

QUARTERLY QUICK BITES: EDICIÓN DE PRIMAVERA

Actualizaciones breves para mantenerlo
conectado con sus prestaciones

MAKE IT YOUR OWN

★ DO WHAT'S RIGHT FOR YOU



Tenga en cuenta que los recursos y sitios web vinculados desde este documento pueden estar disponibles sólo en inglés.



DULCE VICTORIA

Felicitaciones a Bernice Cline, que trabaja a distancia para MDLZ en Michigan. Bernice es la afortunada ganadora del rastreador Tile, un obsequio de la primera edición de nuestro boletín trimestral Quick Bites.

BOCADOS DE SALUD

Siempre que tenga cobertura de medicamentos recetados patrocinada por MDLZ a través de CVS Caremark, puede aprovechar la herramienta de descuentos que ofrece Rx Savings Solutions (RxSS). Además, si está inscrito en el Plan Médico Global Mondelēz (Plan Médico), puede utilizar los servicios de Vida Health, Progyny, Hinge Health y Carrum para sus necesidades de atención exclusivas, sin costo adicional para usted.

RxSS: Ahorros sencillos en recetas para la diabetes

Rx Savings Solutions (RxSS) puede ayudarlo a encontrar oportunidades de ahorro para todo tipo de medicamentos recetados... incluidos los que pueda estar tomando para tratar una enfermedad crónica. Por ejemplo, controlar los costos relacionados con la diabetes puede ser especialmente difícil, pero RxSS le brinda apoyo. RxSS puede ayudarlo a encontrar alternativas más económicas para los medicamentos relacionados con la diabetes, lo que evita que cumplir su plan de tratamiento lo lleve a la ruina.

Ahorre esta primavera... así de fácil:

Integrado con su cobertura de medicamentos recetados a través de CVS Caremark, RxSS lo pone en contacto con técnicos farmacéuticos certificados para explorar opciones de ahorro para medicamentos, incluidos los utilizados para tratar la diabetes.

Los resultados hablan por sí solos: cambiar a una alternativa de menor costo podría ahorrarle hasta \$1,920* al año en medicamentos para la diabetes. Además, con opciones más asequibles, es probable que tome sus medicamentos con más regularidad.

**Basado en un análisis de reclamos de RxSS de 2021-2022*

Active su cuenta: en myrxss.com o llamando al 1-800-268-4476.

Siempre que tenga cobertura de medicamentos recetados patrocinada por MDLZ a través de CVS Caremark, puede aprovechar la herramienta de descuentos que ofrece RxSS.

Hinge Health: Programa de salud pélvica femenina

Además de la terapia para el dolor articular, Hinge Health ofrece diversas opciones terapéuticas virtuales, incluida la terapia para mejorar la salud pélvica. ¿Sabía que una de cada cuatro mujeres sufre algún trastorno del suelo pélvico? A pesar de lo común que es, muchas no buscan tratamiento por falta de concientización o de acceso a la atención sanitaria. Por eso Hinge Health ofrece el programa de salud pélvica femenina.

Cómo iniciar la primavera con bienestar

Hinge Health ofrece este programa de terapia a domicilio totalmente virtual para mejorar la salud pélvica **sin costo alguno para usted**. A través de un plan de atención personalizado, obtendrá la orientación de expertos que la asesorarán con los siguientes aspectos:

- **Fortalecimiento de la musculatura pélvica** para fortalecer los músculos centrales.
- **Control de la vejiga** al reír, toser o estornudar.
- **Dolor pélvico** o molestias para aliviar la tensión y aumentar el control.
- Preparación para el **embarazo** y recuperación posparto.

Sin salas de espera, sin estrés: sólo atención experta desde la comodidad de su hogar.

Cómo empezar: Ingrese a hingehealth.com/MDLZ o llame al 1-855-902-2777.

En tanto esté inscrito en la cobertura del Plan Médico Global Mondelēz (Plan Médico), puede utilizar los servicios de Hinge Health, sin costo adicional para usted.

