

Crear una  
Mejor Manera  
de Trabajar



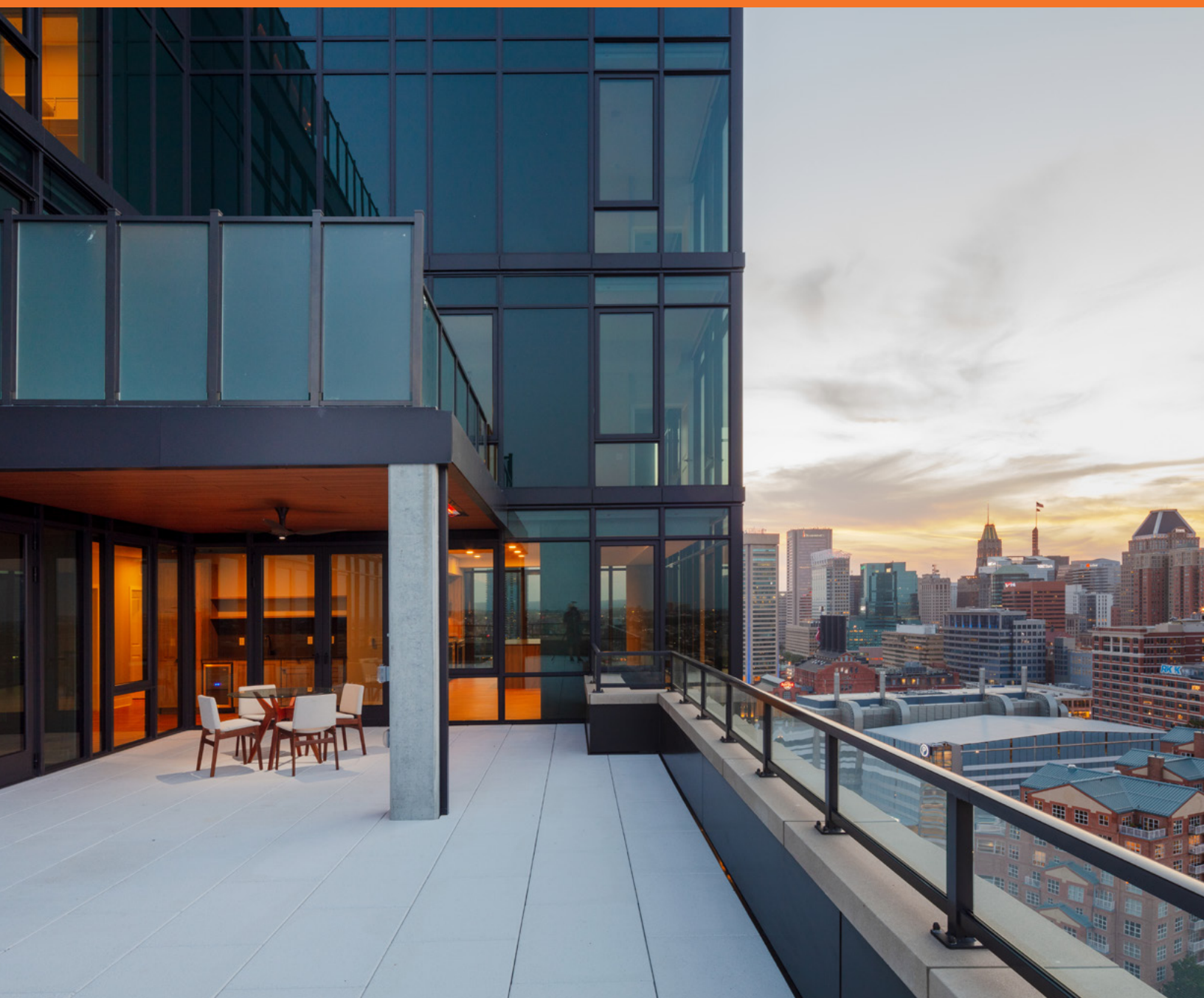
*Avalon Bothell Commons, Washington*

# 2026 GUÍA DE BENEFICIOS

# ¡BIENVENIDO A SU EXPERIENCIA CON LOS BENEFICIOS DE AVALONBAY!

Use esta guía para investigar sus beneficios y aprender cómo inscribirse por medio de Aptia365. Si hubiera alguna pregunta, por favor llame al **1-855-601-1762**.

Si busca más información sobre nuestras ofertas de beneficios, documentos importantes u otros recursos, visite **[avalonbaybenefits.com](https://avalonbaybenefits.com)**.



*Avalon 555 President, Baltimore, Maryland*

# EN LAS PÁGINAS INTERIORES

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| ¿Quién es Elegible para la Cobertura de Beneficios? | 5  |
| Para Hacer Cambios en sus Beneficios                | 5  |
| Tarifas de los Planes Médico, Dental y Óptico       | 25 |
| Lista de Contactos                                  | 27 |
| Aplicaciones Móviles                                | 28 |

## INSCRÍBASE

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Herramientas de Inscripción | 6 |
| Cómo Inscribirse            | 7 |

## SALUD

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Quantum Health                | 8  |
| Cuentas de Ahorros y Gastos   | 12 |
| Beneficios de Transporte      | 13 |
| Plan Dental de MetLife        | 14 |
| Plan Óptico de VSP            | 15 |
| Beneficios de Bienestar       | 16 |
| Salud Mental y EAP con Lyra   | 17 |
| Planes Médicos Suplementarios | 20 |
| Fertilidad/Formación Familiar | 20 |

## DINERO

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Plan de Ahorros de Retiro – 401(k)              | 21 |
| Seguro de Vida, AD&D e Incapacidad              | 22 |
| Beneficios de Permisos con Goce de Sueldo       | 23 |
| Plan de Compra de Acciones por los Empleados    | 23 |
| Beneficios Voluntarios y Programas de Descuento | 24 |
| Beneficios Adicionales                          | 24 |
| Desarrollo de Carrera                           | 24 |



## ¿NECESITA AYUDA?

Los consejeros de beneficios de Aptia365 están listos para ayudarle a comprender sus opciones y tomar las decisiones correctas para sus necesidades y presupuesto. Se dispone de consejeros que hablan español. Sólo tiene que llamar al número telefónico gratuito o usar la función de charla en línea:



**Llame al:** 1-855-601-1762

Lunes a viernes 8 a.m. a 7 p.m.  
hora del Este



**Chat:** [Aptia365.com/AvalonBay](https://Aptia365.com/AvalonBay)

Lunes a viernes 7 a.m. a 9 p.m. hora del Este  
Asistentes virtuales disponibles las 24/7

## APRENDA MÁS

- Visite [avalonbaybenefits.com](https://avalonbaybenefits.com) para más información sobre nuestros programas de beneficios de 2026



# ¿QUIÉN ES ELEGIBLE PARA LA COBERTURA DE BENEFICIOS?

## Los asociados que tengan un programa regular de trabajo de al menos 30 horas por semana son elegibles para los beneficios de tiempo completo:

- Seguros médico, dental, óptico, de vida
- Seguro de vida/incapacidad
- Cuentas de Gastos Flexibles (FSA)
- Cuenta de Ahorros de Salud (HSA)
- Días festivos, vacaciones, permisos por enfermedad, tiempo flexible, días festivos flotantes
- 401(k)
- Plan de Compra de Acciones por los Empleados (ESPP)
- Seguro Médico Suplementario
- Beneficios Voluntarios y Programas de Descuento
- Programas de bienestar
- Maven Wallet

## Los asociados regulares con un programa de trabajo de al menos 16 pero menos de 30 horas por semana son elegibles a los beneficios de tiempo parcial:

- Seguros dental y óptico
- 401(k) (elegible el primer día del mes después de 30 días)
- Plan de Compra de Acciones por los Empleados (ESPP)
- Seguro Médico Suplementario
- Beneficios Voluntarios y Programas de Descuento
- Programas de bienestar
- Permiso Pagado por Enfermedad

## Los asociados temporales son elegibles para los siguientes beneficios:

- Beneficios de Transporte
- Beneficios de Trabajo-Vida
- 401 (k) después de cumplir 1,000 horas de servicio
- Permiso Pagado por Enfermedad

## La cobertura médica, dental y óptica puede cubrir a los siguientes dependientes elegibles:

- Su pareja doméstica (del mismo sexo o del sexo opuesto)
- Sus hijos elegibles hasta la edad de 26 años
- Sus hijos propios, hijastros, hijos adoptivos, hijos en custodia y los hijos de su pareja doméstica
- Sus hijos incapacitados elegibles mayores de 26 años, incluso hijos incapacitados de su cónyuge o pareja doméstica

# PARA HACER CAMBIOS EN SUS BENEFICIOS

No podrá cambiar o anular sus elecciones de beneficios durante 2026 a menos que tenga un evento de vida que califique. De otra manera, su oportunidad siguiente de cambiar sus beneficios será durante las Inscripciones Abiertas para beneficios en 2027.

## Los eventos calificados de vida incluyen, pero sin limitación:

- Matrimonio
- Divorcio o separación legal
- Nacimiento o adopción de un niño elegible
- Muerte de su cónyuge o un niño cubierto
- Pérdida o adición de otra cobertura de grupo
- Cambios del estatus de trabajo de su cónyuge
- Cambio en su estatus de trabajo que afecte sus beneficios
- Cambio de residencia que afecte su elegibilidad para la cobertura
- Que usted o su dependiente cubierto se haga elegible a Medicare

## Qué hacer si tiene un evento de vida

Si necesita hacer cambios en sus elecciones de beneficios como resultado de un evento de vida, visite Aptia365 o llame a un consejero de beneficios al **1-855-601-1762**.

### VERIFIQUE SUS DEPENDIENTES

El estatus de sus dependientes debe verificarse si los está inscribiendo en un plan de beneficios de AvalonBay por primera vez.

Para completar el proceso de verificación, visite Aptia365 y siga las indicaciones en pantalla para verificar el estatus de cada uno de sus dependientes.





# INSCRÍBASE

## PASOS EN LAS INSCRIPCIONES PARA EL ÉXITO

### Lista de Control de la Pre-Inscripción

Use esta lista de control para prepararse para la inscripción.

- Conozca sus opciones de beneficios revisando esta **Guía de Beneficios para Nuevos Empleados** y visitando **avalonbaybenefits.com** para determinar qué opciones funcionarán mejor para usted y su familia.



### Pasos de la Inscripción

1. **Visite [Aptia365.com/AvalonBay](https://Aptia365.com/AvalonBay)** o por medio del lanzador de aplicaciones myAvalonBay.
2. **Revise y actualice su información personal, incluso los dependientes.** Asegúrese de que la información de su dependiente sea correcta y que todos sus dependientes sigan siendo elegibles (vea la **página 5**). Suba la prueba de verificación de dependiente si está agregando un nuevo dependiente.
3. **Agregue beneficiarios.**
4. **Responda algunas preguntas sobre sus necesidades y prioridades de salud en Aptia365.** Esto ayudará a la página a identificar la mejor cobertura para sus necesidades. Piense en sus necesidades de cobertura, incluso cuánta atención de la salud anticipa necesitar y si su seguro actual de vida y de incapacidad le da suficiente protección.
5. **Compare los Beneficios.** Compare características y costos de los planes. Utilice los videos, artículos y herramientas del Centro de Conocimientos para obtener más información sobre los planes disponibles para usted. Calcule sus gastos propios de salud para el próximo año para determinar una cantidad adecuada para contribuir a una Cuenta de Gastos Flexibles o una Cuenta de Ahorros de Salud, según el plan médico elegido.
6. **Complete su inscripción en los beneficios dentro de los 30 días siguientes a su fecha de empleo o vuelva a ser elegible para los beneficios.**
7. **Haga una captura de pantalla, imprima o guarde su confirmación de inscripción al completarla.** Las elecciones que haga entrarán en vigencia el primer día del mes siguiente a los 30 días de empleo o el primer día del mes siguiente a un cambio de puesto si ya es asociado de AvalonBay.

