling and looking at each other. The background is a blurred outdoor setting with trees and a path.

# Encuentre a su próximo cliente hoy usando Carina

## Navegar, buscar y conectar

- Es gratis (¡gracias a su contrato con la Unión!)
- Navegue y busque trabajo con clientes que estén cerca y cumplan con sus intereses
- También puede encontrar proveedores de atención de relevo

Regístrese en minutos: [www.CarinaCare.com](http://www.CarinaCare.com)

Carina es un sitio web gratuito de autoservicio creado para ayudar a conectar los proveedores individuales verificados y clientes de atención domiciliaria de Medicaid. Trabajamos en alianza con SEIU 775 Benefits Group y DSHS para prestar este servicio.

*Solo está disponible en inglés.*



# Empiece a ganar más

Únase a los más de 6000 IP  
de Washington que usan Carina

“  
Ahora tengo un trabajo de  
tiempo completo de 40 horas  
como cuidadora de tres  
personas diferentes; además,  
disfruto cada momento de mi  
trabajo... ¡gracias a Carina!

“  
Fue demasiado fácil  
informarme y conectarme con  
posibles clientes. Es una forma  
mucho más fácil y personal de  
encontrar clientes.



Únase a Carina en minutos: [www.CarinaCare.com](http://www.CarinaCare.com)

# Cambios gracias a SEIU 775 Union

## **El contrato 2017-2019 incluyó:**

- Salario inicial de \$15 la hora para el 2019
- Más de \$18 la hora para cuidadores con experiencia y capacitación avanzada
- Aumentos cada seis meses
- Duplicación de los aportes de jubilación por parte del empleador
- Tiempo administrativo remunerado
- Más tiempo de vacaciones remuneradas
- Ampliación del seguro médico

## **El contrato 2015-2017 incluyó:**

- Aumentos promedios de \$2.50 la hora
- Salario promedio de más de \$14 la hora
- Plan de jubilación: ¡el primero en la nación diseñado para trabajadores de atención domiciliaria!
- Aumento de la acumulación de vacaciones

## **El contrato 2013-2015 incluyó:**

- \$10.53 la hora para empezar con los aumentos periódicos
- Cerca de \$15 la hora para cuidadores con experiencia
- Aumento del reembolso por millas
- Aumento de la acumulación de vacaciones

## **Primeros avances:**

- \$10.03 la hora con un aumento periódico, y seguro médico
- Reembolso por millas
- Vacaciones y capacitación remunerada, cobertura del L&I, salarios equitativos y beneficios para los trabajadores de la agencia

## **Antes de SEIU 775**

- \$7.68 la hora  
sin ningún otro beneficio



“En el 2002, cuando mis compañeros cuidadores y yo conformamos la Unión, recibíamos un salario mínimo, un poco más de \$7 la hora. Ahora, nuestros salarios son casi que el doble, y a eso se le suman los beneficios de atención médica, PTO, capacitación profesional y jubilación.

“Lo que significa que los cuidadores, como yo, pueden empezar a ofrecerles una vida digna a sus familias. Eso es todo lo que queremos y esa es la razón por la que nos unimos en la Unión, con el fin de recibir una remuneración suficiente para tener una casa segura y lo suficiente para comer”.

— TJ Janssen,  
proveedor individual



“Una de las cosas que aprecio de ser parte de SEIU 775 es que somos una comunidad de cuidadores, donde las personas se entienden y aprecian”.

“En lugar de sentirnos impotentes y solos, podemos alzar nuestras voces y asegurarnos de que nuestros funcionarios elegidos comprendan qué tan importantes son para nuestras comunidades los beneficios y los programas como la cobertura de Medicaid”.

“Juntos somos más fuertes y nos apoyamos entre sí”.

— Dara Mann,  
proveedora de la agencia

# MEMBERSHIP PLUS



El programa SEIU 775 Membership Plus está diseñado para ayudar a que el sueldo de los cuidadores rinda más.

Membership Plus, disponible para los miembros activos de SEIU 775, le da acceso a descuentos monetarios en seguros, compras y más; cosas en las que realmente invierte.

Para tener derecho a este programa, llame al MRC para inscribirse o actualizar su formulario de membresía. Si ya es un miembro activo, puede acceder a estos beneficios en [SEIU775Plus.org](http://SEIU775Plus.org).

---

## Inscripción abierta para Membership Plus

- Seguro de vida complementario
  - Seguro dental familiar
  - Seguro ocular familiar
  - Seguro familiar de accidentes/enfermedades graves
- 



“Incluso con nuestros salarios en aumento, no siempre es posible que mi familia o yo recibamos tratamiento.

“Con Membership Plus, puedo ir con mi familia de vacaciones y tengo la oportunidad de inscribirme para cubrir necesidades como el seguro dental y ocular a precios más bajos”.

— Jackie, cuidadora

### **Seguro de vida que la Unión paga**

Cumpla con los requisitos para obtener un seguro de vida que la Unión paga por un valor de \$3000\* actualizando su formulario de membresía. En caso de que algo trágico ocurra, su seguro de vida que la Unión paga ayuda a garantizar que sus seres queridos reciban atención.

### **Bright Now! Dental**

Bright Now! Dental les brinda a los miembros y a sus familias beneficios dentales a costos por cuenta propia reducidos significativamente. Está disponible independientemente de que tenga seguro dental o no.

### **Costco**

Los miembros nuevos de Costco reciben cupones por un valor de mínimo \$55 y tres artículos GRATIS.

### **SEIU Free College (Universidad Gratis con SEIU)**

¡Los miembros que cumplan con los requisitos y sus familias pueden obtener su Título Asociado Universitario o certificado en línea GRATIS! Incluye una cobertura de los costos de matrícula, alimentación y libros electrónicos para programas en línea específicos.

### **Vacaciones familiares**

Tómese unas vacaciones con su familia gracias a los descuentos en Busch Gardens, Disneyland, Disney World, LEGOLAND, SeaWorld, Six Flags y Universal Studios.

### **SEIU Auto Buying Program (Programa de compra de vehículo de SEIU)**

Este programa es una forma increíble de comprar o alquilar un vehículo nuevo o usado.

