



Cómo mantenerse saludable mientras trabaja de manera remota: Guía de recursos del bienestar

Nos ocupamos de que estén bien y bien informados™





Muchos de nosotros estamos trabajando de manera remota actualmente, además de estar cuidando a nuestra familia, supervisando tareas escolares y dirigiendo un hogar al mismo tiempo. Ahora más que nunca, mantenerse saludable es importante. Aquí presentamos algunos recursos y enlaces que pueden ayudarlo a lograr su bienestar emocional, físico, social y financiero.



Cómo calmar las preocupaciones de los niños acerca del coronavirus

Muchos niños sienten ansiedad o tienen preguntas acerca del coronavirus. Nuestra publicación de Rhode Ahead presenta consejos de Margaret Paccione, Ph. D. del hospital Bradley, sobre cómo abordar los miedos de los niños de manera acorde a su edad.

Obtenga más información aquí.



Consejos para padres y cuidadores

Los términos como “distanciamiento social” y “aplanar la curva” son parte de nuestras conversaciones diarias, y todos se preguntan sobre la “nueva normalidad”. Estos consejos de Margaret Paccione, Ph. D. del hospital Bradley, junto con los recursos a los que puede acceder si se siente abrumado, pueden ayudarlo a lidiar con el coronavirus. **Lea el artículo** en nuestra publicación de Rhode Ahead.



**DOCTORS
ONLINE**

¿Necesita hablar con alguien?

Doctors Online (Médicos en línea), un servicio de telesalud que puede estar disponible con su plan de salud, ahora ofrece consultas con terapeutas licenciados y psiquiatras certificados por una junta médica. Si bien no es para emergencias, Doctors Online le permite hablar con un profesional desde la comodidad y privacidad de su hogar por vía telefónica o a través de su computadora portátil o tableta. Puede utilizar Doctors Online las 24 horas del día, los 7 días de la semana también para problemas de salud comunes. Consulte la página 5 para obtener más información. Pregúntele a su empleador si Doctors Online está disponible para usted.

Para comenzar, descargue la aplicación y regístrese. Busque “Drs. Online” en **Apple App Store** o en **Google Play*** o visite **drs-online.com**.



211

Si necesita asistencia para comprar alimentos, pagar sus cuentas u otros servicios esenciales, llame al **211**, un servicio vital de United Way. Los profesionales están disponibles para brindarle el apoyo que necesita.



Lleve el gimnasio a su casa

- Clases virtuales de Your Blue Store : Las clases de acondicionamiento físico de Your Blue Store son las favoritas de nuestros miembros y, ahora mismo, puede disfrutarlas en la comodidad de su hogar. Pruebe una clase virtual de Barré, pilates o yoga. No necesita registrarse. Visite nuestra página de Facebook para obtener más detalles.
- Acondicionamiento físico en vivo con Blue365®: un beneficio exclusivo de su plan de salud de BCBSRI, Blue365 ofrece grandes descuentos en las clases virtuales en vivo de yoga, acondicionamiento físico y meditación. Encontrará más **detalles aquí**. Para obtener más información acerca de otras oportunidades de descuentos con Blue365, diríjase a la página 5.
- Gimnasios locales y nacionales: Es posible que Planet Fitness, Anytime Fitness, ciertas instalaciones de YMCA y otros gimnasios estén ofreciendo eventos virtuales gratis o a bajo costo. Visite sus plataformas en redes sociales, como Facebook o Instagram, o sus sitios web para obtener más información sobre qué hay disponible.

Manténganse activo con la aplicación Virgin Pulse

La actividad física es una excelente manera de aliviar el estrés, ayudar a su salud, y mantenerse equilibrado. Si se le ofrece como parte de su plan de salud, la aplicación Virgin Pulse puede ayudarlo a mantenerse motivado y en movimiento. También ofrece los siguientes programas útiles:

- Whil: Reduzca el estrés a la vez que mejora su bienestar, rendimiento, relaciones y sueño.
- Mindfulness 101: Obtenga conocimientos básicos sobre la práctica de conciencia plena y meditación.
- Yoga 101: Obtenga conocimientos básicos de una práctica de yoga en el programa de movimientos de principiantes.