# CÓMO INSCRIBIRSE

## Actúe

Use Aptia365 para elegir sus beneficios de 2026. Asegúrese de inscribirse dentro de los primeros 30 días de empleo o dentro de los 30 días siguientes al cambio de puesto si ya es asociado de AvalonBay. **Recuerde que sus beneficios entran en vigencia el primer día del mes siguiente a los 30 días de empleo o el primer día del mes siguientes a un cambio de puesto si ya es asociado de AvalonBay.**

### INSCRÍBASE EN LÍNEA

#### Cómo inscribirse

- Visite la página de Aptia365 en [Aptia365.com/AvalonBay](https://Aptia365.com/AvalonBay), elija "Get Started" y siga las instrucciones para registrarse o acceder al Mercado de Beneficios de Aptia365 por medio del Activador de Aplicaciones myAvalonBay para acceder fácilmente sin iniciar sesión.

#### Autenticación Multifactorial (MFA)

- MFA combina su nombre de usuario y contraseña con un código numérico temporal que se le envía como un factor de seguridad adicional para confirmar su identidad y mantener su información segura. Cada vez que ingrese, pasará por el proceso del código MFA.
- Deberá proporcionar los últimos cuatro dígitos de su Número de Seguro Social (SSN), su apellido, fecha de nacimiento y código postal.
- Elija el correo electrónico y/o el número de teléfono que le proporcionó su empresa. Se enviará un código de verificación al dispositivo que seleccionó e ingresará ese código para completar el registro.
- Si no se ha proporcionado un correo electrónico o un número de teléfono, necesitará agregar una dirección de correo electrónico en este momento. Puede ingresar un correo electrónico o un número de teléfono alternativos para usarlos en futuras verificaciones.

#### Expert Guidance

- Use la herramienta de apoyo a la toma de decisiones de Expert Guidance para recibir asesoría sobre qué paquetes de atención médica se adaptan mejor a usted y a su familia. Simplemente responda algunas preguntas y se le pedirá que escoja el paquete o lo personalice aún más para cubrir mejor sus necesidades.

#### ¿Cómo funciona Expert Guidance?

- Comienza con algunas preguntas confidenciales en línea para conocerle mejor.
- Sus respuestas permiten que la herramienta Expert Guidance encuentre las mejores opciones para usted.

### INSCRÍBASE POR TELÉFONO O CHAT

Cuando necesite hablar con alguien, localice a un consejero de beneficios de Aptia365 por teléfono o por chat. Los consejeros conocen sus beneficios y pueden ayudarle a revisar sus opciones de cobertura, contestar todas sus preguntas sobre los beneficios y ayudarle en el proceso de inscripción. Están disponibles consejeros que hablan español.

**Llame al:** 1-855-601-1762

**Horario:** De lunes a viernes, 8 a.m. - 7 p.m. hora del Este

#### Chat:

[Aptia365.com/AvalonBay](https://Aptia365.com/AvalonBay)

Lunes a viernes

7 a.m. a 9 p.m. hora del Este

Asistentes virtuales disponibles las 24/7.



Avalon West Hollywood, California

# SALUD

## QUANTUM HEALTH/MERITAIN HEALTH

Quantum Health y Meritain Health proporcionan nuestra cobertura médica. Quantum Health es su equipo dedicado de enfermeras, especialistas en reclamos y expertos en beneficios que brindan una mejor experiencia a los miembros. Quantum Health proporciona todos los servicios clínicos y de administración de la atención, incluso las autorizaciones previas. Meritain Health administra la red de proveedores y procesará los reclamos médicos entre bastidores usando la red Aetna Choice POS II.

Obtenga más información a continuación sobre cómo Quantum Health y Meritain Health trabajan juntos para brindarle una mejor experiencia.

### Trabajando juntos para usted

Cuando se le pregunte: "¿Cuál es su compañía de seguros de salud?" simplemente responda que su cobertura es por medio de Meritain Health, con la red Aetna Choice Point of Service (POS) II. Quantum Health también está a su disposición en cada paso del camino para ayudarle a navegar por el sistema de atención de la salud. Juntos, trabajamos entre bastidores para garantizar la mejor experiencia general de los miembros. Así es como nos asociamos por usted:



#### Quantum Health:

- Da respuestas e información respecto a sus preguntas relacionadas con los beneficios
- Puede ayudarle a encontrar un proveedor en su red
- Le ayuda a controlar cualquier condición de salud crónica



#### Aetna:

- Administra su red de proveedores, Aetna Choice POS II



#### Meritain Health:

- Procesa sus reclamos de atención médica

### Información Importante

1. Recibirá una nueva tarjeta de identificación combinada médica/de farmacia de Quantum Health.
2. Usted (y su doctor) llamarán a Quantum Health para todas las preguntas relacionadas con su cobertura de beneficios.
3. Su Explicación de Beneficios (EOB) será emitida por Meritain Health, pero todas las preguntas e inquietudes deben dirigirse a Quantum Health. Piense en ellos como su "puerta de entrada" a su atención médica.



# PLANES MÉDICOS PARA 2026

Para apoyar su salud, AvalonBay proporciona beneficios valiosos que les ayudan a usted y a su familia a seguir saludables y a pagar su atención en caso de una enfermedad o lesión. Tiene para escoger entre cuatro planes médicos — dos planes PPO y dos planes médicos HSA — con una gama de niveles de cobertura y costos, por lo que tiene la flexibilidad de escoger lo que sea mejor para usted. Todos los cuatro planes le permiten ver a cualquier proveedor de la red, pero pagará menos cuando se quede en la red.

Cada plan equilibra lo que usted paga por cheque de sueldo (deducciones de nómina) con lo que paga cuando recibe atención (deducible y costos propios). Algunos planes también le permiten ahorrar con una Cuenta de Ahorros de Salud (HSA).

## PLAN DE \$3,400 (HDHP)

Ideal si usted:

- ✓ Quiere usar una HSA y recibir la contribución de AvalonBay
- ✓ Tiene necesidades médicas y de recetas predecibles
- ✓ Puede hacer frente al deducible más alto antes de que el plan empiece a pagar

**Resultado final:**

**Deducciones de nómina más bajas; deducible más alto**

## PLAN DE \$900 (PPO)

Ideal si usted:

- ✓ Se siente cómodo con deducciones por nómina más altas
- ✓ Prefiere deducibles y copagos más bajos al recibir atención
- ✓ Quiere costos del bolsillo más predecibles

**Resultado final:**

**Deducciones por nómina más altas; deducible más bajo**

## PLAN DE \$1,850 (HDHP)

Ideal si usted:

- ✓ Quiere usar una HSA y recibir la contribución de AvalonBay
- ✓ Espera tener necesidades médicas moderadas
- ✓ Puede manejar un deducible más alto antes de que se cubran los costos

**Resultado final:**

**Menores deducciones por nómina; deducible más alto**

## PLAN DE \$400 (PPO)

Ideal si usted:

- ✓ Quiere el deducible y los copagos más bajos en el consultorio del doctor
- ✓ Espera un uso médico o de recetas frecuente
- ✓ Se siente cómodo con las deducciones por nómina más altas

**Resultado final:**

**Deducciones de nómina más altas; deducible más bajo**

## RESÚMENES DE BENEFICIOS Y COBERTURA

Tiene acceso a un Resumen de Beneficios y Cobertura (SBC) por cada una de sus opciones del plan médico. Estos documentos dan información de alto nivel sobre la cobertura y costos para ayudarle a comparar los planes y tomar decisiones informadas. Para acceder a los SBC, visite el Centro de Recursos de Aptia365 o la página de Beneficios SharePoint de AvalonBay en [myavalonbay.com](https://myavalonbay.com).

## ¿DÓNDE ESTÁ MI TARJETA DE IDENTIFICACIÓN MÉDICA?

Se envía por correo una tarjeta de identificación del seguro médico/farmacia combinado a la dirección de su casa registrada. Para solicitar una nueva tarjeta de identificación, regístrese en [www.myavbhealthhub.com](https://www.myavbhealthhub.com). Incluso puede guardar una copia de su tarjeta de identificación en su teléfono móvil directamente desde la aplicación móvil de Quantum Health.

## TELEMEDICINA GRATUITA – CIRRUSMD

Los miembros del plan médico AVB tienen acceso a una red de doctores y especialistas a pedido. Comience a "chatear" con un doctor descargando la aplicación CirrusMD o visitando [mycirrusmd.com](https://mycirrusmd.com), luego regístrese con su nombre, fecha de nacimiento, código postal y dirección de correo electrónico, y luego abra CirrusMD y simplemente escriba "hi".

## Compare los Planes

La tabla siguiente le da un panorama de las características de la cobertura en la red de los planes médicos. Para obtener información completa sobre costos y cobertura, ingrese a Aptia365. Vea sus contribuciones de nómina en las [páginas 25 y 26](#).

|                                                                                     | PLAN DE \$1,850                                                                                                                                                                                                   | PLAN DE \$3,400                                                                     | PLAN DE \$400                                                                     | PLAN DE \$900                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elegible a HSA                                                                      | Sí                                                                                                                                                                                                                | Sí                                                                                  | No                                                                                | No                                                                                                            |
| Contribución de la Compañía a la HSA                                                | Salario del asociado inferior a \$55,000:<br>\$600 por cobertura individual; \$1,200 si cubre dependientes<br><br>Salario de \$55,000 o más:<br>\$400 por cobertura individual; \$800 si cubre a los dependientes |                                                                                     | No elegible                                                                       | No elegible                                                                                                   |
| Atención médica en la red: Sus costos                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                               |
| Atención preventiva                                                                 | Se cubre al 100% en la red, por lo que usted no paga nada                                                                                                                                                         | Se cubre al 100% en la red, por lo que usted no paga nada                           | Se cubre al 100% en la red, por lo que usted no paga nada                         | Se cubre al 100% en la red, por lo que usted no paga nada                                                     |
| Deducible individual                                                                | \$1,850                                                                                                                                                                                                           | \$3,400                                                                             | \$400                                                                             | \$900                                                                                                         |
| Deducible familiar                                                                  | \$3,700 (Familia Verdadera) ★                                                                                                                                                                                     | \$6,800                                                                             | \$800                                                                             | \$1,800                                                                                                       |
| El máximo gasto propio individual                                                   | \$3,500                                                                                                                                                                                                           | \$6,800                                                                             | \$2,200                                                                           | \$3,000                                                                                                       |
| Máximo gasto propio familiar                                                        | \$6,500                                                                                                                                                                                                           | \$13,600                                                                            | \$4,400                                                                           | \$6,000                                                                                                       |
| Su coseguro                                                                         | 20%                                                                                                                                                                                                               | 30%                                                                                 | 20%                                                                               | 20%                                                                                                           |
| Visitas al consultorio (atención primaria/ especialista)                            | 20% después del deducible                                                                                                                                                                                         | 30% después del deducible                                                           | \$20 de copago/\$40 de copago                                                     | \$40 de copago/\$60 de copago                                                                                 |
| Visitas de telemedicina de Lyra (después de 8 sesiones gratuitas)                   | 20% después del deducible                                                                                                                                                                                         | 30% después del deducible                                                           | \$20                                                                              | \$40                                                                                                          |
| Visitas de telemedicina de CirrusMD                                                 | GRATIS                                                                                                                                                                                                            | GRATIS                                                                              | GRATIS                                                                            | GRATIS                                                                                                        |
| Visita a la sala de emergencias                                                     | 20% después del deducible                                                                                                                                                                                         | 30% después del deducible                                                           | \$150 de copago, luego 20% después del deducible                                  | 20% después del deducible                                                                                     |
| Recetas Médicas: Sus costos                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                               |
| Farmacia local: surtido de 30 días<br>Genéricas<br>Formularias<br>No formularias    | 20% después del deducible<br>20% después del deducible<br>20% después del deducible                                                                                                                               | 30% después del deducible<br>30% después del deducible<br>30% después del deducible | No se aplica el deducible:<br>\$10 de copago<br>\$30 de copago<br>\$60 de copago  | No se aplica el deducible:<br>\$10 de copago<br>30% (\$25 mín, \$50 máx.)<br>45% (\$40 mín; \$80 máx.)        |
| Pedidos por correo surtido de 90 días<br>Genéricas<br>Formularias<br>No Formularias | 20% después del deducible<br>20% después del deducible<br>20% después del deducible                                                                                                                               | 30% después del deducible<br>30% después del deducible<br>30% después del deducible | No se aplica el deducible:<br>\$25 de copago<br>\$75 de copago<br>\$150 de copago | No se aplica el deducible:<br>\$25 de copago<br>30% (\$62.50 mín., \$125 máx.)<br>45% (\$100 mín; \$200 máx.) |

## TÉRMINOS DEL CUIDADO DE LA SALUD

Es importante entender algunas definiciones clave sobre el cuidado de la salud.