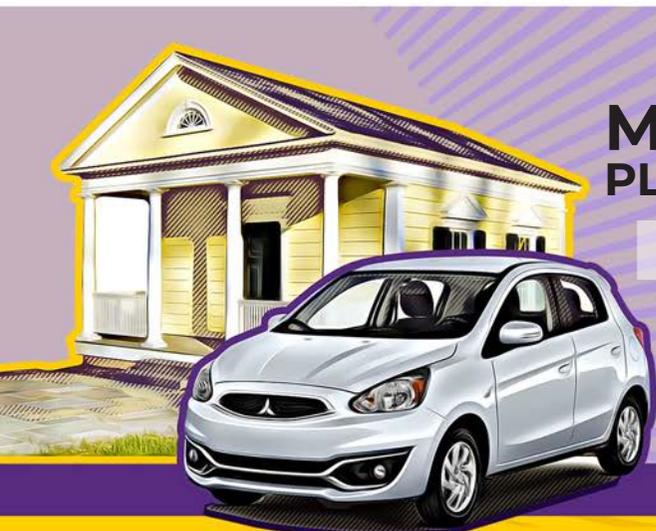
### **SEIU Visa and Personal Loan (Préstamo personal y tarjeta Visa con SEIU)**

Seleccione una de las tres opciones diferentes de SEIU VISA (tarjeta Visa con SEIU). Adicionalmente, puede solicitar un SEIU Personal Loan (préstamo personal con SEIU) de hasta \$30 000.

### **Descuentos en tecnología**

Aproveche las ofertas para miembros en AT&T, Charter Communications, Dell, DISH, HP, Lenovo, Panasonic Direct y Xfinity.

\*Los miembros activos de SEIU 775 tienen derecho a obtener un póliza de seguro de vida que la Unión paga por valor de \$1000 (si firmó un formulario de membresía antes de la versión 5), de \$2500 (si firmó la versión 5 del formulario de membresía), o de \$3000 (si firmó las secciones 1, 2 y 3 de la versión 6). Recibirá \$2500 si solo completó las secciones 1 y 2 de la versión 6.



# MEMBERSHIP PLUS

# 775



Kalkidan, Van y Flo, cuidadoras

# ¿Qué sigue?

**A continuación se mencionan algunas formas de estar en contacto con la comunidad de cuidadores:**

- Llame a su **compañero mentor** cuando empiece a implementar sus nuevas habilidades al 1-855-803-2095 (de lunes a viernes de 10 a. m. a 5 p. m.).
- Inscríbase a los programas y eventos de **Power of You** (Su poder) sobre salud, bienestar y capacitación de cuidadores. (Vea las postales que se pueden recortar después de la página 32).

## **Beneficios que los cuidadores estaban esperando:**

Después de prestar el servicio de cuidados por 2 meses (80 horas al mes), cumplirá los requisitos para adquirir nuestro **plan médico para cuidadores**, lleno de beneficios médicos y dentales de alta calidad. (Vea la página 60 para obtener información).

Los cuidadores que tienen derecho al plan médico de SEIU 775 Benefits Group también pueden recibir un par de **Caregiver Kicks** (zapatos hechos para cuidadores) sin ningún costo. (Vea la página 77 para obtener información).

Después de ser amparado en el **plan de jubilación asegurada para cuidadores**, usted tiene derecho a recibir un beneficio de jubilación a partir de los 65 años. (Vea la página 80 para obtener información).

# Seguir comprometido

Querrá seguir en contacto para descubrir nuevos y llamativos cursos de educación continua (muchos de ellos diseñados en respuesta a la retroalimentación de los cuidadores), programas edificantes de salud y seguridad, así como mejoras en los beneficios que recibe.

A lo largo del año, puede que reciba mensajes de nosotros a través del correo electrónico, mensajes de texto (SMS), llamadas telefónicas, Facebook (si tiene cuenta) y mediante el servicio postal de los EE. UU.

Puede que también reciba información sobre eventos y otras oportunidades de estar en contacto con otros cuidadores de su área local.

Para asegurarse de que reciba las novedades de SEIU 775 Benefits Group:

- 1** Inicie sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios) en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org) para administrar su información de contacto, incluyendo la dirección de correo electrónico, teléfono celular, teléfono fijo, dirección de correo postal, idioma preferido e idiomas que habla.
- 2** Agregue a su libreta de direcciones, aquellas direcciones de correo electrónico provenientes de SEIU 775 Benefits Group (correos electrónicos de una dirección que termine en “@myseiubenefits.org”) y verifique su carpeta de spam (correo no deseado).



Eva, cuidadora

# Esté en contacto con la comunidad de cuidadores

Esté en contacto con nosotros a través de Facebook

Dele “me gusta” a la página en Facebook de SEIU 775 Benefits Group para conocer las últimas noticias, consejos y novedades con respecto a los cuidadores. [www.fb.com/SEIU775BenefitsGroup](http://www.fb.com/SEIU775BenefitsGroup)



## Acepte la invitación a tomarse un café entre cuidadores

¡Reúnase y esté en contacto con otros cuidadores de su comunidad local! Únase a SEIU 775 Benefits Group y junto a otros cuidadores socialice mientras bebe una taza de café y disfruta de unos bocadillos.





## Esté en contacto con otros cuidadores de SEIU 775

Los cuidadores de todo el estado se reúnen mensualmente en eventos, parrilladas en verano, celebraciones de festividades y en la convención anual de SEIU 775 para estar en contacto, compartir y aprender juntos. ¡Si está interesado en asistir a alguno de estos eventos, llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 y notifique que quiere participar!



# Capacitación



“Tenemos que seguir brindando capacitaciones de alta calidad y más variedad a nuestra fuerza de trabajo. Adaptar nuestra capacitación al siglo XXI usando educación por competencias y optimizando la tecnología beneficiará nuestro trabajo y el cuidado que les brindamos a nuestros clientes”.

- Linda, cuidadora

# Aprender sobre el trabajo

Una vez que empiece su carrera de servicio de cuidados, podrá encontrar muchas oportunidades a través de SEIU 775 Benefits Group, así como sus beneficios de capacitación para desarrollar su conjunto de habilidades, identificar opciones llamativas de desarrollo profesional y adquirir más conocimientos técnicos.

**A continuación se mencionan algunos de los beneficios a los que puede acceder a lo largo de su carrera:**

## Capacitación avanzada

Al ser especialista en servicio de atención domiciliar avanzada, aprenderá más habilidades para prestar un servicio de cuidados excepcional en entornos más complejos.

También fortalecerá su relación con el cliente, su asistencia será remunerada, progresará en su carrera de servicio de cuidados y recibirá un aumento salarial: \$0.50 adicionales por hora.

Esta capacitación solo tiene una clase a la semana, así como aprendizaje en línea.