Para comenzar, inscríbese en join.VirginPulse.com o descargue la aplicación Virgin Pulse [Apple App Store](#) or [Google Play](#).* Elija a Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island como su patrocinador y conecte su Fitbit® u otro dispositivo que pueda llevar en su cuerpo.



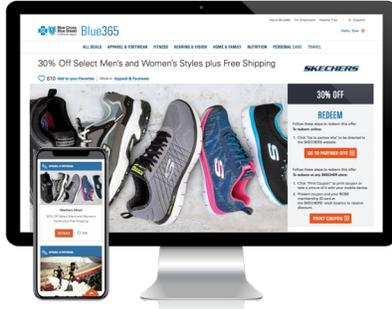
*Apple y el logo de Apple son marcas registradas de Apple Inc., registradas en los Estados Unidos y otros países. App Store es un servicio de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc. Doctors Online es un servicio de telemedicina brindado por American Well®, una compañía independiente que administra Doctors Online en nombre de Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island. ©2000-2020 Blue Cross and Blue Shield Association, todos los derechos reservados. El programa Blue 365 es brindado por BCBSRI en conjunto con Blue Cross and blue Shield Association. La Blue Cross and Blue Shield Association es una asociación de planes de Blue Cross and Blue Shield independientes operados de manera local. Virgin Pulse® es una compañía de bienestar independiente, contratada por Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island (BCBSRI) para brindar servicios de bienestar.

BIENESTAR FÍSICO (CONTINUACIÓN)



Ayude a su familia a mantenerse activa en casa

Si no puede ir a un parque o lugar de juegos, hay otras maneras en las que usted y su familia pueden mantenerse activos. Aquí tiene **17 ideas** para mantenerse en movimiento y saludable y, además, divertirse.



Disfrute de grandes descuentos en salud y acondicionamiento físico

Blue365® ofrece descuentos solo para socios en equipos de salud y acondicionamiento físico, gimnasios, servicios de comida y mucho más.

Registrarse es gratuito, y puede inscribirse para recibir alertas personalizadas según sus preferencias por correo electrónico para que no se pierda ninguna de las grandes ofertas. **Obtenga más información aquí.**



Ergonomía

Es posible que su nueva oficina en casa no sea tan cómoda como su espacio de trabajo en la oficina. Es importante que revise su estación de trabajo de manera periódica para evaluar si tiene riesgos ergonómicos que puedan disminuir su comodidad, eficiencia y productividad. **Esta lista** está diseñada para ayudarlo a mantenerse encaminado para que pueda concentrarse en su trabajo y no en la incomodidad.



Mercados agrícolas para visitar

Si no puede visitar un mercado agrícola en persona, aún puede disfrutar los beneficios de los alimentos locales frescos a través de estos servicios móviles.

Farm Fresh RI actualmente ofrece los servicios de retiro en la acera y envíos limitados a los residentes de Rhode Island. Para obtener más información acerca del servicio móvil de mercado, visite www.farmfreshri.org/homedelivery.

El mercado en línea **WhatsGood** ofrece entregas a domicilio en todo Rhode Island desde las granjas locales. Visite www.sourcewhatsgood.com para hacer pedidos u obtener más detalles sobre los envíos.



Encuentre nuevas ideas fáciles de comidas usando la despensa

Cuando llega la hora de hacer la cena y se queda sin ideas, una despensa bien provista puede ser su producto mínimo viable a la hora de comer. **Lea este artículo** para obtener algunas nuevas ideas de comidas hechas a partir de productos básicos de la despensa. También encontrará una lista de compras para descargar, que puede llevar en su próxima aventura a la tienda de comestibles (solo recuerde llevar también su mascarilla y mantener la distancia social).

Inscríbese para tener una videollamada con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Si se enferma, es posible que no sea una opción consultar a un médico en persona. Doctors Online es una excelente alternativa para obtener ayuda para los problemas de salud comunes que no representan una emergencia, como las alergias, las infecciones del tracto urinario o los problemas de los senos paranasales. Le permite conversar con un médico certificado por una junta médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora. También puede programar consultas con terapeutas licenciados y psiquiatras certificados por una junta médica.

