

Crear una  
Mejor Manera  
de Trabajar



*Avalon Bothell Commons, Washington*

# UN VISTAZO A LOS BENEFICIOS DE 2026

**AvalonBay**  
COMMUNITIES

Esta guía presenta lo más destacado de los beneficios con AvalonBay. Para obtener información detallada sobre las disposiciones del plan y la elegibilidad, consulte la información proporcionada en los documentos del plan. En caso de un conflicto entre la información en esta guía y los documentos del plan, regirán los documentos del plan.

# PLANES MÉDICOS DE 2026

Es elegible para la cobertura médica si es un empleado de tiempo completo que trabaja al menos 30 horas por semana. 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 siguiente a un cambio de puesto si ya es asociado de AvalonBay.

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, vaya a [Aptia365.com/AvalonBay](https://Aptia365.com/AvalonBay).

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

## CONOZCA SUS RECETAS MÉDICAS

Es importante que entienda unos cuantos términos clave de las recetas médicas.

### 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.

### 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.

★ **Importante Recordatorio:** El Plan de \$1,850 tiene un verdadero deducible familiar y 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.

# CUENTAS DE AHORROS Y DE GASTOS

## Cuenta de Ahorros de Salud (HSA): Fidelity

Si se inscribe en el Plan \$1,850 o 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.

### Con una 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 prorroga 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.

Si ya tiene una cuenta HSA, no necesita abrir una nueva, pero necesita inscribirse ón para recibir la contribución de la empresa.



#### 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](http://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.

*\*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.*

# CUENTAS DE AHORROS Y DE GASTOS (CONTINÚA)

## Cuenta FSA Limitada: Beneficios de WEX

**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 al año por medio de deducciones por 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 de Salud: Beneficios de WEX

**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 al año por medio de deducciones por nómina antes de impuestos para ayudarle 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 por el Cuidado de los Dependientes: Beneficios de WEX

**A disposición de todos los asociados**

- Contribuya hasta \$5,000 al año por medio de 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 una lista de gastos elegibles, visite [irs.gov/publications/p503/index.html](https://irs.gov/publications/p503/index.html).
- 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**.

# PLAN MÉDICO SUPLEMENTARIO



### Seguro de Indemnización de Hospital

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.



### 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.



### 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.

Estos planes están a su disposición independientemente de su elección médica con AvalonBay. Para detalles completos sobre el costo y la cobertura y para inscribirse, visite [Aptia365.com/AvalonBay](https://Aptia365.com/AvalonBay).

# PLANES DENTALES EN 2026: METLIFE

AvalonBay ofrece cobertura dental por medio de MetLife para ayudarle a mantener una sonrisa saludable usando la atención preventiva regular y atendiendo cualquier problema tan pronto como ocurra. Para detalles completos sobre costos y cobertura, e inscribirse, visite el Centro de Recursos de Aptia365.

## 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> Preventivos Servicios Básicos Servicios Mayores	Ud. paga \$0 Ud. paga 20%; el plan paga 80% Ud. paga 50%; el plan paga 50%	Ud. paga \$0 Ud. paga 30%; el plan paga 70% Ud. paga 50%; el plan paga 50%
<b>Coseguro por ortodoncia/ máximo de por vida</b> (adultos y niños hasta 19 años de edad)	50%/\$2,500	No se cubre
<b>Fuera de la red:</b> Visite <a href="https://Aptia365.com/AvalonBay">Aptia365.com/AvalonBay</a> para obtener detalles de la cobertura		

### ENCUENTRE UN DENTISTA

¿Busca atención dental? Puede buscar ahora su dentista de MetLife para 2026. Visite [metlife.com](https://metlife.com) (red: PDP Plus).



AVA RiNo, Denver, Colorado

# PLAN ÓPTICO DE 2026: VSP

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.

## 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 \$10 de copago
<b>Anteojos de Receta</b>	\$10 de copago La cobertura de las Gafas de Seguridad ProTec también se ofrece sólo a los asociados Visite el Centro de Recursos de Aptia365 para obtener más detalles de la cobertura
<b>Armazones</b>	Una vez cada 12 meses \$175 de asignación de una selección de armazones \$195 de asignación por marcas específicas de armazones 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 Hasta \$60 de copago por examen \$175 de asignación para lentes de contacto (no se aplica el copago)
<b>Fuera de la red:</b> Visite <a href="https://www.aptia365.com/AvalonBay">Aptia365.com/AvalonBay</a> para obtener detalles de la cobertura	

Visite [vsp.com](https://www.vsp.com) para acceder una amplia gama de descuentos en servicios y productos por ejemplo anteojos para el sol, LASIK, ayudas auditivas y más.



Arroyo Coconut de Avalon, Margate, Florida

# SEGURO DE VIDA, AD&D E INCAPACIDAD

## 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 D.C. 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

### Seguro Suplementario 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.

Puede elegir la cobertura siguiente:

- Seguro de Vida Suplementario — Elija en múltiplos de \$25,000, hasta \$1,000,000 ó 5 veces su salario.
- Seguro AD&D Suplementario — Elija en múltiplos de \$25,000, hasta \$1,000,000 ó 10 veces su salario. Si elige la cobertura familiar, los beneficios de los dependientes son una porción de los beneficios del empleado. Para obtener detalles sobre la cobertura, visite [Aptia365.com/AvalonBay](http://Aptia365.com/AvalonBay).