\*Solo está disponible para proveedores individuales, según la elegibilidad del cliente. Por lo general, se dicta solo en inglés.

## National Apprenticeship Certification (Certificación nacional de formación)

Crezca a nivel profesional gracias a una certificación nacional de formación reconocida en la industria, expedida por el U.S. Department of Labor (Departamento de Trabajo de los EE. UU.).

Esta certificación gratis le brinda respaldo adicional a su experiencia de capacitación avanzada y acceso completo a nuestros compañeros mentores. Recibe:

- Una certificación nacional de formación reconocida en la industria
- Tutorías prácticas ilimitadas
- Ayuda para poner en práctica las nuevas habilidades y prepararse para los exámenes y las evaluaciones

## Deber delegado por una enfermera

Las clases sobre deber delegado por una enfermera le enseñarán cómo administrar las tareas específicas de una enfermera registrada relacionadas con su cliente. Las clases están disponibles por temas como habilidades básicas de enfermería y habilidades para tratar la diabetes. Estos pueden ser obligatorios dependiendo de las necesidades de su cliente.

**¡Para obtener más información sobre todos los beneficios de su capacitación, siga leyendo!**



Isabel, cuidadora

# Desarrollo de sus habilidades para brindar cuidados

## Su guía para educación continua

El beneficio de educación continua es una oportunidad para que repase el conocimiento clave y aprenda nuevas habilidades.

### Cada año en su aniversario, tendrá que:

1. Completar 12 horas de educación continua. Vea la tabla de las páginas 14 y 15 para conocer los requisitos según el tipo de proveedor.
2. Renovar su certificación ante el Department of Health (Departamento de Salud), si corresponde.

### Mi fecha límite para realizar mi educación continua anual:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

(Su aniversario)

¿Quiere asegurarse de conseguir el curso que quiere, en el momento del día que desea? Busque nuestro catálogo en línea de EC en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org).



### Traiga un intérprete comunitario (amigo o familiar):

Puede traer a un intérprete a sus clases presenciales. Si se inscribe en línea, hágale saber esto al Centro de Recursos del Afiliado llamando al 1-866-371-3200.



Shari, cuidadora



Para inscribirse, inicie sesión en *My Benefits* (Mis Beneficios) en [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org)

Se tiene pensado lanzar nuevos cursos en abril del 2019. Cada año se analizan las necesidades respecto al idioma para determinar en qué idiomas se dictarán los cursos. Actualmente, los idiomas para EC presencial son:

Árabe	Inglés	Laosiano	Tagalo
Chino (cantonés/simplificado)	Camboyano	Ruso	Vietnamita
	Coreano	Español	

**¿Quiere ver todo el catálogo de hasta 20 cursos de EC, incluyendo los cursos que recientemente se han lanzado?** Ingrese a [www.myseiubenefits.org](http://www.myseiubenefits.org).

## Se ofrecen cursos en línea o en un salón de clases (capacitación dirigida por un instructor)

Ahora puede participar en cursos en línea o en el salón de clase.

### **Cultura, comunicación y parcialidad**

*1 hora (en línea o en el salón de clase)*

La relación que establece con su cliente es fundamental para su bienestar y eficacia en el trabajo. En este curso, aprenderá cómo mantener y mejorar su relación al establecer una comprensión y respeto por la identidad cultural de su cliente.



### **Mejoramiento de las habilidades de gestión del tiempo**

*2 horas (en línea o en el salón de clase)*

¿Quién tuvo dificultades para aprovechar mejor su día? Este curso pretende enseñar cómo usar las habilidades de gestión del tiempo para optimizar su tiempo, incluyendo el tiempo que pasa con sus clientes.



### **Planeación y preparación consciente de alimentos**

*1 hora (en línea o en el salón de clase)*

La preparación diaria de alimentos puede ser un desafío, incluso para el cocinero doméstico más seguro de sí mismo. Únase a nosotros para aprender una variedad de técnicas efectivas para preparar alimentos de una forma rápida y económica que se adapte las preferencias del cliente.

### **Enfoques prácticos sobre el cuidado de clientes con ansiedad**

*2 horas (en línea o en el salón de clase)*

La ansiedad ha afectado a la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas. Únase a nosotros para aprender sobre los cuatro tipos de ansiedad más comunes. Analizaremos las mejores prácticas sobre cómo reducir los niveles de ansiedad del cliente y comunicarse con este para conocer acerca de su ansiedad y desencadenantes.

### **Enfoques prácticos sobre el cuidado de clientes con depresión**

*2 horas (en línea o en el salón de clase)*

Ser un cuidador puede significar que tiene que enfrentarse cara a cara con personas que sufren de depresión. Aprenda a reconocer los signos y síntomas de depresión y a utilizar los recursos para apoyar a los clientes con depresión.



# Analizar todos los cursos nuevos en línea

Actualmente estas clases se dictan en línea. Asista a las clases cuando sea más conveniente para usted:

## **Uso de marihuana por parte del cliente en la atención domiciliaria**

*1 hora (en línea)*

Descubra los posibles usos de la marihuana medicinal y los efectos positivos y negativos relacionados con su uso. Aprenda cómo responder a los efectos negativos del uso de la marihuana y cómo apoyar a un cliente que usa la marihuana medicinal de forma legal.

## **Influenza (la gripe)**

*1 hora (en línea)*

Este curso le brinda información sobre la influenza. Aprenderá a identificar las diferencias entre los síntomas del resfriado y la gripe, para identificar qué grupos corren un mayor riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe y para reconocer las señales de advertencia de emergencia de la gripe. También emulará métodos de protección contra la gripe a través de prácticas de control de infecciones, y aprenderá cómo crear un entorno cómodo para los clientes que están enfermos.

## **Tratar el estrés traumático secundario**

*2 horas (en línea o en el salón de clase, empezando en abril del 2019)*

Este curso lo ayuda a comprender los signos y síntomas del estrés traumático secundario. Aprenderá sobre las diferentes fases del estrés traumático secundario y cómo usar las mejores prácticas para abordarlo.

## **Opiáceos y tratamiento del dolor**

*2 horas (en línea)*

Este curso le brinda conocimientos sobre cómo los medicamentos opiáceos se utilizan para tratar el dolor, los riesgos asociados con el uso de opiáceos y los signos de abuso. Aprenda cómo apoyar a los clientes para reducir los riesgos mientras tratan el dolor.