BREVES CONSEJOS SOBRE FINANZAS

Dele un impulso a su bienestar financiero esta primavera con Fidelity



Fidelity Investments® pone a su disposición una serie de herramientas que lo ayudarán con sus finanzas.

Mes de las capacidades financieras

¿Se perdió los actos del "Mes de las capacidades financieras" de Fidelity en abril? No hay problema. Todavía puede acceder a algunos de los mismos valiosos recursos de bienestar financiero que se ofrecieron en abril (en realidad, la mayoría están disponibles todo el año). En cualquier momento puede explorar estas herramientas que lo ayudarán a planificar su jubilación, administrar su presupuesto e invertir con inteligencia.

¿Qué sigue en el menú?

- **Talleres** sobre cómo hacer frente a las deudas y fijar objetivos financieros.
- **Herramientas de revisión** para evaluar su salud financiera.
- **Recursos** para la planificación a largo plazo.

Ingrese al [sitio web de Fidelity NetBenefits®](#), o inicie una sesión única en el sitio a través de [MyBenefits Online](#).

Aprenda la jerga de términos financieros simplificados: Con la atención que los medios de comunicación prestan a los mercados financieros y a lo que ocurre en el día a día, entender los términos que se utilizan puede ayudarlo a tomar mejores decisiones. Estos son algunos términos y definiciones clave:

- **Invertir:** Poner dinero en activos como acciones o bonos con el objetivo de ganar más dinero del que se tenía al principio. Puede ser una forma útil de construir una base financiera sólida a lo largo del tiempo.
- **Mercado de valores:** Un mercado financiero donde puede comprar y vender acciones de empresas que cotizan en bolsa. Las personas suelen invertir en la bolsa con la esperanza de ganar más dinero con sus inversiones.
- **Bonos:** Los bonos son como pagarés de empresas o gobiernos. Cuando usted compra un bono está prestando dinero. A cambio, usted recibe pagos periódicos de intereses y recupera su inversión inicial cuando el bono vence.
- **Interés compuesto:** Cuando los intereses que gana en una cuenta de ahorro o de inversión devengan intereses propios. De esta manera, gana intereses tanto por el saldo inicial como por los intereses que se van añadiendo al saldo a lo largo del tiempo.
- **Volatilidad:** Una montaña rusa de altibajos en el mundo del dinero. Mide cuánto fluctúa el valor de una inversión, y ofrece oportunidades y riesgos a los inversores.

Puede descubrir otros términos financieros más comunes si descarga el [calendario del Mes de la capacidad financiera](#) de Fidelity que se utilizó durante todo el mes de abril.

Navegar por mercados volátiles

Los altibajos del mercado son una parte normal de la inversión. Si tiene dudas sobre las fluctuaciones del mercado, Fidelity le ofrece recursos para ayudarlo a comprender las tendencias y las estrategias a largo plazo.

- **La historia demuestra que los mercados se recuperan:** al analizar las caídas del pasado, los inversores que mantuvieron una perspectiva a largo plazo experimentaron un crecimiento a lo largo del tiempo.
- **Conozca su tolerancia al riesgo, así como sus opciones:** conocer las distintas estrategias de inversión puede ayudarlo a tomar decisiones informadas basadas en su propia comodidad con el riesgo y sus objetivos financieros individuales.

Consulte las [3 razones de Fidelity para seguir invirtiendo ahora mismo](#).

Nueva herramienta de ayuda para su bienestar financiero

Hacer un seguimiento de tus finanzas es más sencillo con las herramientas adecuadas. Su NUEVO [panel de control de bienestar financiero](#) en el sitio web de Fidelity NetBenefits lo resume todo para USTED. Está diseñado para crear un camino más claro para que pueda sentirse más seguro de dónde se encuentra en su trayecto hacia el bienestar financiero.

Disfrute de estas características:

- **Establezca objetivos financieros,** siga sus progresos y celebre los hitos alcanzados.
- **Encuentre recursos** que lo ayuden a administrar su dinero de la forma que más le convenga.
- **Dé pasos seguros** hacia el futuro financiero que desea con acceso a herramientas sencillas, información personalizada y ayuda con estrategias de inversión.