- Su **deducible** es la cantidad de dinero que debe pagar antes de que su seguro pague un reclamo.
- ★ **Importante Recordatorio:** El Plan de \$1,850 tiene un verdadero deducible familiar y de costos propios y un límite de costos propios. Esto significa que si cubre a un dependiente (por ejemplo, cónyuge, hijo o varios hijos), su familia deberá cubrir el deducible familiar completo de \$3,700 antes de que se aplique el coseguro. Puede quedar cubierto por un familiar o por una combinación de familiares.
- **Coseguro** es el costo compartido entre usted y AvalonBay DESPUÉS de que cubra su deducible.
- El **máximo gasto propio** es lo máximo que tendrá que pagar por los servicios cubiertos durante un año calendario.
- **Medicinas Genéricas:** Copias aprobadas por la FDA de medicinas de marca en cuanto a dosis, potencia, vía de administración, calidad y rendimiento.
- **Medicinas Formularias:** Una lista de medicinas de marca que son preferentes respecto a otras debido a que obtienen los mismos resultados clínicos con un menor costo. Para ver la lista, visite <https://www.express-scripts.com/frontend/open-enrollment/AvalonBayCommunitiesInc>.
- **Medicinas No Formularias:** Medicinas de marca que siguen estando cubiertas por el plan, pero con un costo mayor para usted debido a que no se consideran preferentes.

# USO DE SU PLAN MÉDICO

## Escoja el Lugar Correcto para su Atención

Los problemas médicos pueden ser desde leves hasta potencialmente mortales. Determinar la gravedad de un problema médico y decidir a dónde acudir para recibir atención puede ser abrumador, lo que hace que algunas personas simplemente vayan a la sala de emergencias cuando su doctor no está disponible. Sin embargo, ésta puede ser una decisión costosa. La cuenta promedio de la sala de emergencias es de más de \$1,200<sup>1</sup>—y la SE también puede costarle mucho tiempo, con un tiempo promedio de dos horas en la SE<sup>2</sup>. **¡Tiene una variedad de opciones para obtener la atención médica adecuada al precio correcto!**

| Opciones de Atención Inmediata | Costo       | Tiempo  | Severidad |
|--------------------------------|-------------|---------|-----------|
| Telemedicina                   | GRATIS      | 🕒       | +         |
| Clínicas de Conveniencia       | \$          | 🕒 🕒     | +         |
| Proveedor de Atención Primaria | \$ \$       | 🕒 🕒 🕒   | +++       |
| Centros de Urgencias           | \$ \$ \$    | 🕒 🕒     | ++++      |
| Salas de Emergencias           | \$ \$ \$ \$ | 🕒 🕒 🕒 🕒 | +++++     |

<sup>1</sup>Fuente: Agencia para la Investigación e Igualdad del Cuidado de la Salud

<sup>2</sup>Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

### UTILICE EL CUIDADO PREVENTIVO EN SU BENEFICIO

Use su atención preventiva **gratuita** en la red (que se incluye con todos nuestros planes médicos) para estar en su punto más saludable. Los ejemplos de atención preventiva incluyen:

- Exámenes físicos anuales para todos los miembros cubiertos.
- Pruebas de presión arterial, diabetes y colesterol.
- Muchas pruebas de cáncer apropiadas para la edad, incluso mamografías y colonoscopías.
- Consejería en temas como dejar de fumar, bajar de peso, comer saludable, tratar la depresión y reducir el uso del alcohol.
- Vacunas rutinarias contra la gripe, COVID, sarampión, poliomielitis, meningitis y más.

### USE-PROVEEDORES DE LA RED PARA AHORRAR

En la red se refiere a doctores, laboratorios, hospitales y otros centros médicos que tienen un contrato bajo su plan médico para proporcionar servicios a sus miembros.

- Los proveedores de la red tienen costos más bajos, lo que reduce sus gastos propios
- La atención preventiva se cubre en su totalidad
- Visite [myavbhealthhub.com](https://myavbhealthhub.com) o comuníquese con sus Coordinadores de Atención Médica de Quantum al **866-678-2892**.

### CÓMO PUEDE AYUDAR QUANTUM HEALTH

- ✓ Responder preguntas sobre reclamos, facturación y beneficios
- ✓ Encontrar proveedores de la red
- ✓ Verificar la cobertura y obtener aprobación previa, si es necesario
- ✓ Comunicarse con el proveedor para coordinar su tratamiento
- ✓ Revisar sus opciones de atención
- ✓ Proporcionar información sobre problemas/afecciones de salud
- ✓ Ayudarle a ahorrar en sus costos propios
- ✓ Ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios

Ninguna solicitud es demasiado grande o demasiado pequeña para sus Coordinadores de Atención Médica de Quantum. Ingrese a su cuenta en [myavbhealthhub.com](https://myavbhealthhub.com) o a la aplicación móvil de Quantum Health. También puede llamar a un Coordinador de Atención Médica de Quantum al **866-678-2892**.



# CUENTAS DE AHORROS Y DE GASTOS

Puede ahorrar dinero para gastos elegibles de salud y cuidado de dependientes con cuentas con ventajas de impuestos. Si quiere participar, debe inscribirse en estas cuentas todos los años, no se transfieren.

## Cuenta de Ahorros de Salud (HSA)

Si se inscribe en el Plan \$1,850 ó en el Plan \$3,400, es elegible para abrir y contribuir a una Cuenta de Ahorros de Salud libre de impuestos (HSA) por medio de Fidelity.

## Características de la cuenta HSA



### DEPOSITE DINERO LIBRE DE IMPUESTOS.

- Contribuya a su cuenta HSA por medio de deducciones por nómina antes de impuestos (hasta los límites del IRS).
- Cambie su cantidad de contribución en cualquier momento en Aptia365.
- Puede administrar su cuenta HSA yendo a [www.netbenefits.com](http://www.netbenefits.com) o llamando al **800-544-3716**.



### RECIBA CONTRIBUCIONES DE LA COMPAÑÍA.

- **Salario del asociado menor de \$55,000:**
  - \$600 por cobertura individual
  - \$1,200 si cubre a sus dependientes
- **Salario de \$55,000 ó más:**
  - \$400 por cobertura individual
  - \$800 si cubre a sus dependientes

AvalonBay contribuye una vez al año a la cuenta HSA.

#### Límites de Contribución

En 2026, los límites sobre las contribuciones totales a su cuenta (tanto de usted como de AvalonBay) son:

- Hasta \$4,400 por cobertura individual
- Hasta \$8,750 por cobertura familiar
- Los asociados que tendrán 55 años de edad o más en 2026 pueden contribuir \$1,000 dólares más

**NOTA:** La contribución de la compañía AVB se prorratea según el momento en que ingrese al plan médico AVB. Los nuevos miembros de la HSA deben abrir una cuenta HSA con Fidelity para recibir la contribución de AvalonBay. Para abrirla, llame a Fidelity al **1-800-544-3716** o ingrese a su cuenta en [www.netbenefits.com](http://www.netbenefits.com). Desde la página inicial, dé un clic en "Open" junto a Cuenta de Ahorros de Salud.



### PAGUE POR SU ATENCIÓN LIBRE DE IMPUESTOS.\*

- Pague sus gastos médicos, dentales y ópticos elegibles por usted y su familia usando su tarjeta de débito HSA (hasta el saldo disponible en la cuenta).
- Vea una lista de gastos elegibles, en [irs.gov/publications/p502/index.html](https://irs.gov/publications/p502/index.html).

*\*El dinero de la cuenta HSA puede retirarse libre de impuestos siempre y cuando se use para pagar gastos relacionados a la salud. Si el dinero se utiliza para gastos no elegibles, usted pagará el impuesto ordinario sobre el ingreso respecto a la cantidad retirada, más una sanción de impuestos del 20% si retira el dinero antes de cumplir 65 años.*



### EL DINERO QUE NO SE USA SE TRANSFIERE.

- Todo el dinero de su HSA es suyo, año tras año, incluso si cambia de plan médico o sale de AvalonBay.
- Puede acumular sus ahorros para pagar gastos de salud futuros. Puede incluso invertir su dinero, lo cual le da el potencial de hacer crecer las ganancias libres de impuestos y una manera de planear a tiempo para sus costos médicos en el retiro.

# CUENTAS DE GASTOS FLEXIBLES (FSAs)

Usar la cuenta FSA es como recibir un descuento en los gastos de salud y por el cuidado de los dependientes del diario porque paga con dinero libre de impuestos. Hay cuentas FSA separadas para gastos de salud y por el cuidado de dependientes, ambas ofrecidas por WEX.

## Cuenta FSA de Salud

**A disposición de los asociados que se inscriban en los Planes \$400 ó \$900, o que no elijan la cobertura médica de AvalonBay**

- Contribuya hasta \$3,400 anualmente a través de deducciones de nómina antes de impuestos para ayudar a cubrir sus gastos médicos, ópticos y dentales elegibles. Para una lista de gastos elegibles, visite [irs.gov/publications/p502/index.html](https://irs.gov/publications/p502/index.html).
- Su contribución anual se dividirá en deducciones iguales de cada cheque de sueldo. Toda su cantidad de contribución anual está a disposición suya desde el principio del año del plan.
- El dinero que no use no se transfiere al final de cada año — **o se usa o se pierde.**

## Cuenta FSA Limitada

**Sólo a disposición de los asociados que se inscriban en el Plan de \$1,850 o el Plan de \$3,400**

- Diseñada para trabajar conjuntamente con su Cuenta de Ahorros de Salud (HSA) para tener más oportunidades de ahorrar impuestos.
- Contribuya \$3,400 más anualmente por medio de deducciones de nómina antes de impuestos. Sólo **gastos dentales y ópticos** se permiten hasta que cubra su deducible médico, luego se permiten los gastos elegibles médicos y de recetas médicas. Para una lista de gastos elegibles, visite [irs.gov/publications/p502/index.html](https://irs.gov/publications/p502/index.html).
- Su contribución anual se dividirá en deducciones iguales de cada cheque de sueldo. Toda su cantidad de contribución anual está a disposición suya desde el principio del año del plan.
- El dinero que no use no se transfiere al final de cada año — **o se usa o se pierde.**

## Cuenta FSA por el Cuidado de los Dependientes

**A disposición de todos los asociados**

- Contribuya hasta \$5,000 al año por hogar con deducciones por nómina antes de impuestos para ayudarle a cubrir sus gastos elegibles por el cuidado de sus dependientes, como cuidado de niños y ancianos. Para obtener una lista de gastos elegibles, visite el Centro de Recursos en Aptia365.
- Su contribución anual se dividirá en deducciones iguales de cada cheque de sueldo. Sólo tiene acceso a lo que de hecho se deposite en su cuenta HSA, como con cualquier otra cuenta bancaria.
- El dinero que no use no se transfiere al final de cada año — **o se usa o se pierde.**
- Si es un asociado altamente remunerado (más de \$160,000/ingreso anuales), puede estar sujeto a una reducción en su contribución a la FSA para el Cuidado de Dependientes.

## Beneficios de Transporte

**A disposición de todos los asociados**

- Contribuya hasta \$340 al mes antes de impuestos para pagar los gastos de estacionamiento.
- Contribuya hasta \$340 al mes antes de impuestos para pagar los gastos de transporte (es decir, autobús, tren, metro, camioneta compartida).
- Puede iniciar/detener sus deducciones de nómina en cualquier momento durante el año.
- **El dinero no utilizado se transfiere de un año a otro. Los reclamos deben presentarse dentro de los 180 días posteriores a incurrir en el gasto.**

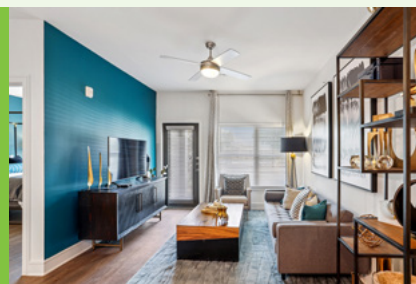
### RECORDATORIO IMPORTANTE

Los fondos de la FSA no se transfieren al final de cada año, ¡recuerde que o los usa o los pierde!