## **Apoyar a un cliente con pérdida auditiva**

*2 horas (en línea o en el salón de clase, empezando en abril del 2019)*

Este curso le proporciona las habilidades que necesita para apoyar a un cliente con pérdida auditiva, incluyendo informar los signos de pérdida auditiva que presenta un cliente, comunicarse con un cliente que tiene pérdida auditiva, y apoyar a un cliente que usa audífonos u otro tipo de dispositivos/tecnología. También aprenderá a ayudar a un cliente a prepararse para la primera cita de audiología. Al final del curso, podrá usar las mejores prácticas para prevenir la pérdida auditiva y encontrar los mejores recursos para ayudar a los clientes con pérdida auditiva.

## **Comprender la terminología médica básica**

*1 hora (en línea)*

Este curso está diseñado para mejorar su capacidad de entendimiento y comunicarse usando terminología médica. Analizar las partes de la palabra que comúnmente se utilizan en la terminología médica y practicar el parafraseo de terminología médica en un lenguaje sencillo usando escenarios reales.

# Cursos de capacitación dirigidos por un instructor sobre las mejores prácticas para los HCA

Los cursos sobre las mejores prácticas para los HCA abordan habilidades y conocimiento oportunos y relevantes que son útiles para los cuidadores. Se dictan en un entorno de salón de clase; además, son una buena oportunidad para ponerse en contacto con otros cuidadores.

## **Mejores prácticas para los HCA sobre el control de infecciones y patógenos de transmisión sanguínea**

*2 horas (en el salón de clase)*

Descripción del curso: en este curso, repasará las mejores prácticas para el control de infecciones, como técnicas seguras para el lavado de manos, uso del equipo de protección personal y limpieza y desinfección. También repasará información sobre las vacunaciones y cómo limitar la exposición a patógenos de transmisión sanguínea como la hepatitis B, hepatitis C y el VIH.

## **Las mejores prácticas para los HCA sobre confidencialidad, derechos de los clientes y mecánica corporal**

*2 horas (en el salón de clase)*

Descripción del curso: aprenda las mejores prácticas para cumplir con las leyes y las regulaciones como la HIPAA y la declaración de derechos del paciente. Asimismo, pondrá en práctica el uso de la mecánica corporal correcta y repasará las formas para modificar un ambiente hogareño a fin de ayudar en la implementación de una buena mecánica corporal.



**Los cursos sobre mejores prácticas para los HCA lo mantienen actualizado sobre las habilidades esenciales para su trabajo como cuidador. ¡Esté atento a los nuevos temas y planee tomar un curso sobre las mejores prácticas para los HCA una vez cada 2 años!**

## Procesos de adaptaciones

Los estudiantes con discapacidades tienen derecho a solicitar y recibir adaptaciones razonables, con el fin de acceder a todos los programas y actividades de la Training Partnership.

Las adaptaciones razonables implican modificar o ajustar las prácticas, procedimientos, políticas, prestación de servicios educativos, o el entorno de capacitación, de modo que un estudiante con una discapacidad pueda disfrutar de oportunidades equitativas de educación, siempre y cuando: (1) exista suficiente evidencia médica que establezca una relación entre la discapacidad y la necesidad tratada por la adaptación específica, y (2) no implique un inconveniente excesivo para la Training Partnership.

Para solicitar adaptaciones razonables por parte de la Training Partnership, un estudiante con una discapacidad debe completar el “ADA Request Form” (Formulario de solicitud según la ADA) (vea el apéndice A de formularios y documentos de la política de la ADA) o llame al Centro de Recursos del Afiliado. Una vez que la Training Partnership reciba la solicitud, empezará el proceso de adaptaciones, durante el cual se le pide al estudiante que brinde información actual sobre su discapacidad, las limitaciones funcionales provocadas por la misma, y recomendaciones sobre adaptaciones específicas. Como parte del proceso de adaptaciones, el coordinador de la ADA hablará con el estudiante para identificar las adaptaciones razonables y adecuadas que se deben garantizar en virtud de su caso particular. La Training Partnership tiene derecho a establecer las condiciones y demás estándares y requisitos esenciales para estos cursos, programas, actividades y servicios. Se espera que todos los estudiantes cumplan con las condiciones, estándares y requisitos, con o sin adaptaciones razonables.

Descargue el ADA Request Form (Formulario de solicitud según la ADA) y aprenda más sobre las adaptaciones razonables en [myseiu.be/accommodation](http://myseiu.be/accommodation).

**Juana, cuidadora**



# Salud



“ Los programas piloto en Benefits Group han cambiado mi vida. ¡Sus ofertas innovadoras me han permitido seguir siendo cuidadora porque me siento sana y quiero seguir haciendo este trabajo!”.

- Gina, cuidadora



# Su salud

Trabaja duro para asegurarse de que se satisfagan las necesidades de su cliente con gran cuidado y dignidad.

Es fácil que ignore su propia salud mientras lidia con el desafío de cuidar a otros.

## **¡Su salud también importa!**

SEIU 775 Benefits Group brinda una cobertura médica y dental asequible y de alta calidad que se enfoca en que usted esté sano.

# Encuentre su plan médico

Los cuidadores veteranos dicen que la clave para prestar un buen servicio de cuidados a los clientes empieza cuidando bien de su propio cuerpo y mente.

Independientemente de que esté buscando su primer plan de seguro médico o esté considerando cambiar de plan, hay muchas formas de aprender sobre su cobertura médica.

## Guía rápida sobre elegibilidad

Para cumplir con los requisitos de la cobertura de SEIU 775 Benefits Group, debe trabajar 80 horas al mes, durante 2 meses consecutivos y, a partir de ese momento, mantener 80 horas al mes para conservar la cobertura.



Mínimo 80 horas trabajadas al mes, durante 2 meses consecutivos



Enviar la solicitud para inscribirse antes del día 15 del mes en el que cumplió con los requisitos



Continuar trabajando al menos 80 horas al mes

**¡CUMPLE  
CON LOS  
REQUISITOS!**

¿Tiene preguntas sobre las opciones de su plan médico? Llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



# Plan médico de SEIU 775 Benefits Group

En el caso de \$25 al mes, recibirá beneficios médicos, medicamentos con prescripción, salud mental, así como beneficios auditivos, oculares y dentales.

Dependiendo de su código postal, su cobertura médica, ocular y el servicio de medicamentos con prescripción serán prestados por Kaiser Permanente o Aetna. En el caso de su cobertura dental, puede elegir entre Willamette Dental Group y Delta Dental of Washington.

