

Herramientas y Recursos 2026

[Personal craft no sindicalizado de Kiewit]

En Kiewit, proporcionamos beneficios que apoyan el bienestar general de los empleados. Este folleto ofrece una visión rápida de algunos recursos disponibles. Encontrará más detalles en myjobbenefits.com (contraseña: kiewitbenefits).



Atención médica y orientación

- **Servicio especializado en beneficios personales (ALEX)***

Encuentre el mejor plan de asistencia médica para sus necesidades particulares con ALEX a su lado. Compare las opciones de planes, obtenga respuestas a sus preguntas y elija los beneficios adecuados con confianza.

Para comenzar: myjobbenefits.com y haga clic en el logotipo de ALEX

- **Portal del seguro de salud (UnitedHealthcare)**

Utilice el sitio web MyUHC o la aplicación UnitedHealthcare para gestionar su seguro, encontrar un médico, ver las reclamaciones y acceder a su tarjeta de identificación, todo en un solo lugar.

Para comenzar: myuhc.com

- **Servicio de asesor médico (Advocate4Me)**

Orientación experta para tomar decisiones médicas como encontrar un médico, cuestiones de reclamaciones o hacer frente a necesidades médicas complejas.

Para comenzar: 866-679-0948

- **Atención virtual (UnitedHealthcare)**

Cómodas visitas virtuales para cuidados urgentes, cuidados primarios y cuidados especializados que cubren la salud de la mujer, gastroenterología, sueño, migrañas, terapia del habla y mucho más.

Para comenzar: myuhc.com/virtualcare

- **Consultas de segunda opinión (2nd.MD)**

Acceda a especialistas para preguntas sobre enfermedades, cáncer, afecciones crónicas, cirugías/procedimientos y planes de tratamiento.

Para comenzar: 866-269-3534 • 2nd.md/kiewit



Programas de salud especializados

- **Línea de ayuda para el tratamiento por consumo de sustancias (Optum)***

Este servicio confidencial y gratuito ayuda a quienes luchan contra la adicción.

Para comenzar: 855-780-5955 • liveandworkwell.com/recovery

- **Programa de manejo de condiciones (UnitedHealthcare)** Apoyo personalizado para afecciones crónicas como Alzheimer, insuficiencia cardiaca, cáncer, EPOC y muchas más.

Para comenzar: 866-679-0948

- **Manejo de la diabetes/afecciones crónicas (Teladoc)**

Apoyo para la prediabetes, control del peso, salud mental, diabetes e hipertensión, mediante asesoramiento en directo, recursos digitales y herramientas personalizadas para un cambio de comportamiento duradero.

Para comenzar: 800-835-2362 • teladochealth.com/golkiewit

- **Programa de soluciones de fertilidad (UnitedHealthcare)**

Ofrece orientación y recursos, incluidas llamadas con enfermeras especializadas en fertilidad, búsqueda de especialistas e información útil para apoyarle en su viaje hacia la formación de una familia.

Para comenzar: 866-744-4626 TTY 711 • myuhc.phs.com/fertility

- **Apoyo a la maternidad y el alto riesgo (Maven)**

Proporciona un apoyo integral a las mujeres y sus parejas a lo largo de su viaje de maternidad saludable, desde el embarazo hasta el posparto y más allá.

Para comenzar: mavenclinic.com/join/uhc-join

- **Menopausia y apoyo continuo (Maven)**

Este programa capacita a las empleadas para tomar el control de su salud en la mediana edad, lo que conduce a un mayor bienestar y al éxito profesional a largo plazo.

Para comenzar: mavenclinic.com/join/uhc-join

Su viaje hacia el bienestar comienza aquí - explore y conozca más detalles sobre estos programas.

¿Tiene alguna pregunta?
benefits@kiewit.com
855-329-7907



**No es necesario inscribirse en el plan médico de Kiewit para acceder a este beneficio.*

Herramientas y Recursos 2026

[Personal craft no sindicalizado de Kiewit]



Bienestar mental

- **Programa de Asistencia al Empleado (Lyra)**

Apoyo gratuito y confidencial para una amplia gama de problemas personales y laborales, que ofrece hasta 12 sesiones de coaching o terapia por persona y año, así como consultas de 30 minutos con expertos financieros y jurídicos.