AVA DoBro, Brooklyn, Nueva York

Consulte la página [www.fsastore.com](http://www.fsastore.com) para productos elegibles para la FSA de Salud.



Avalon Frisco Norte, Frisco, Texas

## ADMINISTRACIÓN DE SUS CUENTAS DE GASTOS Y DE TRANSPORTE

Tiene tres maneras fáciles de administrar sus cuentas de gastos flexibles:



1. Visite [Aptia365.com/AvalonBay](http://Aptia365.com/AvalonBay).
2. Descargue la aplicación móvil Accounts by Aptia365.
3. Visite [accounts.aptia365.com](http://accounts.aptia365.com).

¡Puede solicitar nuevas tarjetas de débito, enviar reclamos, ver los saldos de sus cuentas y más!

# PLAN DENTAL DE METLIFE

AvalonBay ofrece cobertura dental por medio de MetLife para ayudarle a mantener una sonrisa saludable usando la atención preventiva regular y atendiendo problemas cubiertos tan pronto como ocurra. Para obtener detalles completos sobre el costo y la cobertura y para inscribirse, visite el Centro de Recursos de Aptia365. Vea sus contribuciones de nómina en las **páginas 25 y 26**.

## Planes Dentales en 2026

- Plan Premier
- Plan Básico Plus

### Características clave

- ✓ 100% por atención preventiva y de diagnóstico dentro de la red hasta el beneficio máximo anual (usando proveedores de la red PDP Plus)
- ✓ Cobertura económica que le ayuda a manejar el costo del tratamiento dental
- ✓ Red amplia de proveedores que han quedado de acuerdo con tarifas negociadas, que le ayuda a ahorrar dinero

### Detalles de la cobertura

|                                                                                                    | PLAN PREMIER                                                                     | PLAN BÁSICO PLUS                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>En la Red</b>                                                                                   |                                                                                  |                                                                                  |
| <b>Deducible individual/familiar</b>                                                               | \$25/\$75                                                                        | \$50/\$150                                                                       |
| <b>Beneficio máximo anual</b>                                                                      | \$2,500                                                                          | \$1,000                                                                          |
| <b>Servicios</b><br>Preventivos<br>Servicios Básicos<br>Servicios Mayores                          | Ud. paga \$0<br>Ud. paga 20%; el plan paga 80%<br>Ud. paga 50%; el plan paga 50% | Ud. paga \$0<br>Ud. paga 30%; el plan paga 70%<br>Ud. paga 50%; el plan paga 50% |
| <b>Coseguro por ortodoncia/<br/>máximo de por vida</b><br>(adultos y niños hasta 19 años de edad)  | 50%/\$2,500                                                                      | No se cubre                                                                      |
| <b>Fuera de la red:</b> Visite <b>Aptia365.com/AvalonBay</b> para obtener detalles de la cobertura |                                                                                  |                                                                                  |

### DIENTES SANOS, USTED SANO

La atención dental es una parte importante de su bienestar. Asegúrese de aprovechar **GRATIS** su atención dental preventiva dentro de la red: ¡es una inversión en su salud física!



AVA RiNo, Denver, Colorado

### ¡RECORDATORIO!

Las tarjetas de identificación de MetLife Dental NO se envían. Para ver/imprimir su tarjeta de identificación, vaya a **www.metlife.com**.



# VSP ÓPTICO

Para ayudarle a mantener la vida enfocada, AvalonBay le ofrece la oportunidad de inscribirse en el seguro óptico con VSP, que proporciona cobertura para exámenes periódicos de la vista, anteojos y lentes de contacto para usted y sus dependientes elegibles. Vea sus contribuciones por nómina en las **páginas 25 y 26**.

## Plan Óptico de 2026

### Características clave

- ✓ Se cubre un examen de la vista cada año, sólo se le cobra un pequeño copago
- ✓ Cobertura por anteojos o lentes de contacto de receta para que pueda escoger el método de corrección que prefiera
- ✓ Red amplia de proveedores que han quedado de acuerdo con tarifas negociadas, que le ayuda a ahorrar dinero
- ✓ Mejor cobertura, que incluye el programa diabetic eyecare plus, atención de la vista por computadora y anteojos de seguridad

### Detalles de la cobertura

|                                                                                                    | PLAN SUPERIOR                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>En la Red</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Examen</b>                                                                                      | Una vez cada 12 meses<br>\$10 de copago                                                                                                                                                          |
| <b>Anteojos de Receta</b>                                                                          | \$10 de copago<br>La cobertura de las Gafas de Seguridad ProTec también se ofrece sólo a los asociados<br>Visite el Centro de Recursos de Aptia365 para obtener más detalles de la cobertura     |
| <b>Monturas</b>                                                                                    | Una vez cada 12 meses<br>\$175 de asignación de una selección de armazones<br>\$195 de asignación por marcas específicas de armazones<br>20% de ahorros en la cantidad que pase de la asignación |
| <b>Lentes de Contacto</b> (en vez de anteojos)                                                     | Una vez cada 12 meses<br>Hasta \$60 de copago por examen<br>\$175 de asignación para lentes de contacto (no se aplica el copago)                                                                 |
| <b>Fuera de la red:</b> Visite <b>Aptia365.com/AvalonBay</b> para obtener detalles de la cobertura |                                                                                                                                                                                                  |



Arroyo Coconut de Avalon, Margate, Florida

Visite **vsp.com** para acceder una amplia gama de descuentos en servicios y productos por ejemplo anteojos para el sol, LASIK, ayudas auditivas y más.

### ¡RECORDATORIO!

Las tarjetas de identificación del plan Óptico de VSP NO se envían. Para ver/ imprimir su tarjeta de identificación, vaya a **www.vsp.com**.

# SEPA A DÓNDE IR... PARA APOYAR SU BIENESTAR

¿Siente estrés? ¿Abrumado? ¿Ansioso, deprimido o simplemente necesita apoyo adicional? AvalonBay le brinda una amplia variedad de valiosos recursos y herramientas de bienestar para ayudarlo a priorizar todos los aspectos de su bienestar. Entender los recursos a su disposición es el primer paso. Ésta es una descripción general de dónde ir y cuándo.

## ¿ESTÁ BUSCANDO...

### ... CONTROLAR LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS O LA DEPRESIÓN?

• **Lyra Health** – Cubre hasta ocho sesiones de asesoramiento gratuitas para todos los asociados, luego tendrá acceso a atención continua dentro de la red.

► [Vea la página 17.](#)

• **CirrusMD\*** – Acceso GRATUITO las 24 horas del día, los 7 días de la semana a una red de médicos y especialistas certificados por su consejo listos para responder virtualmente sus preguntas

► [Vea la página 19.](#)

• **Maven** – Apoyo inclusivo de género, como apoyo a la salud mental y entrenamiento de estilo de vida para ayudar con los desafíos que se enfrentan durante la mediana edad y la menopausia.

► [Vea la página 18.](#)



### ... ACRECENTAR SU FAMILIA?

(adoptar/tener un bebé y/o recibir tratamientos de fertilidad/congelar sus óvulos)

• **Maven** – Acceso a pedido a una red personalizada de proveedores que incluyen proveedores de salud mental, consultores de lactancia, parteras, doulas, obstetras y ginecólogos, entrenadores de sueño infantil, pediatras y más. Los asociados regulares de tiempo completo recibirán \$10,000 en beneficios (máximo de por vida) con Maven Wallet\*, una función que ofrece un reembolso fácil y apoyo a pedido para su jornada de formación familiar. Para comenzar, todo lo que tiene que hacer es habilitar esta función de reembolso en su aplicación Maven.

► [Vea la página 18.](#)

#### • Cobertura de Inseminación Artificial\*

– Los miembros del plan médico AVB tienen acceso a la Inseminación Artificial (IA) como un beneficio médico sin necesidad de un diagnóstico de infertilidad. Esta cobertura garantiza que los asociados tienen acceso a importantes servicios de formación familiar.

► [Vea la página 20.](#)

### ... CONTROLAR SU PESO, PREDIABETES, DIABETES O PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

#### • Teladoc Health (antes Livongo)\*

– Si usted y sus dependientes están cubiertos por un plan médico de AvalonBay y un doctor les diagnostica obesidad, prediabetes, diabetes o hipertensión, puede recibir acceso gratuito a Teladoc Health para ayudarlo a controlar su afección. Por medio de este beneficio, recibe acceso a entrenadores expertos y dispositivos/equipos gratuitos (báscula, glucómetro, lancetas y monitor de presión arterial). Los miembros con un IMC alto que desean apoyo para alcanzar un peso más saludable pueden acceder a las medicinas GLP-1 (Zepbound) por medio de un programa de pago por cuenta propia, LillyDirect/Novocare. El costo aproximado es de \$500 al mes. Hable con los Entrenadores Expertos de Livongo para obtener respuestas a preguntas sobre nutrición y estilo de vida.

► [Vea la página 19.](#)

### ... APOYO DE UN CUIDADOR DE UN PADRE ANCIANO O UN NIÑO?

• **Wellthy** – Júntese con un Coordinador de Atención dedicado que crea un plan y completa las tareas por usted, todo a través de una experiencia moderna en línea. Las tareas incluyen programar citas, surtir recetas, manejar autorizaciones previas, buscar y examinar el asistente en el hogar o la guardería adecuados, manejar la mudanza a un centro de atención, coordinar con las compañías de seguros y mucho más. ► [Vea la página 18.](#)

• **RethinkCare** – Lo equipa con las herramientas, los recursos y las sesiones de consulta que necesita para ayudarlo a cuidar a un niño con problemas de aprendizaje, conductuales o sociales, o una discapacidad del desarrollo. Esto incluye el acceso a servicios virtuales uno a uno sesiones con expertos en comportamiento y educadores especiales, videoteca, materiales didácticos imprimibles, dirigidos por expertos webinarios, capacidades de coordinación de la atención, foros de apoyo entre colegas y más.

► [Vea la página 18.](#)



### ... CONTROLAR EL DOLOR DE ESPALDA O ARTICULACIONES?

• **Hinge Health\*** – Este programa ayuda a los miembros del plan médico de AvalonBay a manejar problemas de salud de la espalda y articulaciones por medio de terapia de ejercicio digital, apoyo de entrenamiento de salud personalizado, visitas virtuales con un fisioterapeuta de Hinge Health y más.

► [Vea la página 19.](#)



### ... REDUCIR EL CONSUMO DE TABACO/NICOTINA?

• **Lyra Health** – Este programa confidencial puede ayudarlo a reducir el consumo de tabaco/nicotina por medio de entrenamiento virtual personalizado con un entrenador/consejero personal, acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a actividades autoguiadas en la aplicación móvil de Lyra Health y acceso a medicinas que ayudan reducir el antojo.

► [Vea la página 18.](#)



# LYRA MENTAL HEALTH Y PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

## Póngase en contacto hoy mismo

Lyra está a disposición de todos los asociados, parejas/cónyuges, hijos/adolescentes y miembros del hogar **¡GRATIS!** Visite [avalonbay.lyrahealth.com](https://avalonbay.lyrahealth.com) llame al **877-224-7661** para comenzar hoy mismo.

### PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS (EAP)

El programa EAP, que proporciona Lyra, es un beneficio gratuito y confidencial que les ayuda a usted y a sus familiares a vivir bien, en la casa y en el trabajo. El EAP ofrece:

- **Apoyo confidencial** para una variedad de problemas, incluso equilibrio entre el trabajo/vida, familia y relaciones, depresión y manejo de estrés, abuso del alcohol/substancias, y más.
- Hasta **ocho sesiones de asesoramiento gratuitas**, luego tendrá acceso a atención continua dentro de la red.
- Asesoramiento por video con teléfono inteligente, computadora o tableta, así como apoyo en persona para los miembros que lo deseen.
- **Referencias** a profesionales y servicios locales que encajen con sus necesidades.

### LYRA COACHING

Trabaje con su Entrenador de Lyra en sesiones programadas regularmente para comprender mejor lo que le desafía, decidir en qué quiere trabajar y planificar el camino a seguir. Elija conectarse con su entrenador con mensajes en vivo en su dispositivo móvil o desde su computadora, o reunirse "cara a cara" por medio de video en vivo de forma recurrente. A medida que trabajen juntos, seguirá desarrollando su herramienta de habilidades y estrategias para apoyar su salud mental y fortalecerse para un cambio duradero.