Comenzar es fácil. Descargue la aplicación y regístrese ahora para que todo esté listo cuando lo necesite. Busque “Drs. en línea” en la **Apple App Store** o en **Google Play*** o visite drs-online.com.





Actividades sin costo para disfrutar con sus hijos

¿Necesita algunas ideas nuevas de actividades divertidas y educativas que pueda compartir con sus hijos? Hay muchos lugares que ofrecen excursiones virtuales, como Mystic Aquarium, Plymouth Plantation, zoológicos y museos. Consulte sus páginas de Facebook o sitios web para obtener más información.

También puede dirigirse a [este enlace](#) para obtener otras ideas de excursiones virtuales. Además, las compañías de arte local, como Casey's Fun Faces y otras, están ofreciendo clases de pintura, ilustración e incluso de cocina, sin cargo. Visite sus páginas de Facebook o sitios web para obtener más información.



Conéctese con sus compañeros de trabajo

Al menos una vez a la semana, programe llamadas telefónicas de “receso para un café” de 10 minutos con sus compañeros de trabajo para ponerse al día. Tener ese contacto humano puede contribuir en gran medida a aliviar cualquier sentimiento de aislamiento que puede estar experimentando.

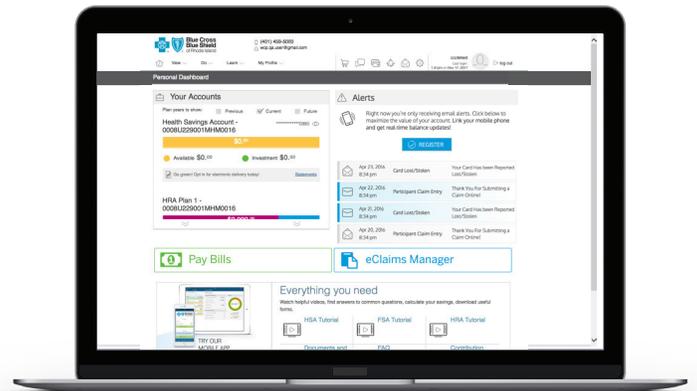


Cambios en HSA/FSA

La nueva Ley de Ayuda, Alivio y Seguridad Económica del Coronavirus (CARES, por sus siglas en inglés) llevó a cabo los siguientes cambios en las cuentas de ahorro para gastos de salud (HSA, por sus siglas en inglés), cuentas de reembolso de salud (HRA, por sus siglas en inglés) y cuentas de gastos flexibles (FSA, por sus siglas en inglés):

- Ahora puede usar su cuenta para pagar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) sin una receta.
- También puede utilizar su cuenta para pagar productos del cuidado menstrual.
- Los servicios de telemedicina, como Doctors Online de BCBSRI, se pueden cubrir antes de que usted alcance su deducible en un plan de salud con deducible alto durante un tiempo limitado. Para aumentar el acceso a la atención médica durante la pandemia de la COVID-19, BCBSRI está cubriendo de manera temporaria los servicios de telemedicina en la red sin costo para usted.

Estas modificaciones tienen varias restricciones y pueden cambiar. Comuníquese a su empleador o al equipo de Servicio al cliente de BCBSRI si tiene alguna pregunta.





Manténgase informado sobre los acontecimientos relacionados con la COVID-19

Para obtener las últimas noticias acerca de los beneficios de su plan de salud, los enlaces a los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y otros recursos, visite el [sitio web de BCBSRI](#). La información se actualiza continuamente, así que marque la página como favorita y consúltela a menudo.

La información de este folleto se brinda con fines informativos únicamente y no constituye una consulta médica, legal, impositiva o profesional. Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island no recomienda ni promociona servicios, proveedores, operadores, consultas u otra información específicos ofrecidos en este folleto.



500 Exchange Street • Providence, RI 02903-2699
Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island es un licenciatario independiente
de Blue Cross and Blue Shield Association.

05/20 IER-427202S