Para comenzar: [877-422-5532](tel:877-422-5532) • 1884.lyrahealth.com

- **Bajo el Sombrero***

Underthehat.com es un recurso de información sobre salud mental, historias inspiradoras, seminarios web sobre bienestar y temas mensuales para mejorar su salud general y su felicidad.

Para comenzar: underthehat.com

- **Terapia en línea (Talkspace)**

Conéctese con terapeutas licenciados que formen parte de su plan de atención conductual por teléfono o computadora. Las visitas están sujetas al mismo deducible y coaseguro que la terapia ambulatoria tradicional.

Para comenzar: talkspace.com/connect

- **Atención médica conductual virtual (UnitedHealthcare)**

Acceda al apoyo de un psiquiatra o terapeuta desde cualquier lugar cuando se enfrente a desafíos de la vida. Las visitas están sujetas al mismo deducible y coaseguro que la terapia ambulatoria tradicional.

Para comenzar: myuhc.com/virtualcare

- **Aplicación de salud mental (AbleTo)**

Esta aplicación gratuita que proporciona técnicas y recursos clínicos, como el seguimiento del estado de ánimo y la meditación, para ayudar a controlar el estrés, ansiedad y depresión.

Para comenzar: ableto.com/begin

- **Aplicación de bienestar (Calm Health)**

Calm Health ofrece programas digitales de salud mental diseñados por expertos licenciados. Con esta aplicación, tendrá acceso ininterrumpido a herramientas para gestionar el sueño, estrés, ansiedad, depresión y otros problemas relacionados con su estilo de vida. La aplicación está integrada en sus beneficios de salud conductual, por lo que puede acceder a ella sin costo adicional.

Para comenzar: Regístrese en myuhc.com y descargue la aplicación.

*No es necesario inscribirse en el plan médico de Kiewit para acceder a este beneficio.



Bienestar financiero

- **Igualación de préstamos estudiantiles (Fidelity)***

Kiewit, a través de Fidelity, ofrece un Programa de Igualación de Préstamos Estudiantiles en el que los empleados elegibles que estén reembolsando préstamos estudiantiles puedan seguir recibiendo una aportación de la empresa a su plan 401(k).

Para comenzar: netbenefits.com

- **Planes de jubilación (Fidelity)***

La empresa ofrece una generosa igualación de los ahorros para la jubilación y orientación para crear una estrategia de ahorro con los asesores financieros laborales de Fidelity, especialmente capacitados (no se aplican comisiones).

Para comenzar: [800-603-4015](tel:800-603-4015)

- **Robo de identidad y preparación del testamento (New York Life)***

New York Life ofrece recursos contra el robo de identidad y servicios de preparación de testamentos a través de su programa de bienestar financiero en línea sin costo alguno para usted. Además de testamentos, puede elaborar sus propios planes patrimoniales y funerarios personalizados.

Para comenzar: [800-344-9754](tel:800-344-9754) • guidanceresources.com (ID web de registro: NYLGBS)



Apoyo para la salud y familia

- **Apoyo digital para la salud (Rally Engage a través de UHC)***

Esta herramienta de apoyo a la salud de los empleados está diseñada para ayudarles a estar y mantenerse sanos mediante incentivos de bienestar. Las recompensas se consideran ingresos gravables. Los empleados no tienen que estar afiliados al seguro médico para acceder, sin embargo, los cónyuges sí.

Para comenzar: rallyengage.com/landing/client/kiewit

- **Fisioterapia digital (Kaia Health a través de UHC)**

Apoyo a las personas que sufren dolores o lesiones de espalda, cadera, rodilla u otras articulaciones con recursos digitales, asesoramiento y fisioterapia eficaz cuando y donde la necesite.

Para comenzar: startkaia.com/uhc

- **Centro de recursos de atención familiar (Care.com)***

Care.com le ofrece acceso ilimitado a la red líder mundial en la búsqueda y gestión de cuidados para niños, adultos, mascotas, el hogar y mucho más.

Para comenzar: care.com/yourbenefits