### TERAPIA DE LYRA

Lyra trabaja con los mejores terapeutas que utilizan solo técnicas basadas en evidencia que han demostrado reducir sus síntomas. Para quienes desean la atención más efectiva y conveniente, ofrecemos Lyra Blended Care Therapy. Con Blended Care Therapy, puede mantenerse conectado con su terapeuta entre sesiones de videoterapia, practicar habilidades para reducir sus síntomas y realizar un seguimiento de su progreso, para que pueda comenzar a sentirse mejor de inmediato.

### LYRA ESSENTIALS

Use Lyra Essentials, una oferta preventiva de salud mental, para acceder a una rica biblioteca de recursos de autocuidado basados en la investigación usando la aplicación de Lyra o en [avalonbay.lyrahealth.com](https://avalonbay.lyrahealth.com).

- Meditaciones
- Paisajes Sonoros
- Ejercicios de Respiración
- Artículos

### LYRA LEARN

La plataforma de aprendizaje electrónico basada en evidencia de Lyra ofrece cursos estructurados y reuniones en vivo que ayudan a reducir el estigma, apoyar a los gerentes y equipos, y crean lugares de trabajo mentalmente saludables. Vaya a [avalonbay.lyrahealth.com](https://avalonbay.lyrahealth.com) para inscribirse y asistir a reuniones en vivo e inscribirse en cursos de salud mental a su propio ritmo, como:

- Enfrentar Eventos Críticos
- Eventos de Salud para Mujeres y Hombres
- Aprender a Meditar
- Crianza de los Hijos en el Mundo Real
- Salud Mental 101

### APOYO GERENCIAL

Lyra ofrece consultas gratuitas a los gerentes que se enfrentan a problemas de salud mental de los asociados, como signos de angustia o incidentes críticos. Para iniciar una consulta llame al **877-224-7661**.

### SERVICIOS DE TRABAJO-VIDA

Lyra también ofrece servicios adicionales gratuitos para el trabajo y la vida:

- Consulta anual de 30 minutos con un abogado o mediador
- Consulta anual de 30 minutos con un asesor financiero y un Contador Público
- Consulta de 60 minutos con un especialista en resolución de fraudes para ayudar con situaciones de robo de identidad y más
- Los servicios de cuidado de dependientes incluyen recursos y referencias para el cuidado de niños, ancianos y mascotas y apoyo telefónicos

# BENEFICIOS DE BIENESTAR PARA TODOS LOS ASOCIADOS DE AVB

AvalonBay ofrece valiosos recursos de bienestar **gratis** a todos los asociados para ayudar a manejar y mantener su salud y bienestar, y el bienestar de sus familiares.

## MAVEN PARA ACRECENTAR SU FAMILIA Y APOYO PARA LA MENOPAUSIA

Maven es un **conserje de salud a pedido** que ofrece **atención médica holística a través de su clínica virtual**.

Este programa brinda apoyo a los asociados y sus parejas en una variedad de caminos hacia la paternidad, como fertilidad, congelación de óvulos, FIV / IUI, embarazo, pérdida, adopción, subrogación e incluso posparto y pediatría temprana.

Los asociados regulares de tiempo completo inscritos en un plan médico de AVB también pueden recibir **\$10,000** en beneficios (máximo de por vida) con **Maven Wallet**, para reembolsar los costos de tratamiento de fertilidad, preservación, adopción y subrogación en su jornada de formación de su familia. Para comenzar, todo lo que tiene que hacer es habilitar esta función de reembolso en su aplicación Maven.

Maven también proporciona **atención inclusiva de género durante la mediana edad** brindando acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a proveedores que se especializan en la menopausia y la salud de la mediana edad, ofreciendo asesoría de carrera/de estilo de vida y brindando apoyo personalizado para el manejo de los síntomas.

Empiece hoy en [mavenclinic.com/join/AvalonBay](https://mavenclinic.com/join/AvalonBay) o envíe un correo electrónico a [support@mavenclinic.com](mailto:support@mavenclinic.com).



## RETHINKCARE PARA PADRES

Los niños no llegan con un manual de instrucciones. Afortunadamente, tiene RethinkCare. RethinkCare brinda a los padres y cuidadores apoyo virtual gratuito para una amplia variedad de desafíos de crianza. El apoyo para padres está disponible para niños de 1 a 18 años y no se necesita un diagnóstico formal. RethinkCare puede ayudar a su hijo a alcanzar su máximo potencial equipándolo con herramientas, recursos y sesiones de consulta con expertos.

Después de inscribirse en RethinkCare, recibe sesiones virtuales individuales con expertos en conducta y educadores especiales, acceso a una biblioteca de videos basada en los principios del Análisis Aplicado de la Conducta (ABA), recursos como materiales didácticos imprimibles, webinars dirigidos por expertos, capacidades de coordinación de la atención, herramientas de recopilación de datos e informes de progreso, foros de apoyo entre iguales y mucho más.

Empiece hoy mismo yendo a <https://connect.rethinkcare.com/sponsor/AvalonBay> llamando al **800-714-9285**, o enviando un correo electrónico a [support@rethinkcare.com](mailto:support@rethinkcare.com).



## WELLTHY PARA CUIDADORES

Con los servicios de apoyo para cuidadores de Wellthy, puede obtener ayuda para cuidar a sus seres queridos mayores, con enfermedades crónicas o discapacidades. Cuando configura una cuenta con Wellthy, se le asigna un **Coordinador de Cuidados** que crea un plan y completa tareas para usted, todo en una experiencia en línea moderna. Los Coordinadores de Cuidado le ayudarán programando citas, resurtiendo recetas, manejando autorizaciones previas, buscando y examinando al asistente adecuado para el hogar, manejando la mudanza a un centro de atención, coordinando con las compañías de seguros y mucho más.

Los asociados también pueden usar Wellthy para encontrar cuidado infantil alternativo confiable cuando el cuidado diario falle (guardería/niñera/etc). Además, los asociados pueden planificar con anticipación e integrar un **círculo de atención de respaldo** para asegurarse de estar preparados para cualquier situación.

Inscríbase hoy en [join.wellthy.com/AvalonBay](https://join.wellthy.com/AvalonBay).



## PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR DE LYRA HEALTH

Lyra Health ofrece un programa confidencial diseñado para ayudar a los miembros a reducir el consumo de tabaco y nicotina usando técnicas científicamente probadas y el apoyo de entrenadores expertos, directamente desde su dispositivo móvil. Al registrarse con Lyra, puede recibir:

- Asesoría virtual individual con un asesor o consejero personal
- Acceso las 24/7 a actividades auto-guiadas y contenido útil en la aplicación móvil de Lyra
- Apoyo y orientación sobre medicinas para ayudar a reducir los antojos de nicotina

Para empezar, regístrese en [my.lyrahealth.com](https://my.lyrahealth.com) o llame al **877-224-7661**.





# PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA LOS INSCRITOS CON QUANTUM HEALTH

## CIRRUSMD PARA TELEMEDICINA GRATUITA

CirrusMD es un servicio de telemedicina virtual que permite a los miembros de Quantum Health conectarse con doctores certificados por su consejo en menos de 60 segundos. Envíe mensajes de texto de forma segura a un doctor sobre cualquier problema de salud, grande o pequeño, todo el tiempo que quiera. Los doctores están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana y las conversaciones no terminan hasta que tenga las respuestas que necesita. Las visitas de CirrusMD son gratuitas para todos los miembros de Quantum Health.

### Comience a “chatear” con un doctor en 3 sencillos pasos:

- 1 Descargue la aplicación CirrusMD o visite [mycirrusmd.com](http://mycirrusmd.com)
- 2 Regístrese con su nombre, fecha de nacimiento, código postal y dirección de correo electrónico
- 3 Abra CirrusMD y simplemente escriba “hi”



## HINGE HEALTH PARA DOLORES ARTICULARES / DE ESPALDA

Hinge Health ofrece a los asociados apoyo para ayudar a controlar los problemas de salud de la espalda, las articulaciones y el suelo pélvico. Este programa ayuda a controlar el dolor crónico de espalda y articulaciones por medio de la terapia de ejercicios digitales que incluye:

- Un programa de 12 semanas usando una tableta y sensores
- Apoyo personalizado de asesoría de salud
- Hasta seis visitas virtuales con un fisioterapeuta de Hinge Health
- Acceso a la aplicación interactiva Hinge Health

La vía de salud pélvica apoya a las mujeres durante el embarazo, el posparto y la menopausia. Esta vía incluye el acceso a terapeutas del suelo pélvico, así como la educación y el apoyo continuos.

Los asociados y dependientes con edad de 18+ inscritos en un plan médico a través de AVB son elegibles. Para obtener más información, visite [www.hingehealth.com/for/avalonbaycommunities](http://www.hingehealth.com/for/avalonbaycommunities).

Para recibir ayuda, llame al **855-902-2777**.

## TELADOC HEALTH (ANTES LIVONGO) PARA APOYO A LA ATENCIÓN CRÓNICA

Teladoc Health (antes Livongo) está diseñado para ayudar a las personas que viven con enfermedades crónicas a mejorar sus resultados de salud al brindar apoyo personalizado y de alta calidad para abordar la obesidad, la prediabetes, la diabetes, la hipertensión, el control de peso y los problemas de salud mental. Si es elegible, recibirá dispositivos de monitoreo de salud fáciles de usar, trabajará con un entrenador personal certificado de Profesionales de Atención Crónica (CCP) para fijar y lograr objetivos de salud, consultará a terapeutas autorizados para obtener apoyo de salud mental y accederá a doctores que pueden revisar y ajustar medicinas, ordenar pruebas de laboratorio y prestar atención cuando sea necesario.

Teladoc Health se ofrece sin costo para usted y sus familiares cubiertos por un plan médico de AvalonBay. Para registrarse, visite [TeladocHealth.com](http://TeladocHealth.com) o llame al **1-800-835-2362** (código de registro: AVB).

## Jornada hacia un peso más saludable: una experiencia para los miembros

Opciones de pago propio por los miembros para GLP-1 con LillyDirect, Novocare



### NANCY

#### Mujer de 55 Años

*Batalla para mantener un peso saludable (IMC de 40) a pesar de los cambios en el estilo de vida y busca apoyo especializado para resolverlo de una vez por todas.*

- 1 Nancy se inscribe en Comprehensive Weight Care y recibe una báscula conectada para comenzar.
- 2 Teladoc Health identifica a Nancy como candidata para la intervención clínica porque su IMC es superior a 30; la invita a reunirse con un proveedor de Teladoc Health
- 3 Nancy se reúne con un proveedor de Teladoc Health y, después de un diálogo, descubre una opción con LillyDirect para un acceso más asequible y seguro
- 4 Nancy recibe actualizaciones por correo electrónico/mensajes de texto de LillyDirect para que pueda ver cómo se está surtiendo su receta
- 5 Nancy recibe viales Zepbound de un solo uso aprobados por la FDA entregados directamente a su hogar (entregados por medio de GiftHealth)
- 6 Nancy completa una visita con un dietista registrado que ayuda con la Terapia de Nutrición médica y un manual de planificación de comidas
- 7 Nancy se inscribe en BetterSleep para ayudarla a mejorar la calidad de su sueño con meditaciones guiadas y un mejor seguimiento del sueño
- 8 Nancy sigue reuniéndose con su equipo de atención (proveedor de Teladoc Health, entrenador de salud y RD) para apoyo con GLP-1 y ajustes con las medicinas, según sea necesario
- 9 Nancy logra su meta inicial de peso, perdiendo 24 libras seis meses después! Su equipo de atención cambia su plan para enfatizar los alimentos altamente nutritivos y el aumento de la actividad física para conservar magra la masa muscular a medida que sigue perdiendo peso.

**Nota:** Las GLP-1 están disponibles solo cuando sean médicamente apropiadas, según lo prescrito por un proveedor de atención médica autorizado y cuando lo permitan las leyes estatales y federales aplicables. El costo aproximado del medicamento es de \$500 al mes.