### 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 AD&D para el cónyuge/pareja doméstica — Puede comprar el seguro AD&D para su cónyuge o pareja doméstica. Para obtener detalles sobre la cobertura, visite [Aptia365.com/AvalonBay](http://Aptia365.com/AvalonBay).

**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 de 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.

# PLAN DE AHORROS DE RETIRO 401(k) FIDELITY

Los empleados nuevos quedan inscritos automáticamente en el plan 401(k) tradicional con un nivel de contribución del 5%, el primer día del mes después de 30 días de servicio.

## Contribuciones

La contribución anual máxima permitida por el IRS para su 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.

AvalonBay iguala el 50% de sus contribuciones al plan sobre el primer 8% que usted contribuya al plan.

# PLAN DE COMPRA DE ACCIONES POR LOS EMPLEADOS: COMPUTERSHARE EQUATEPLUS

AvalonBay ofrece a los asociados la oportunidad de comprar acciones de la compañía con un 15% de descuento. Hay dos períodos de compra cada año: Del 1 de enero al 10 de junio y del 1 de julio al 10 de diciembre. Los asociados pueden inscribirse durante un período de elección antes del inicio de cada período de compra y se les inscribe automáticamente en compras posteriores a menos que decidan retirarse del programa.



# BENEFICIO DE PERMISOS PAGADOS

## Vacaciones

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

Años de Servicio en AVB	ACUMULACIÓN ANUAL EN DÍAS	
	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

## Días Festivos

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

## Horarios Flexibles

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

## Permiso por Enfermedad

Los asociados de tiempo completo que no están en California acumulan ocho días por año, y los asociados de tiempo completo de California acumulan 10 días de permiso por enfermedad por año. Asociados de tiempo parcial y temporales: consulten los suplementos de prácticas locales de permiso por enfermedad con goce de sueldo que se encuentran en HR Office Suite.

## Permiso por Intermedio

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

## Permiso por Luto

Hasta cinco días por la muerte de un familiar inmediato.

## Permiso por Servicio en Jurado

Hasta 10 días de permiso con goce de sueldo.

## 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. Por favor tenga presente, que los asociados de tiempo parcial no son elegibles para el permiso pagado como padres.

# GRATIS PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA TODOS LOS ASOCIADOS

## Maven para la Paternidad, la Mediana Edad y la Menopausia

Maven es un **conserje de salud a pedido** que ofrece **atención médica holística y moderna 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 que estén en un plan médico de AVB también 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.

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).

## 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.

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

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

## 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, webinarios 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).

## Lyra Mental Health y el 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** cada año, 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.

Con Lyra, también puede obtener acceso a su propio entrenador personal de Lyra, la plataforma de aprendizaje electrónico basada en evidencias de Lyra, servicios financieros, servicios de cuidado de dependientes y mucho más.

Visite [avalonbay.lyrahealth.com](https://avalonbay.lyrahealth.com) o llame al **877-224-7661** para obtener más información.

## Programa para Dejar de Fumar de Lyra Health

Lyra Health ofrece un programa confidencial para ayudar a las personas a reducir el consumo de tabaco/nicotina con la ayuda de técnicas científicamente probadas y entrenadores y consejeros expertos, directamente desde su dispositivo móvil. Al registrarse con Lyra, puede recibir:

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

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

# PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA INSCRITOS EN LOS PLANES MÉDICOS

## Telemedicina con CirrusMD

CirrusMD es un servicio de telemedicina virtual que permite a los miembros de Quantum Health conectarse con médicos certificados en menos de 60 segundos. Envíe mensajes de texto seguros a un doctor sobre cualquier problema de salud, grande o pequeño, durante el tiempo que desee. Los doctores están disponibles las 24/7 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

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 incluyen:

- 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, consultaría a terapeutas autorizados para obtener apoyo de salud mental y accedería 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 ayudarle 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.**

# 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).

## 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.
- **Los fondos no usados se transfieren automáticamente al nuevo año sin necesidad de realizar ninguna acción. Recuerde presentar sus reclamos dentro de los 180 días posteriores a incurrir en el gasto.**

## Plan Legal

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

## 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.

## 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 con Descuentos 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).

# 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.

## 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.

# 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 mentoría empareja a los alumnos con un asesor de confianza que ayuda a determinar los objetivos profesionales, formación de habilidades, aprender sobre otros departamentos y navegar por la organización. Para los mentores, serlo genera valiosas habilidades de asesoría y liderazgo.

## Eventos de AVB

Los asociados pueden solicitar apoyo para proyectos especiales o programas que proporcionan oportunidades de mayor visibilidad y desarrollo.

# TARIFAS DE LOS PLANES MÉDICO, DENTAL Y ÓPTICO

## Tarifas de Deducción de Nómina Bisemanales para los Asociados en 2026

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

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

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

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

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

## Tarifas de Deducción por Nómina Semanal de los Asociados en 2026

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

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

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

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

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