Algunos de estos servicios son cubiertos completamente, o puede que requieran un copago (pequeño costo que debe pagar):

- Acupuntura
- Inyecciones antialérgicas y de otros tipos
- Citas con el quiropráctico
- Detección de cáncer colorrectal
- Visita al consultorio médico
- Programa de Asistencia al Empleado (EAP)
- Cirugía de bypass gástrico
- Exámenes auditivos y audífonos
- Hospitalización
- Servicios de laboratorio
- Mamografías
- Servicios de maternidad
- Salud mental y dependencia de sustancias químicas
- Servicios dentales preventivos y sin costo
- Terapias de rehabilitación
- Vacunaciones de rutina
- Zapatos de protección antideslizantes
- Rayos X y diagnóstico por imágenes



Penny, cuidadora

# Elegibilidad del plan médico

## ¿Cumple con los requisitos de la cobertura de SEIU 775 Benefits Group?

Pregunta 1:

¿Ha trabajado **2 meses consecutivos o más** como cuidador?

No

Sí

Pregunta 2:

En dichos meses, ¿ha trabajado como mínimo **80 horas al mes\***?

No

Sí



Aunque todavía no cumpla con los requisitos para el plan de SEIU 775 Benefits Group, aún puede encontrar seguros médicos asequibles a través de **Washington Apple Health (Medicaid)** o **Washington Healthplanfinder**.

*Vea la página 66 para obtener más información.*

# iFelicitaciones!

# iAhora cumple con los requisitos!

Cumple con el primer requisito de elegibilidad del plan médico de SEIU 775 Benefits Group para cuidadores.

The image shows a 'SEIU Enrollment Application' form. At the top, it says 'SEIU 775 BENEFITS GROUP' and 'Administered by Zenith American Solutions Inc. 201 Queen Anne Ave. N. Suite 100 Seattle, WA 98109-4356 Phone: 1 (866) 770-1917'. The form is divided into several sections: 1. EMPLOYER INFORMATION: Includes fields for Agency Name, Address, City, State, Zip, Branch, and Effective Date of Coverage. It also has checkboxes for 'Union Employee', 'Non-Union Employee', and 'State Changes' (Change Required, Name Change, Open Enrollment, Address Change, Add Dependent(s), Drop Dependency, Cancel Employee, Reassign Employee). 2. COMPLETE SECTIONS 2 THROUGH 5 (if applicable) AND SIGN THIS FORM: Includes fields for Social Security Number, Last Name, First Name, MI, Sex (Male/Female), Marital Status (Single/Married), Date of Birth (Mo/Day/Yr), Home Address, and Phone Number. 3. HEALTH PLAN SELECTED BASED ON ZIP CODE: Includes checkboxes for 'Medical' (Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options - HMO, Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, Aetna PPO, or United POS Plan II) and 'Dental' (Denta Dental of Washington, Williamsota Dental Group, or Waive Medical / Dental). 4. SPOUSE/DEPENDENT ENROLLMENT INFORMATION: A table with columns for 'Relationship to Employee', 'Gender', 'Name (Last, First, Middle Initial)', 'Social Security Number', and 'Date of Birth (mm/yyyy)'. It has checkboxes for 'Medical' and 'Dental' enrollment for each dependent. At the bottom, there is a 'VERY IMPORTANT YOU MUST READ AND SIGN THIS FORM FOR COVERAGE TO TAKE EFFECT' section with a signature line and a date field.

## Cómo realizar la solicitud:

**Proveedores individuales:** en cualquier momento realice la solicitud para recibir los beneficios de salud al completar la solicitud de inscripción en [www.myseiu.be/healthenrollment](http://www.myseiu.be/healthenrollment), o al llamar al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200.

**Proveedores de la agencia:** Puede realizar la solicitud cuando las respuestas a las preguntas anteriores sean afirmativas. También puede realizar la solicitud si cumple los requisitos durante la inscripción abierta de julio del 2019. Los AP pueden llamar al número del MRC y seleccionar las opciones 2 y 2 para ser redirigidos a las preguntas de elegibilidad de Zenith.

¿Tiene preguntas sobre las opciones o la elegibilidad de su plan médico?  
Llámenos al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.

# Opciones para su plan médico

Los cuidadores pueden elegir una de las tres opciones de cobertura:

	 <b>SEIU 775 BENEFITS GROUP</b>	 <b>Washington Apple Health</b>	
	<b>PLAN DE SEIU 775 BENEFITS GROUP</b>	<b>MEDICAID/ APPLE HEALTH</b>	<b>WASHINGTON HEALTHPLANFINDER</b>
<b>COSTO</b>	\$25 al mes	Gratis, dependiendo de los ingresos de su hogar.	Varía dependiendo del plan que elija.
<b>COBERTURA DE DEPENDIENTES</b>	La cobertura de dependientes es solo para proveedores de la agencia que pagan la prima completa de sus dependientes.	Cobertura para cónyuge e hijos.	Cobertura para cónyuge e hijos.
<b>ELEGIBILIDAD</b>	Trabajar 80 horas al mes, durante 2 meses consecutivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Depende de los ingresos del hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En caso de que no cumpla los requisitos para obtener el seguro a través de un empleador, puede que tenga derecho a la cobertura médica adquirida en Washington Healthplanfinder.</li> </ul>
<b>REALIZAR LA SOLICITUD</b>	Aplice visitando <a href="http://www.myseiubenefits.org">www.myseiubenefits.org</a>	Visite Washington Healthplanfinder para obtener más información <a href="http://www.wahealthplanfinder.org">www.wahealthplanfinder.org</a>	Visite Washington Healthplanfinder para obtener más información <a href="http://www.wahealthplanfinder.org">www.wahealthplanfinder.org</a>
<b>PERIODOS DE INSCRIPCIÓN</b>	AP: en un plazo de 60 días siguientes al cumplimiento de los requisitos, o durante la inscripción abierta. PI: en cualquier momento después de cumplir con los requisitos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si cumple con los requisitos, inscribese en cualquier momento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inscripción abierta desde el 1.º de noviembre del 2018 hasta el 15 de diciembre del 2018, o cuando tenga un “evento de admisibilidad” como un matrimonio, el nacimiento de un hijo o la pérdida de cobertura.</li> </ul>

¿Tiene preguntas sobre las opciones de su plan médico? Llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.

\* Descargo de responsabilidad: SEIU 775 Benefits Group no está vinculado con Washington Healthplanfinder. La información que se brinda es solo para fines informativos.



## La familia de proveedores de SEIU 775 Benefits Group

Analice todos los beneficios dentales y de salud cubiertos encontrando su plan en la siguiente sección.