*Representación de un actor, no un miembro real de Teladoc Health. Las personas y los escenarios descritos en este documento son ficticios, y cualquier similitud con personas o escenarios reales no es intencional.*

## PLANES MÉDICOS SUPLEMENTARIOS

Los planes médicos suplementarios le proporcionan pagos en efectivo para ayudar a compensar el costo de un evento médico cubierto. Pagará el costo completo de la cobertura con deducciones por nómina después de impuestos. Asegúrese de considerar las necesidades médicas que anticipa para el año próximo — por ejemplo, una cirugía mayor — al decidir si la cobertura suplementaria es lo indicado para usted. AvalonBay ofrece tres tipos diferentes de planes médicos suplementarios por medio de Reliance Standard Life Insurance (RSLI). Los detalles completos de estos planes se pueden encontrar en <https://mybenefits.reliancematrix.com/avalonbay> o en la biblioteca de documentos en Aptia365.

### Seguro de Accidentes

El seguro de accidentes ayuda a protegerle de estrés económico inesperado si usted o un familiar cubierto tienen un accidente. Suplementa su plan médico primario pagándole beneficios en efectivo en casos de lesiones accidentales. Puede usar este dinero como ayuda para pagar los gastos médicos que no pague su plan médico (como su deducible o coseguro) o cualquier otra cosa (como los gastos de la vida diaria).

### Seguro de Enfermedades Críticas

Cuando una enfermedad grave golpea, el seguro de enfermedades críticas puede darle el apoyo económico que le ayude a superar los momentos difíciles. Le protege contra el impacto económico de ciertas enfermedades como ataque cardíaco, cáncer o ataque cerebral.

Este plan también incluye un Beneficio de Prueba de Salud, que le proporcionará un beneficio de \$50 por cada año calendario si tiene una prueba de salud cubierta incluyendo su cheque médico anual y las pruebas de cáncer apropiadas para su edad.

### Seguro de Indemnización de Hospital

Una visita al hospital puede ser estresante, y también las cuentas. Incluso con un plan médico de gastos mayores, usted puede ser responsable de copagos, deducibles y otros costos propios. El plan de indemnización de hospital puede ayudar a compensar su parte del costo relacionado a una enfermedad o accidente cubierto.

Este plan pagará una cantidad fija cuando tenga ciertos gastos médicos cubiertos. Use este dinero como ayuda para cubrir las estadías en el hospital, servicios de ambulancia, cirugía y ciertos tratamientos internado o en consulta externa. El plan paga beneficios además de cualquier otro seguro.

|                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEGURO DE ACCIDENTES</b>                            | Si se lastima por un accidente...                                                                                                          | .. se le pagará una cantidad que varía según el tipo de accidente.                 |
| <b>SEGURO DE ENFERMEDADES CRÍTICAS OPCIÓN DE \$30K</b> | Si le diagnostican una enfermedad crítica como un ataque cardíaco, un derrame cerebral, cáncer, trasplante de órganos importantes, coma... | ...recibirá \$30,000. Si su cónyuge o niño es diagnosticado, recibirán \$15,000.   |
| <b>SEGURO DE INDEMNIZACIÓN DE HOSPITAL</b>             | Si está hospitalizado debido a un accidente o enfermedad...                                                                                | ... recibirá un pago de \$500 más \$100 por cada día que permanezca hospitalizado. |

## FERTILIDAD/FORMACIÓN FAMILIAR

### Cobertura Médica de la Fertilidad

Todos los planes médicos de AVB cubren la inseminación intrauterina (IIU) y la inseminación artificial (IA) como beneficios médicos sin necesidad de un diagnóstico de infertilidad. Estos procedimientos están sujetos a los deducibles del plan médico y a los costos propios. Esta cobertura garantiza que los asociados de AVB tienen acceso a importantes servicios de formación familiar.

### Cobertura de Farmacia de Fertilidad

Todos los planes médicos de AVB tienen un límite de medicinas para la fertilidad de por vida de \$5,000 con Express Scripts, nuestro administrador de beneficios de farmacia. Puede investigar el precio de las medicinas en [www.express-scripts.com](http://www.express-scripts.com) o llame al **866-544-6981** con preguntas.

### Maven

Maven brinda apoyo gratuito a todos los asociados y sus parejas en una variedad de caminos hacia la paternidad, como adopción, congelación de óvulos, fertilidad, FIV / IIU, embarazo, subrogación, pérdida, posparto y pediatría temprana. Ingrese a Maven yendo a [mavenclinic.com/join/AvalonBay](http://mavenclinic.com/join/AvalonBay).

### Maven Wallet

Los asociados y sus parejas que están inscritos en un plan médico de AVB son elegibles para un reembolso de por vida de hasta \$10,000 de Maven Wallet. Maven Wallet proporciona reembolso de gastos no cubiertos por el plan médico de AVB relacionados con el tratamiento o preservación de la fertilidad, la adopción y la subrogación. Ingrese a Maven yendo a [mavenclinic.com/join/AvalonBay](http://mavenclinic.com/join/AvalonBay).



AVA North Point, Cambridge, Massachusetts

# DINERO

## PLAN DE AHORROS DE RETIRO 401(k)

El plan 401(k) de AvalonBay se ofrece por medio de Fidelity y puede ayudarle a lograr sus metas económicas para el retiro usando la comodidad de las deducciones por nómina.

### Sus Contribuciones

La contribución anual máxima permitida por el IRS para el Plan de Ahorros de Retiro 401(k) es de \$24,500 en 2026. Si tiene 50 años o más, puede hacer contribuciones adicionales de recuperación de \$8,000, o hasta \$11,250 si tiene entre 60 y 63 años.

### Contribuciones de AvalonBay

Siempre que contribuya al menos el 8% a su 401(k), está maximizando la contribución paralela de AVB, eso es dinero gratis para su retiro.

#### ¡RECIBA LA CONTRIBUCIÓN PARALELA!

Cuando usted ahorre para el retiro, nosotros también lo hacemos. Siempre que contribuya al menos el 8% a su plan 401(k), está maximizando la contribución paralela de AVB.

¿Listo para actualizar su contribución al plan 401(k)? Visite [netbenefits.com](https://netbenefits.com).

#### ¿ES SU FUTURO ECONÓMICO TODO LO QUE PODRÍA SER?

Averíguelo en 10 minutos o menos. Haga su chequeo de bienestar económico hoy mismo. Visite [NetBenefits.com/financial\\_wellness](https://NetBenefits.com/financial_wellness).

### ¿Nombró ya un beneficiario?

Es importante que designe a un beneficiario para recibir el valor de su cuenta 401(k) en caso de que usted fallezca antes de empezar a recibir su beneficio. Al cambiar sus circunstancias personales, asegúrese de mantener esa información al día. Visite [netbenefits.com](https://netbenefits.com) para agregar o cambiar su beneficiario.

### Aproveche los recursos educativos

- **Planificar y Aprender** – Explore una colección de recursos de aprendizaje financiero o programe una cita telefónica de 30 minutos con un consultor de planificación de Fidelity. Escoja Plan & Learn del Menú de la página de inicio de NetBenefits.
- **Cree un plan para su futuro** – Modele y planifique sus objetivos financieros usando el Centro de Planificación y Guía en [NetBenefits.Fidelity.com/planning\\_center](https://NetBenefits.Fidelity.com/planning_center).



Campus de Avalon Redmond, Redmond, Washington

### Planificación Financiera Gratuita con Morgan Stanley

No es necesario ser rico para beneficiarse de la planificación financiera. Gracias a la asociación de AvalonBay con Morgan Stanley, todos los asociados tienen acceso a servicios gratuitos de planificación financiera, sin necesidad de saldo mínimo. Ya sea que esté comenzando, ahorrando para una meta o planeando el retiro, un asesor financiero de Morgan Stanley puede ayudarle a crear un plan personalizado que se adapte a su vida y a su futuro. Aproveche este recurso gratuito para ganar confianza en sus decisiones financieras, porque la planificación inteligente no consiste de cuánto tiene, se trata de lo que hace con ello. Consulte la página de Bienestar Financiero en la página de Benefits SharePoint para obtener más información.

# SEGURO DE VIDA, AD&D E INCAPACIDAD

Es importante hacer planes para la seguridad económica de su familia en caso de que suceda lo inesperado. Esa es la razón por la que AvalonBay proporciona a los asociados el seguro de vida básico, el seguro por muerte y desmembramiento accidental básico (AD&D) — y el seguro de incapacidad sin ningún costo para usted.

## ¿NOMBRÓ YA UN BENEFICIARIO?

**Es importante designar un beneficiario que reciba el beneficio que paga la póliza de seguro de vida. Al cambiar sus circunstancias personales, asegúrese de mantener esa información al día. Visite Aptia365 o llame al 1-855-601-1762 para agregar o cambiar un beneficiario.**

## BENEFICIOS PAGADOS POR LA COMPAÑÍA

### Seguro Básico de Vida y AD&D

AvalonBay proporciona el seguro básico de vida y AD&D para ayudarles a usted y a su familia en caso de muerte o desmembramiento. Estos beneficios son totalmente pagados por la compañía. Nota: La cobertura pagada por la compañía es automática; no necesita inscribirse.

Los beneficios son por:

- Seguro básico de vida: 1.5x su salario, hasta \$400,000.
- Seguro Básico AD&D: 1.5x su salario, hasta \$400,000.

### Plan de Incapacidad a Corto Plazo (STD)

- El beneficio es automático y pagado por la compañía; no necesita inscribirse.
- La cobertura se inicia una semana después del inicio de la incapacidad.
- Paga 60% de su salario, hasta un máximo de \$3,500 por semana. Los beneficios adicionales de STD por hasta ocho semanas están a disposición de las asociadas que califiquen para un permiso médico por embarazo y parto.
- Los beneficios terminan después de 26 semanas.

*Si su empresa tiene obligación según la ley estatal de ofrecer beneficios de Incapacidad a Corto Plazo, sus beneficios de incapacidad se coordinarán entre su empresa y el estado. Esto se aplica a los empleados de California, Hawaii, Massachusetts, Nueva York, Nueva Jersey, Rhode Island, Washington DC y el estado de Washington.*

### Plan de Incapacidad a Largo Plazo (LTD)

- El beneficio es automático y pagado por la compañía; no necesita inscribirse.
- La cobertura se inicia después de que haya estado incapacitado por 180 días.
- Paga 60% de su salario, hasta un máximo de \$9,000 al mes.

### Seguro de Accidentes en Viaje de Negocios

Al viajar en asuntos de la compañía, tenga la seguridad que está protegido por una póliza de seguro por accidentes en viajes de negocios que paga la compañía, si sucediera un accidente. Esta póliza proporciona cobertura por ciertas lesiones o por muerte que sea el resultado de un accidente mientras viaje en asuntos de la compañía.

## SEGURO VOLUNTARIO DE VIDA Y AD&D

Puede comprar seguro de vida y AD&D adicional para usted, así como cobertura para su cónyuge/pareja doméstica y sus hijos. Usted paga todo el costo del seguro de vida suplementario y/o de la cobertura del seguro AD&D suplementario. Debe comprar la cobertura para usted para poder comprarla para sus dependientes. Para obtener detalles de la cobertura, visite Aptia365.

**Los costos de estos planes se basan en su edad y la de su cónyuge, el consumo de tabaco y el nivel de cobertura — se describirán en el flujo de trabajo de Aptia365.**

### Seguro Suplementario de Vida

Puede elegir el seguro de vida suplementario para usted en múltiplos de \$25,000, hasta \$1,000,000 ó 5 veces su sueldo.

### Seguro Suplementario AD&D

Puede elegir el seguro AD&D Suplementario para usted en múltiplos de \$25,000, hasta \$1,000,000 ó 10 veces su sueldo. Si elige la cobertura familiar, los beneficios de los dependientes son una porción de los beneficios del empleado.

### Seguro de Vida y AD&D del Cónyuge/Pareja

**Doméstica:** Puede comprar el seguro de vida y/o AD&D para su cónyuge o pareja doméstica hasta las cantidades siguientes:

- Seguro de vida para el cónyuge/pareja doméstica — Elija múltiplos de \$25,000 hasta \$500,000, sin pasar de 100% de la cobertura del asociado.

**Seguro de Vida de los Hijos** — Puede elegir el Seguro de Vida para los Hijos en múltiplos de \$5,000 hasta \$20,000, para los hijos de 14 días hasta 26 años de edad.