Ingresa al [sitio web de Fidelity NetBenefits®](#), o inicie sesión única en el sitio a través de [MyBenefits Online](#).

Invertir implica riesgos, incluido el riesgo de perder.

Fidelity Brokerage Services LLC, Member NYSE, SIPC, 900 Salem Street, Smithfield, RI 02917

© 2025 FMR LLC. Todos los derechos reservados.

1200675.1.0

BIENESTAR Y MÁS

USTED es el corazón y el alma de nuestro negocio, la fuerza que impulsa nuestro propósito y nuestros valores. Sus coberturas de salud y bienestar, y beneficios de jubilación de MDLZ están diseñados para apoyar su bienestar integral, para que pueda ser su mejor versión, **¡la versión que usted desea!**

Celebración del bienestar en MDLZ

Mayo es el Mes de la concientización sobre la salud mental, y en MDLZ estamos "Celebrando el bienestar" en todo el mundo.

No deje de consultar el [artículo global](#) de esta semana (el artículo estará disponible el 1 de mayo). Y participe en la celebración uniéndose a dos seminarios web dirigidos por nuestros expertos de Magellan Healthcare, el administrador de nuestro Programa de asistencia al empleado (EAP):

- **Fundamentos del bienestar: Crear resiliencia y equilibrio para todos (6 de mayo de 2025, a las 9.00 a. m. horario central)** Participe de esta sesión y aprenda:
 - Cómo la salud mental y física, la seguridad financiera, las relaciones sólidas y el sentido de comunidad interactúan y desempeñan un papel en su bienestar general
 - Nuevas técnicas para mejorar la concentración y reducir el estrés
 - Estrategias para construir una vida más equilibrada, resistente y plena
- **Comprender los desencadenantes emocionales (14 de mayo de 2025, a las 9.00 a. m. horario central)** Participe de esta sesión y aprenda:
 - Cómo influyen los desencadenantes emocionales en sus pensamientos y comportamientos
 - Cómo reconocer los desencadenantes emocionales en los demás y cómo ofrecer ayuda dadas las circunstancias
 - Estrategias para cultivar un entorno de compasión y comprensión
 - Cuándo obtener apoyo, incluida la ayuda de profesionales

Las invitaciones para el calendario se enviaron el 5 de abril a su dirección de correo electrónico con dominio @mdlz desde el buzón de comunicaciones de MDLZ NA. No olvide añadir ambas sesiones a su calendario. Y, mientras celebramos el bienestar durante todo el mes de mayo, aquí tiene algunos consejos sobre cómo apoyar mejor su **Mente**, **Cuerpo** y **Conexiones**, nuestros tres pilares de bienestar en MDLZ.

Más recursos de apoyo de nuestro Programa de asistencia al empleado

Mientras celebramos juntos el bienestar este mes de mayo, consulte los recursos de apoyo adicionales de Magellan Healthcare. Este mes, Magellan está identificando las necesidades de salud mental en cada edad/etapa (véase el cuadro que se encuentra a continuación). Comprender y priorizar lo que más importa en cada etapa puede ayudarlo a controlar mejor el estrés, desarrollar resiliencia, prosperar y mantener relaciones significativas a lo largo de su viaje hacia el bienestar.

Edad/Etapa	Necesidades de salud mental
Niños (de 0 a 12 años)	Seguridad emocional y vínculos saludables
Adolescentes y adultos jóvenes (de 13 a 25 años)	Identidad, apoyo social y habilidades de afrontamiento
Adultos (de 26 a 64 años)	Conciliación de la vida laboral y familiar, y manejo del estrés
Adultos mayores (a partir de los 65 años)	Conexión social e involucramiento cognitivo

Consulte [el folleto de Magellan](#) para obtener más detalles sobre estas necesidades de salud mental.