Dependiendo de dónde vive, usted pertenece a uno de estos tres planes:

- Kaiser Permanente de la HMO de Washington
- Kaiser Permanente del noroeste (si vive en los condados de Clark y Cowlitz)
- Plan PPO de Aetna

Vea la página 7 de este manual para conocer la información de contacto de todas las compañías de seguros.



**¿No está seguro de cuál es el plan al que pertenece?**

Eche un vistazo a su tarjeta del plan médico para encontrar el nombre de su plan.

¿Tiene preguntas sobre su plan médico? Llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



Marian, cuidadora

# Su guía sobre los beneficios dentales y de salud 2018-2019

¿Sabía que su plan médico de SEIU 775 Benefits Group incluye artículos ópticos por valor de \$200 cada dos años, consultas gratis de salud mental y copagos de \$15 para servicios de masaje y acupuntura?

“ Muchos de los cuidadores no saben lo que incluye su seguro. Muchos de los cuidadores no saben a dónde ir”.

- Monique, cuidadora y defensora de la salud de los cuidadores



**¿En busca de resúmenes de los planes?**  
La versión actual del resumen del plan se puede encontrar en línea: [myseiu.be/plansummaries](http://myseiu.be/plansummaries)

# Aproveche al máximo su cobertura

Hay 4 cosas sencillas que puede hacer justo ahora para aprovechar al máximo su cobertura médica:

## 1 Conozca a su proveedor de atención primaria (PCP)

Su PCP es el principal punto de contacto para mejorar su salud. Consulte el paquete de bienvenida de su proveedor para conocer las instrucciones de elección del proveedor de atención primaria que mejor le convenga. Luego, programe una cita de cuidado preventivo.

## 3 Utilice los beneficios de salud mental

Cuando piensa en “estar sano”, ¿tiene en cuenta su salud mental? El cuidado y tratamiento de la salud mental puede incluir psicoterapia, medicamentos, terapia grupal y medicina alternativa y complementaria.

### El primer paso es hablar con su proveedor de atención primaria.

Hágale saber que usted quisiera acceder a sus beneficios de salud mental. Con la información que le brinde, este puede guiarlo a la opción de cuidado que sea mejor para usted.

## 2 Demuéstreles un poco de afecto a sus dientes

Las limpiezas dentales no solo previenen la caries y la pérdida de dientes, sino que además mejoran su salud en general. Los estudios demuestran que las limpiezas dentales pueden disminuir el riesgo de adquirir enfermedades como enfermedades cardíacas y sufrir derrames cerebrales. Mediante Delta Dental y Willamette Dental, usted cuenta con cobertura completa para limpiezas máximo dos veces al año. ¡Elija un dentista, realícese una limpieza dental y sonría!

## 4 Haga un plan para conocer las mejores opciones de cuidado

Independientemente de que acceda a su proveedor de atención primaria, atención de urgencia o a la sala de emergencias, queremos que reciba el nivel de cuidado correcto. Obtenga más información en: [myseiu.be/ChooseRightCare](http://myseiu.be/ChooseRightCare)

Si tiene alguna pregunta sobre su elegibilidad o para obtener más información sobre las opciones de cobertura de atención médica, llame al Centro de Recursos del Afiliado al 1-866-371-3200 de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.

# Mejoras del plan 2018-2019

Estas mejoras en su cobertura médica de SEIU 775 Benefits Group se realizaron en el año del plan 2018-2019:

## **Beneficio EPIC Hearing**

### **Hasta \$2400 por unos audífonos nuevos**

¡Ahora puede recibir exámenes auditivos gratis y beneficios para obtener dispositivos auditivos a través de su afiliación al plan médico!

Usted puede recibir:

- Un examen auditivo de rutina anual, cubierto completamente si lo proporciona un proveedor EPIC
- \$1200 para audífonos por cada oreja, cada 3 años. Tenga en cuenta: usted asumirá los costos que superen el subsidio de \$1200 por cada oreja.
- Hasta un 60 % de descuento en dispositivos auditivos de las marcas principales
- Garantías extendidas y baterías complementarias

Para aprovechar este beneficio, consulte EPIC Hearing. Antes de acceder a sus beneficios, llame a EPIC al 1-866-956-5400.

## **Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de Health Advocate**

### **Apoyo y orientación cuando más los necesite \***

Con nuestro nuevo Programa de Asistencia al Empleado (EAP), usted puede recibir asesoramiento de profesionales con licencia que lo ayudarán con los retos de la vida, incluyendo:

- Ira, pena, pérdidas, depresión
- Estrés laboral, agotamiento, conflictos laborales
- Relaciones matrimoniales, problemas familiares/parentales
- Adicción, trastornos alimentarios, salud mental y emocional

Para acceder al beneficio del EAP, llame al 1-877-240-6863, línea disponible las 24 horas del día, o escriba un correo electrónico a [answers@HealthAdvocate.com](mailto:answers@HealthAdvocate.com).

\* Para ser admitido, debe haber trabajado al menos 1 hora al mes para un empleador que haga parte de Health Benefits Trust. Para seguir siendo admitido, continúe trabajando al menos 1 hora al mes.

# Atención de urgencia

Si necesita atención inmediata, busque el centro de atención de urgencias más cercano o un CareClinic en Bartell Drugs, o programe una cita para el mismo día o una cita en línea gratuita con su proveedor de atención primaria.

Sala de emergencias	atención de urgencia / consulta médica / Bartell CareClinic
Copago de \$200	Copago de \$15

Khalid, cuidador



# Cuidado dental a través de Delta Dental y Willamette Dental

Estas mejoras en sus beneficios dentales de SEIU 775 Benefits Group se realizaron en el año del plan 2018-2019:

## **Cuidado dental preventivo en ambos planes**

- El copago no se requiere para el cuidado preventivo en ambos planes

## **Cobertura de Delta Dental**

- Cobertura de ortodoncia, ahora disponible a través de Delta Dental, cubre el 50 % del costo del tratamiento, con un máximo vitalicio de hasta \$2000
- La cobertura incluye empastes blancos

## **Deles un poco de afecto a sus dientes con estos beneficios de alta calidad**

Estos servicios en la red son cubiertos por un costo mínimo o de forma gratuita:

- Exámenes de rutina
- Limpiezas regulares
- Rayos X
- Cuidado de las encías
- Empastes



Siempre me aseguro de realizarme una limpieza dental cada 6 meses. Creo que es bastante importante. Además se siente bien”.