## EVIDENCIA DE ASEGURABILIDAD

### Cantidades de Emisión Garantizada

Puede comprar hasta \$300,000 en seguro de vida suplementario y seguro AD&D suplementario para usted y hasta \$50,000 para su cónyuge, sin proporcionar evidencia e asegurabilidad (EOI). Cualquier elección por encima de estas cantidades requerirá EOI. Reliance Standard le enviará por correo electrónico la solicitud de EOI después de que complete sus elecciones.



## BENEFICIO DE PERMISOS PAGADOS

### Permiso para Padres con Goce de Sueldo

Con la política de permisos pagados para padres de AvalonBay, la compañía le da tiempo de ausencia pagado a los asociados elegibles después del nacimiento, adopción o colocación de un niño del asociado. Recibirá seis semanas de sueldo al 100% de su ingreso base.

Es elegible para participar si ha completado más de un año de servicio con AvalonBay. Es posible que esté disponible un permiso adicional con goce de sueldo por discapacidad relacionada con el embarazo y el parto en Incapacidad a Corto Plazo (vea la [página 22](#)). Por favor tenga presente, que los asociados de tiempo parcial no son elegibles para el permiso pagado como padres.

### Permiso por Intermedio

Los asociados con 15 años de servicio reciben hasta 6 semanas de permiso con goce de sueldo.

### Vacaciones

Se acumulan por período de nómina a partir del primer día del mes siguiente a los 30 días de empleo.

|                         | ACUMULACIÓN ANUAL EN DÍAS |            |
|-------------------------|---------------------------|------------|
| Años de servicio en AVB | Asociados                 | Directores |
| Menos de 2              | 10                        | 15         |
| 2 pero menos de 9       | 15                        | 15         |
| 9 pero menos de 20      | 20                        | 20         |
| 20 ó más                | 25                        | 25         |

### Permiso por Enfermedad

Todos los asociados acumulan tiempo de enfermedad durante todo el año. Los asociados de tiempo completo acumulan hasta 8 días al año, con la excepción de aquellos en California que acumulan hasta 10 días al año. Consulte la política de permisos por enfermedad con goce de sueldo en el Manual del Asociado para obtener más detalles.

### Horarios Flexibles

Sólo asociados que no son de California: hasta 4 días al año en ciertas circunstancias.

### Días Festivos

11 días festivos de la compañía cada año. Los días festivos flotantes se incluyen como parte del calendario de vacaciones.

### Permiso por Luto

Hasta 5 días por la muerte de un familiar inmediato.

### Permiso por Servicio en Jurado

Hasta 10 días de permiso con goce de sueldo.

## PLAN DE COMPRA DE ACCIONES POR LOS EMPLEADOS

Dos veces al año, AvalonBay da a los asociados la oportunidad de comprar acciones de la compañía con un descuento del 15%: del 1 de enero al 10 de junio y del 1 de julio al 10 de diciembre. El Plan de Compra de Acciones por los Empleados (ESPP) que se ofrece a través de Computershare EquatePlus, puede ayudarle a alcanzar sus metas financieras y permitirle:

- Comprar acciones de AvalonBay con descuento — una oportunidad que está sólo a disposición de los asociados de AvalonBay. El descuento se calcula del precio **menor** entre el precio de la acción al principio y al final del período de compra, lo que significa que los asociados participantes pudieran amarrar un descuento incluso mayor en la fecha de compra; y
- Contribuir tan poco como \$10 por cheque de sueldo con cómodas deducciones por nómina después de impuestos. Las contribuciones se acumulan a lo largo de un período de compra de seis meses y se usan para comprar acciones en el último día hábil del período de compra.

#### PARA SABER MÁS DEL PLAN ESPP:

- Visite <https://avalonbay.sharepoint.com/HR/Pages/Employee-Stock-Purchase-Program.aspx>
- Para inscribirse durante el próximo período de inscripción:
  - Visite [www.equateplus.com](http://www.equateplus.com)
  - Llame al **1-866-397-5753**



## BENEFICIOS VOLUNTARIOS Y PROGRAMAS DE DESCUENTO

Tiene acceso a varios programas adicionales que pueden ayudarle a ahorrar dinero y darle ayuda importante con las necesidades del diario. Para obtener más información o para inscribirse, visite [Aptia365.com/AvalonBay](http://Aptia365.com/AvalonBay).

### Plan Legal

MetLife Legal ofrece acceso económico a abogados que prestan servicios legales como preparación de testamentos, planificación patrimonial y ley familiar.

El plan legal cuesta \$18 por mes.

### Seguro de Mascotas

El Seguro de Mascotas con Nationwide le puede dar tranquilidad mental al saber que le ayudaría a pagar el cuidado de su mascota.

- Cubre cirugías, cargos de laboratorio, rayos X, recetas médicas y más.
- Ofrece acceso las 24 horas a una línea de ayuda para recibir atención veterinaria.

### Protección por Robo de Identidad

Los servicios de Allstate monitorean su identidad, detectan fraudes y restauran su identidad en el caso de robo:

- Monitoreo activo de la identidad y el crédito, que le protege del fraude con su identidad.
- Servicios completos de restauración de la identidad.
- Mejor beneficio del seguro y protección contra amenazas cibernéticas.

La cobertura contra robo de identidad está disponible en un plan para un solo asociado a \$9.95 por mes o en un plan familiar a \$17.95 por mes.

### Seguro de Auto y Casa

Farmers GroupSelect le da acceso a pólizas de seguro personal incluso de casa (no disponible en MA o FL), automóvil y vehículos recreativos y lancha.

### Centro Comercial de PerkSpot

Tenga acceso a precios, descuentos y ofertas exclusivas de cientos de comerciantes locales y nacionales por medio de Discount Mall en Línea de PerkSpot:

- Este servicio se proporciona sin ningún costo para usted.
- Ahorre hasta 40% con ofertas que le interesen, incluso gimnasios, cines, restaurantes, tiendas y proveedores de servicios celulares.
- Empiece hoy en [avalonbay.perkspot.com](http://avalonbay.perkspot.com).

### Descuento para Guarderías

Los asociados de AvalonBay son elegibles para recibir un 10% de descuento en los cargos de matrícula y cuidado prolongado para niños que asistan a cualquier centro de The Learning Experience. Visite [www.thelearningexperience.com](http://www.thelearningexperience.com) para ver una localidad cerca de usted.

## BENEFICIOS ADICIONALES

### Descuento de Vivienda

Alquiler con descuento cuando viva en una comunidad de AvalonBay.

### Bono de Referencia de Asociado

La compañía le paga un bono cuando usted refiera a un nuevo asociado para un empleo y éste complete con éxito el período introductorio de 90 días.

### Programas de Reconocimiento Corporativo

La compañía ofrece una variedad de premios que reconocen el desempeño individual y de equipo que demuestra el compromiso de AvalonBay con sus valores fundamentales.

## DESARROLLO DE CARRERA

### Workday Learning

La compañía proporciona programas de educación y capacitación técnica, gerencial y de liderazgo diseñados para ayudarle a alcanzar su máximo potencial y desarrollar una carrera en AvalonBay.

### Reembolso de Matrícula Escolar

AvalonBay paga un reembolso de matrícula a sus asociados. El reembolso máximo anual bajo nuestra política de reembolso de matrícula es de \$5,250 para programas de licenciatura y posgrado.

### Programa de Tutoría

El programa de tutoría pone en contacto a los alumnos con un asesor de confianza que les ayuda a determinar los objetivos profesionales, desarrollar habilidades, aprender sobre otros departamentos y navegar por la organización. Para los mentores, asesorar a otros desarrolla valiosas habilidades de entrenamiento y liderazgo.

### Eventos de AVB

Los asociados pueden postularse para apoyar proyectos o programas especiales que brinden mayor visibilidad y oportunidades de desarrollo.



# TARIFAS DE LOS PLANES MÉDICO, DENTAL Y ÓPTICO

## Tarifas de deducción de nómina bisemanales para los asociados en 2026

| Bisemanalmente<br>(26 periodos de nómina) | PLAN DE \$3,400   |            |                                      |            |               |            |
|-------------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|---------------|------------|
|                                           | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios  |            |
|                                           | No Usa Tabaco     | Usa Tabaco | No Usa Tabaco                        | Usa Tabaco | No Usa Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                                | \$21.24           | \$67.40    | \$24.14                              | \$70.30    | \$30.12       | \$76.27    |
| Individual + Cónyuge                      | \$76.79           | \$169.10   | \$84.68                              | \$176.99   | \$105.64      | \$197.95   |
| Individual + Hijos                        | \$60.74           | \$129.97   | \$67.10                              | \$136.33   | \$83.69       | \$152.92   |
| Individual + Familia                      | \$169.29          | \$261.60   | \$184.16                             | \$276.47   | \$229.90      | \$322.21   |

| Bisemanalmente<br>(26 periodos de nómina) | PLAN DE \$1,850   |            |                                      |            |               |            |
|-------------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|---------------|------------|
|                                           | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios  |            |
|                                           | No Usa Tabaco     | Usa Tabaco | No Usa Tabaco                        | Usa Tabaco | No Usa Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                                | \$37.12           | \$83.28    | \$39.41                              | \$85.56    | \$49.15       | \$95.30    |
| Individual + Cónyuge                      | \$127.32          | \$219.62   | \$136.40                             | \$228.71   | \$170.18      | \$262.49   |
| Individual + Hijos                        | \$100.21          | \$169.44   | \$106.71                             | \$175.94   | \$133.11      | \$202.34   |
| Individual + Familia                      | \$263.48          | \$355.79   | \$281.28                             | \$373.59   | \$351.19      | \$443.50   |

| Bisemanalmente<br>(26 periodos de nómina) | PLAN DE \$900     |            |                                      |            |               |            |
|-------------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|---------------|------------|
|                                           | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios  |            |
|                                           | No Usa Tabaco     | Usa Tabaco | No Usa Tabaco                        | Usa Tabaco | No Usa Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                                | \$60.90           | \$107.05   | \$64.54                              | \$110.70   | \$80.67       | \$126.82   |
| Individual + Cónyuge                      | \$195.30          | \$287.61   | \$208.93                             | \$301.24   | \$261.15      | \$353.46   |
| Individual + Hijos                        | \$144.53          | \$213.76   | \$153.65                             | \$222.88   | \$192.05      | \$261.28   |
| Individual + Familia                      | \$349.77          | \$442.08   | \$373.02                             | \$465.33   | \$466.24      | \$558.54   |

| Bisemanalmente<br>(26 periodos de nómina) | PLAN DE \$400     |            |                                      |            |               |            |
|-------------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|---------------|------------|
|                                           | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios  |            |
|                                           | No Usa Tabaco     | Usa Tabaco | No Usa Tabaco                        | Usa Tabaco | No Usa Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                                | \$102.63          | \$148.79   | \$109.81                             | \$155.96   | \$137.25      | \$183.41   |
| Individual + Cónyuge                      | \$304.07          | \$396.37   | \$323.72                             | \$416.03   | \$404.62      | \$496.93   |
| Individual + Hijos                        | \$225.82          | \$295.05   | \$240.77                             | \$310.00   | \$300.93      | \$370.16   |
| Individual + Familia                      | \$529.48          | \$621.78   | \$563.01                             | \$655.32   | \$703.70      | \$796.01   |

| Bisemanalmente<br>(26 periodos de nómina) | Planes Dental y Óptico  |                               |             |
|-------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------|
|                                           | Plan Dental Básico Plus | Dental Premier con Ortodoncia | Plan Óptico |
|                                           |                         |                               |             |
| Individual                                | \$18.89                 | \$29.39                       | \$5.45      |
| Individual + Cónyuge                      | \$38.17                 | \$59.40                       | \$7.86      |
| Individual + Hijos                        | \$34.20                 | \$53.22                       | \$7.99      |
| Individual + Familia                      | \$55.55                 | \$86.44                       | \$12.69     |