Y aquí tiene más recursos de Magellan que puede aprovechar para "Celebrar el bienestar" en MDLZ:

- **Una actividad de salud mental:** ¿Qué lo hace resiliente? Descubra sus fortalezas y cómo fomentan la resiliencia a través de esta [Actividad](#).
 - Analice los desafíos a los que se ha enfrentado en las distintas etapas de su vida;
 - Identifique la fortaleza que utilizó para superar cada desafío;
 - A continuación, anote cómo lo ayuda cada fortaleza en su bienestar actual y cómo prevé que lo ayudará en el futuro.
- **Otros seminarios web de Magellan:**
 - Ingrese a [la página del Programa de asistencia al empleado \(EAP\)](#) en BMR para obtener más información sobre los seminarios web programados para el mes de mayo y el boletín mensual.

Recuerde, para obtener asistencia confidencial en cualquier momento, llame a Magellan al 1-800-327-4581. O ingrese al [sitio web de Magellan Healthcare](#).

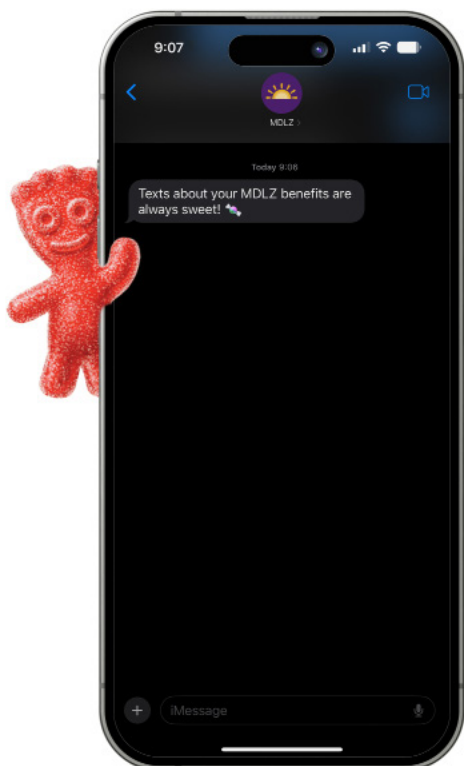
Campamento de verano KinderCare: ¡Una receta para divertirse este verano!

¿Busca actividades de verano atractivas para los niños? El programa de campamentos de verano de KinderCare ofrece experiencias educativas y divertidas para niños de todas las edades.

Lo más destacado del campamento:

- **Campamento de Campeones (K-6º grado):** Experimentos científicos prácticos, proyectos creativos y exploración al aire libre.
- **Programas de jornada completa (bebés-preescolar):** Aventuras de aprendizaje en un entorno seguro y enriquecedor.
- **10 % de ahorro en verano:** Disponible a través de los beneficios de matrícula patrocinados por MDLZ.

Ingrese a www.kindercare.com/mondelez para obtener más información sobre la inscripción y el ahorro.



NO SE PIERDA NI UN BOCADO

Manténgase informado con breves comunicaciones por correo electrónico y mensajes de texto. Estas notificaciones brindan actualizaciones importantes relativas a sus coberturas de salud y bienestar, como novedades, anuncios de inscripción anual y plazos clave.

Cómo optar por recibir mensajes de texto y confirmar/actualizar su dirección de correo electrónico "principal":

1. Acceda a su cuenta en [MyBenefits Online](#). Si es la primera vez que accede, haga clic en **Registrarse** en **¿No tiene una cuenta?** y configure su nombre de usuario, contraseña y preguntas de seguridad (la clave de la empresa es **MDLZ**).
2. Haga clic en su nombre en la esquina superior derecha y seleccione **Perfil**.
3. En **Preferencias personales**, confirme que su número de teléfono y su dirección de correo electrónico están actualizados, que su dirección de correo electrónico "principal" es correcta y que ha optado por recibir mensajes de texto.
4. Si no es así, haga clic en **Editar** en **Preferencias de contacto** para realizar cambios.
5. Seleccione **Guardar** y ¡listo!