- Eva, cuidadora

Dependiendo de su plan, puede que también se cubran algunos de los costos de los siguientes procedimientos:

- Empastes de composite (“blancos”) posteriores
- Coronas e incrustaciones
- Puentes y dentadura postiza
- Implantes
- Cirugía oral
- Periodoncia (tratamiento para enfermedad gingival)
- Endodoncia (conducto radicular)

### Todos los planes cubren el cuidado dental preventivo

Cuando dedica un tiempo para programar una limpieza o chequeo con su dentista, está ayudando a prevenir problemas más graves con el tiempo; por ejemplo, enfermedades dentales progresivas, consultas hospitalarias costosas y ausentismo laboral.

Los estudios demuestran que por cada dólar que se gasta en cuidado dental preventivo, se pueden ahorrar de \$8 a \$50 en tratamientos restaurativos y de emergencia, y la suma puede ser mayor en tipos de tratamiento médico adicionales.

Comparación de los planes dentales	Willamette Dental	Delta Dental
Máximo anual	Sin máximo anual	\$2000
Deducible	\$0	\$0
Copago para exámenes de rutina	Cubiertos completamente	Cubiertos completamente

Visite los sitios web de Delta Dental o Willamette Dental para encontrar un dentista en su área, programar una cita y aprender más sobre su salud oral.

Delta Dental  
[www.DeltaDentalWA.com](http://www.DeltaDentalWA.com)  
 1-800-547-9515

Willamette Dental  
[www.WillametteDental.com](http://www.WillametteDental.com)  
 1-855-433-6825



Sylvia, cuidadora

## Sintonícese con su salud mental

Como cuidador, usted cuida la salud de su cliente a nivel físico y emocional, de modo que dedicar tiempo a su salud mental y emocional puede que no sea una prioridad.

“ La depresión se puede acercar con sigilo. Incluso puede que no se dé cuenta de que está deprimido, simplemente sigue avanzando y piensa que las cosas mejorarán”.

- Alice, cuidadora

La depresión es muy común entre los cuidadores; 1 de cada 5 han informado que tienen depresión moderada a grave. Según Kaiser Permanente, los síntomas son diferentes en cada persona.

Los signos de depresión pueden incluir:

- Molestias o dolor físico inexplicables
- Comer o dormir más o menos de lo habitual
- Agitación
- Pérdida de energía
- Tristeza en general



Realícese un chequeo médico rápido de salud mental en [myseiu.be/checkmymentalhealth](https://myseiu.be/checkmymentalhealth)

# Encontrar el apoyo correcto para usted

“ Muchos [de los tratamientos de salud mental] son estigmatizados, como si la salud mental fuese algo malo, pero, en realidad, es lo mismo que su salud física. Simplemente es otra parte de usted.

Todos se pueden beneficiar al hablar con alguien de sus problemas. Todos se pueden beneficiar al asegurarse de que se están cuidando”.

- Kristin, cuidadora

El cuidador Bob trata su depresión clínica mediante asesoramiento, medicamentos y actividades sobre autocuidado. “Me ayuda a cuidarme”.

## ¿Cómo son los servicios médicos emocionales?

El cuidado y tratamiento de la salud mental abarca muchas cosas:

- **Psicoterapia:** terapia individual con un profesional de la salud mental capacitado.
- **Medicamentos:** los medicamentos no curan las enfermedades mentales, pero pueden ayudar a aliviar los síntomas.
- **Terapia grupal:** reuniones de un grupo de apoyo, donde los miembros se orientan entre sí hacia la meta compartida de recuperación.

Por lo general, el primer paso es hablar con su proveedor de atención primaria. Hágale saber que usted quisiera acceder a sus beneficios de salud mental. Según la información que usted brinde y sus preferencias, este puede guiarlo a la opción de cuidado que sea mejor para usted.

“ Mi vida dio un giro de 180° desde que recibí el apoyo que necesitaba para mejorar mi salud mental.

He aprendido cómo hablar con mis amigos y familiares cuando necesito apoyo adicional. Tengo un trabajo que me encanta, y siento que estoy más presente en mi vida que antes. La libertad y confianza que por fin siento al haber participado en la terapia valen cada segundo de las batallas por las que pasé mientras intentaba obtener ayuda a lo largo de los años.

- Stephanie, cuidadora

# Nuevas opciones de tratamiento de salud mental y emocional

## Recursos en línea

**Ginger.io** ofrece videochat seguro con terapeutas y psiquiatras con licencia, así como servicio de asesoría las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de la aplicación móvil. Los cuidadores admitidos\* que se inscribieron a los beneficios de salud de SEIU 775 Benefits Group pueden acceder al videochat seguro con un profesional con licencia sin realizar ningún copago.

\*Solo está disponible en inglés. Para ser admitido y poder usar el beneficio de Ginger.io, debe haber trabajado mínimo una hora para un empleador que haga parte de Health Benefits Trust. Ginger.io está disponible en la tienda de Google Play y Apple App Store.

**AbleTo** (gratis para todos los miembros del plan de Aetna) brinda apoyo emocional cuando lo necesita. Hable con su equipo de cuidado a través de videoconferencia basada en la web o por teléfono.

Para usar este beneficio, llame a AbleTo al 1-855-773-2354 de lunes a viernes de 6 a. m. a 5 p. m., hora del Pacífico. Puede formular preguntas y ser examinado por un miembro del personal de AbleTo.

## Clases en línea

### **Tools for Calm (Herramientas para estar tranquilo)\***

Tools for Calm (Herramientas para estar tranquilo) es un curso en línea de 6 semanas que le ofrecerá nuevas formas de manejar el estrés y los desafíos de su vida. Esta clase puede ayudarlo a:

- Identificar cuándo y cómo encontrar momentos para relajarse
- Manejar mejor los sentimientos de ansiedad o depresión
- Estar tranquilo en momentos de estrés
- Dormir mejor

Los cuidadores que han asistido a estas clases han informado beneficios como poder dormir mejor y niveles de estrés y ansiedad más bajos, incluso meses después de que el programa terminara. Los cuidadores que finalicen las 6 sesiones del curso puede que también tengan derecho a recibir créditos de educación continua (EC) por las 6 horas invertidas.

Visite [myseiu.be/toolsforcalm](http://myseiu.be/toolsforcalm) para ver el programa de clases actual.

\*Solo está disponible en inglés y español.