Tarifas de Deducción por Nómina Semanal de los Asociados en 2026

| Semanalmente<br>(52 periodos de nómina) | PLAN DE \$3,400   |            |                                      |            |                  |            |
|-----------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|------------------|------------|
|                                         | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios     |            |
|                                         | No Usa<br>Tabaco  | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco                     | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                              | \$10.62           | \$33.70    | \$12.07                              | \$35.15    | \$15.06          | \$38.14    |
| Individual + Cónyuge                    | \$38.40           | \$84.55    | \$42.34                              | \$88.49    | \$52.82          | \$98.97    |
| Individual + Hijos                      | \$30.37           | \$64.98    | \$33.55                              | \$68.17    | \$41.84          | \$76.46    |
| Individual + Familia                    | \$84.64           | \$130.80   | \$92.08                              | \$138.23   | \$114.95         | \$161.10   |

| Semanalmente<br>(52 periodos de nómina) | PLAN DE \$1,850   |            |                                      |            |                  |            |
|-----------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|------------------|------------|
|                                         | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios     |            |
|                                         | No Usa<br>Tabaco  | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco                     | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                              | \$18.56           | \$41.64    | \$19.70                              | \$42.78    | \$24.57          | \$47.65    |
| Individual + Cónyuge                    | \$63.66           | \$109.81   | \$68.20                              | \$114.35   | \$85.09          | \$131.25   |
| Individual + Hijos                      | \$50.11           | \$84.72    | \$53.35                              | \$87.97    | \$66.55          | \$101.17   |
| Individual + Familia                    | \$131.74          | \$177.90   | \$140.64                             | \$186.79   | \$175.59         | \$221.75   |

| Semanalmente<br>(52 periodos de nómina) | PLAN DE \$900     |            |                                      |            |                  |            |
|-----------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|------------------|------------|
|                                         | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios     |            |
|                                         | No Usa<br>Tabaco  | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco                     | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                              | \$30.45           | \$53.53    | \$32.27                              | \$55.35    | \$40.33          | \$63.41    |
| Individual + Cónyuge                    | \$97.65           | \$143.80   | \$104.47                             | \$150.62   | \$130.57         | \$176.73   |
| Individual + Hijos                      | \$72.27           | \$106.88   | \$76.83                              | \$111.44   | \$96.02          | \$130.64   |
| Individual + Familia                    | \$174.89          | \$221.04   | \$186.51                             | \$232.67   | \$233.12         | \$279.27   |

| Semanalmente<br>(52 periodos de nómina) | PLAN DE \$400     |            |                                      |            |                  |            |
|-----------------------------------------|-------------------|------------|--------------------------------------|------------|------------------|------------|
|                                         | Salario <\$55,000 |            | Salario ≥\$55,000<br>No Funcionarios |            | Funcionarios     |            |
|                                         | No Usa<br>Tabaco  | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco                     | Usa Tabaco | No Usa<br>Tabaco | Usa Tabaco |
| Individual                              | \$51.32           | \$74.39    | \$54.90                              | \$77.98    | \$68.63          | \$91.70    |
| Individual + Cónyuge                    | \$152.03          | \$198.19   | \$161.86                             | \$208.02   | \$202.31         | \$248.46   |
| Individual + Hijos                      | \$112.91          | \$147.53   | \$120.39                             | \$155.00   | \$150.47         | \$185.08   |
| Individual + Familia                    | \$264.74          | \$310.89   | \$281.50                             | \$327.66   | \$351.85         | \$398.01   |

| Semanalmente<br>(52 periodos de nómina) | Planes Dental y Óptico  |                                  |        |
|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------|
|                                         | Plan Dental Básico Plus | Dental Premier con<br>Ortodoncia | Visión |
|                                         |                         |                                  |        |
| Individual                              | \$9.44                  | \$14.70                          | \$2.73 |
| Individual + Cónyuge                    | \$19.09                 | \$29.70                          | \$3.93 |
| Individual + Hijos                      | \$17.10                 | \$26.61                          | \$3.99 |
| Individual + Familia                    | \$27.77                 | \$43.22                          | \$6.35 |



# LISTA DE CONTACTOS

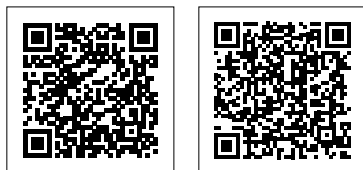
Para comunicarse directamente con uno de nuestros proveedores de beneficios, consulte la tabla a continuación.

| Beneficio                                                  | Cuenta de Ahorros de Salud (HSA)        | Página de Internet                                                                                                                                              | Número Telefónico |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Apoyo de Inscripción</b>                                | Centro de Beneficios de Aptia365        | <a href="https://Aptia365.com/AvalonBay">Aptia365.com/AvalonBay</a>                                                                                             | 855-601-1762      |
| <b>Preguntas sobre los Beneficios</b>                      | AvalonBay Departamento de Beneficios    | <a href="mailto:benefits@avalonbay.com">benefits@avalonbay.com</a>                                                                                              | 703-317-4799      |
| <b>Preguntas sobre Permisos</b>                            | AvalonBay Departamento de Beneficios    | <a href="mailto:leave@avalonbay.com">leave@avalonbay.com</a>                                                                                                    | 703-317-4799      |
| <b>Plan Médico</b>                                         | Quantum Health<br>Grupo Meritain #24858 | <a href="https://www.myavbhealthhub.com">www.myavbhealthhub.com</a>                                                                                             | 866-678-2892      |
| <b>Recetas Médicas</b>                                     | ESI<br>Grupo #NMFA                      | <a href="https://www.express-scripts.com">www.express-scripts.com</a>                                                                                           | 866-544-6981      |
| <b>Salud Mental/EAP</b>                                    | Lyra Health                             | <a href="https://avalonbay.lyrahealth.com">avalonbay.lyrahealth.com</a>                                                                                         | 877-224-7661      |
| <b>Telemedicina</b>                                        | CirrusMD                                | <a href="https://mycirrusmd.com">mycirrusmd.com</a>                                                                                                             |                   |
| <b>Cuidado de la Espalda y las Articulaciones</b>          | Hinge Health                            | <a href="https://www.hingehealth.com/for/avalonbaycommunities">www.hingehealth.com/for/avalonbaycommunities</a>                                                 | 855-902-2777      |
| <b>Prediabetes, Diabetes e Hipertensión</b>                | Salud Teladoc<br>(Antes Livongo)        | <a href="https://TeladocHealth.com">TeladocHealth.com</a> (código de registro: AVB)                                                                             | 1-800-835-2362    |
| <b>Dejar el Tabaco</b>                                     | Lyra Health                             | <a href="https://avalonbay.lyrahealth.com">avalonbay.lyrahealth.com</a>                                                                                         | 877-505-7147      |
| <b>Plan Dental</b>                                         | MetLife<br>Grupo #215273                | <a href="https://www.metlife.com">www.metlife.com</a>                                                                                                           | 800-942-0854      |
| <b>Visión</b>                                              | VSP<br>Grupo #12045433                  | <a href="https://www.vsp.com">www.vsp.com</a>                                                                                                                   | 800-877-7195      |
| <b>Cuenta FSA y Beneficios de Transporte</b>               | WEX                                     | <a href="https://Aptia365.com/AvalonBay">Aptia365.com/AvalonBay</a>                                                                                             | 877-248-0510      |
| <b>Cuenta de Ahorros de Salud</b>                          | Fidelity                                | <a href="https://www.netbenefits.com">www.netbenefits.com</a>                                                                                                   | 800-544-3716      |
| <b>Plan Médico Suplementario</b>                           | Reliance Standard Life Insurance (RSLI) | <a href="https://www.matrixabsence.com">www.matrixabsence.com</a>                                                                                               | 877-202-0055      |
| <b>Seguro de Vida y de Incapacidad</b>                     | Reliance Standard Life Insurance (RSLI) | <a href="https://www.matrixabsence.com">www.matrixabsence.com</a>                                                                                               | 877-202-0055      |
| <b>Formación de la Familia/ Menopausia</b>                 | Maven                                   | <a href="https://mavenclinic.com/join/AvalonBay">mavenclinic.com/join/AvalonBay</a>                                                                             |                   |
| <b>Apoyo a Cuidadores</b>                                  | Wellthy                                 | <a href="https://join.wellthy.com/AvalonBay">join.wellthy.com/AvalonBay</a>                                                                                     |                   |
| <b>Apoyo a los Padres</b>                                  | RethinkCare                             | <a href="https://connect.rethinkcare.com/sponsor/AvalonBay">https://connect.rethinkcare.com/sponsor/AvalonBay</a>                                               | 800-714-9285      |
| <b>Plan de Ahorros de Retiro 401(k)</b>                    | Fidelity                                | <a href="https://www.netbenefits.com">www.netbenefits.com</a>                                                                                                   | 800-835-5097      |
| <b>Plan de Compra de Acciones por los Empleados (ESPP)</b> | Computershare EquatePlus                | <a href="https://www.equateplus.com">www.equateplus.com</a>                                                                                                     | 866-397-5753      |
| <b>Protección de Identidad</b>                             | Allstate                                | <a href="https://signin.infoarmor.com">signin.infoarmor.com</a>                                                                                                 | 800-789-2720      |
| <b>Beneficios Legales</b>                                  | MetLife                                 | <a href="https://www.members.legalplans.com">www.members.legalplans.com</a>                                                                                     | 800-821-6400      |
| <b>Seguro de Mascotas</b>                                  | Nationwide                              | <a href="https://petsnationwide.com">petsnationwide.com</a>                                                                                                     | 877-738-7874      |
| <b>Seguro de Auto/Casa</b>                                 | Farmers                                 | <a href="https://www.farmers.com/landing/groupselect/getquote/#/home">https://www.farmers.com/landing/groupselect/getquote/#/home</a> (código de compañía: EET) | 866-968-0270      |
| <b>Discount Mall</b>                                       | Perkspot                                | <a href="https://Avalonbay.perkspot.com">Avalonbay.perkspot.com</a>                                                                                             |                   |

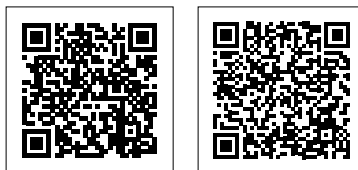
# APLICACIONES MÓVILES

Escanee los códigos QR a continuación para descargar las aplicaciones de nuestro proveedor de beneficios de App Store o Google Play.

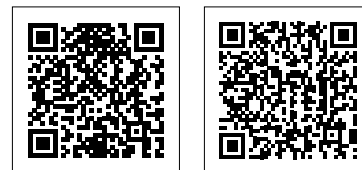
## Quantum Health



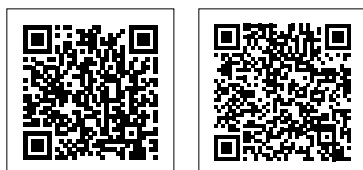
## CirrusMD



## Express Scripts



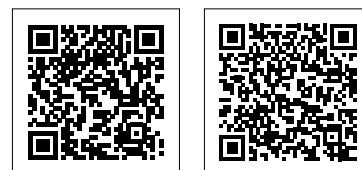
## Fidelity Investments



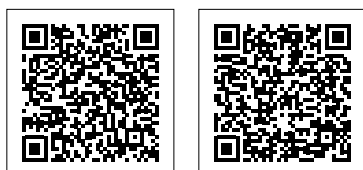
## Lyra Health



## MetLife



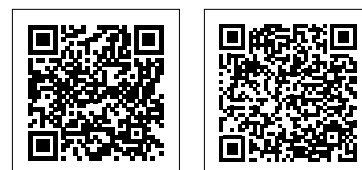
## VSP



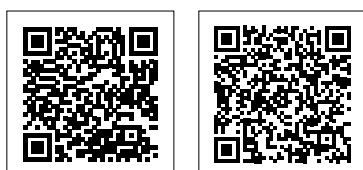
## Cuentas con Aptia365



## Teladoc Health



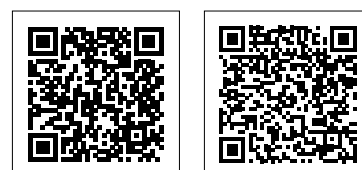
## Hinge Health



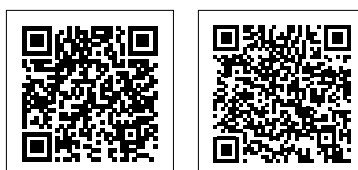
## Maven



## Wellthy



## RethinkCare



Crear una  
Mejor Manera  
de Trabajar

AvalonBay  
COMMUNITIES