## ¡Obtenga sus Caregiver Kicks (zapatos hechos para cuidadores)!

Obtenga un par de Caregiver Kicks (zapatos hechos para cuidadores); zapatos modernos para cuidadores modernos, sin ningún costo.

Caregiver Kicks (zapatos hechos para cuidadores):

- Lucen bien
- Son cómodos
- Lo protegen mientras trabaja

### ¡Es fácil obtenerlos!

**Pídalos en línea: [caregiverkicks.com](http://caregiverkicks.com)**

**Pídalos por teléfono: llame al 1-833-599-9621**

**Llame de lunes a sábado de 5 a. m. a 5 p. m., hora del Pacífico**

Tenga en cuenta: para tener derecho a este beneficio, debe trabajar 80 horas o más durante 2 meses consecutivos y 80 horas en el mes actual aplicable.

“ Todos los cuidadores deberían tener estos zapatos”.  
- Brittany, cuidadora

# Lesiones en el trabajo

## Una guía para informarle una lesión al L&I

Si se lastima realizando alguna tarea del care plan (plan de cuidado) del cliente, puede solicitar formalmente una compensación del trabajador ante el Department of Labor & Industries (Departamento de Trabajo e Industria, L&I).

Si su reclamación es aceptada, puede que reciba:



La prescripción médica que cubre los tratamientos de su lesión.



Los medicamentos con prescripción necesarios para tratar su lesión.



Compensación por pérdida salarial (del 60 % al 70 %) en caso de que pierda su trabajo debido a la lesión.



Reembolso por recorridos, en caso de que recorra más de 15 millas para recibir tratamiento por su lesión.



### ¿Sabía que...?

Tiene plazo de un año para informar su lesión. Si no está seguro de la fecha, esto no afecta el informe ante el L&I al momento de determinar si cumple o no con los requisitos.

# Pasos para informar su lesión

## **Paso 1: reciba primeros auxilios**

Si se lastima en el trabajo, visite a su médico o diríjase al centro de atención de urgencias más cercano. En caso de lesiones graves, vaya a la sala de emergencias. Asegúrese de informarle a su médico que se lesionó en el trabajo.

## **Paso 2: presente una reclamación**

Puede presentar un informe de accidente por su lesión en el consultorio de su médico, o llamando al teléfono de la oficina del L&I al 1-877-561-FILE o en línea: [www.LNI.WA.gov](http://www.LNI.WA.gov). El L&I le notificará a su empleador una vez que reciba su reclamación.

## **Paso 3a: su reclamación fue aprobada**

El L&I aprobará su reclamación si su médico certifica que se lesionó en un momento y lugar específico durante el trabajo, o si tiene una enfermedad o trastorno debido al trabajo.

## **Paso 3b: su reclamación es rechazada**

Las reclamaciones se pueden rechazar si el médico no certifica que su afección médica está relacionada con algo específico que ocurrió en el trabajo o si es una enfermedad ocupacional. Usted y / o su médico tienen el derecho de apelar en línea la decisión relacionada con su reclamación a través de [www.LNI.WA.gov](http://www.LNI.WA.gov).

## **Paso 4: volver al trabajo**

Algunos trabajadores lesionados se ausentan del trabajo mientras se recuperan. Sin embargo, pueden volver al trabajo de forma gradual mientras siguen recibiendo los beneficios médicos.

**Aprenda más y presente su reclamación en**

**[www.LNI.WA.gov](http://www.LNI.WA.gov)**

# Jubilación



Melissa, cuidadora

“ Tener una jubilación asegurada es lo que transforma la atención domiciliaria de un trabajo en una carrera. No podría estar más feliz que el día en que recibí mi extracto y vi que no era un recibo que tenía que pagar sino que eran mis contribuciones (para) mi jubilación”.

- Melissa, cuidadora

# Plan de jubilación asegurada

El SEIU 775 Secure Retirement Plan (Plan de jubilación asegurada de SEIU 775) es el primero en su clase en el país que está dirigido a trabajadores de atención domiciliaria. Queremos ayudar a proporcionarle seguridad financiera adicional para cuando usted se jubile. La contribución de su empleador se basa en la cantidad de horas que usted trabaja mas no está basado en sus descuentos por nómina. Este plan está **financiado únicamente por las contribuciones del empleador** y los fideicomisarios gestionan la inversión de dichos fondos.

## Programa

**1** Los beneficios de su jubilación se basan en su saldo de cuenta del plan al momento de su jubilación. Además de las contribuciones del empleador, su cuenta recibe una parte proporcional de las ganancias de la inversión y estas se reducen por las pérdidas de inversión, si ocurre alguna, así como gastos administrativos de operación del plan.

**2** El importe que se contribuye a su nombre es determinado por el contrato colectivo de trabajo entre su(s) empleador(es) y SEIU 775. En julio del 2018, el importe contribuido aumentó \$0.50 por hora requerida. Vea su CBA para conocer los montos de contribución actuales.

**3** Automáticamente se convierte en un participante del plan cuando su empleador informa la primera hora “de contribución” requerida en su nombre. Por lo general, estas horas de contribución son horas trabajadas para la cobertura de Medicaid o pago particular y no incluyen tiempo de vacaciones remuneradas ni horas de capacitación.



Heather, cuidadora

Más información en la siguiente página →

- 4 Una vez que sea un participante, recibirá una carta de bienvenida y un documento con el resumen del plan. A partir de ese momento, recibirá un extracto anual.
- 5 Su plan de jubilación NO es un plan de pensión patrocinado por el gobierno. Su participación no le impide recibir beneficios de seguridad social.
- 6 Su plan solo acepta contribuciones del empleador. Usted no puede contribuir al plan en este momento. Puede aumentar sus ahorros de jubilación contribuyendo a otras cuentas de ahorro tales como una cuenta individual de jubilación (IRA) o una cuenta cuyas contribuciones no son deducibles de impuestos (Roth IRA).

### **¿Dónde puedo encontrar ayuda?**

Vea información del plan en [www.myseiubenefits.org/retirement](http://www.myseiubenefits.org/retirement).

Llame al 1-866-770-1917, opción 3  
de lunes a viernes (excepto días feriados)

Secure Retirement Plan Administrative Office  
c/o Zenith-American Solutions  
11724 NE 195th Street, Suite 300  
Bothell, Washington 98011-8242





SEIU Healthcare NW Training Partnership  
215 Columbia, Suite 300, Seattle, WA 98104

NONPROFIT ORG  
US POSTAGE  
**PAID**  
PERMIT NO. 1632  
SEATTLE WA

OCTAVA EDICIÓN