



INTERNATIONAL LONGSHORE AND WAREHOUSE UNION | LOCAL 13

630 South Centre Street | San Pedro, CA 90731 | (310) 830-6116

Benefits Officer - Eddie Moncado

Staff – Maria & Racheal

Boletín de Salud & Beneficios #7 - 2025

JULIO 2025 BOLETIN DE SALUD & BENEFICIOS

MENSAJE DEL OFICIAL DE SALUD Y BENEFICIOS

El mes de Julio llegó rápidamente, y espero que te haya encontrado a ti y a tu familia bendecidos y altamente favorecidos. El mes de Julio siempre ha sido emocionante para mí desde que era niño, ya fuera jugando con los niños del vecindario, haciendo batallas de globos de agua o tomando viajes por carretera después de que papá conseguía un "ring", hasta que, como adulto, sé que alrededor del 1 del mes de Julio debería recibir un aumento de salario y que un vale para zapatos debería estar en camino. Lo que acabo de mencionar son solo un par de notas al margen en comparación con lo que trae el mes de Julio... ¡Tres días festivos! Fiestas que nos llegaron a través de nuestro sindicato. Haré un breve comentario sobre uno de esos tres días festivos, el 5 de Julio, el Jueves Sangriento (Bloody Thursday), recordamos a los que perdimos. A través de sus luchas, nos dieron todo y debemos cuidar lo que nos dejaron. Los otros dos días festivos son el 4 de Julio, Día de la Independencia, y el 28 de Julio, cumpleaños de Harry Bridges.

Hermanos y Hermanas, si han tenido una experiencia desfavorable con ICM (Innovated Care Management), ¿me permitirían, si no es mucha molestia, enviarme un correo electrónico con su nombre y número de registración, y brevemente decirme en qué fueron insatisfactorios? Mi correo es Ed-die.Moncado@ilwu13.org

Por último, julio también trae el calor, y vemos cuando los empleadores ponen carteles para tomar todas las precauciones necesarias para evitar golpes de calor. Por favor, tomen esas precauciones en serio y manténganse hidratados. Tómense un respiro si lo necesitan, porque su salud es lo más importante.

TALLER DE JUBILACIÓN

PRESENTADO POR: EDDIE MONCADO

MIÉRCOLES, JULIO 16, 2025

12:00 PM

ILWU Memorial Hall

231 West C Street, Wilmington, CA 90744

Asista a este seminario creado específicamente para los miembros del ILWU, donde se revisarán los beneficios de ahorrar e invertir en su 401(k) y planificar para una jubilación exitosa. La presentación abordará las diferencias entre los 401(k) Tradicionales y Roth, y los beneficios de ahorro fiscal. Aprenda más sobre sus opciones de inversión y cómo navegar por el sitio web en tiempo real. También se revisarán los conceptos de promediado de costo en dólares y crecimiento compuesto, así como cómo el 401(k) puede complementar los ingresos durante la jubilación en conjunto con su pensión del ILWU y el Seguro Social.



¡REGÍSTRESE AHORA!!

¡Reserva tu lugar ahora! Para registrarte, escanea el código QR, visita www.ilwucu.org/401k o llama al 866.445.9828

Presentado por: Nevil Dhabhar, Program Manager – 562.606.1203 ndhabhar@ilwucu.org



(Over)

ILWU CONSIGUE BOLETOS PARA EL LAFC & CRYPTO.COM ARENA!

BMO STADIUM

Julio 29th – Agosto 1st – Agosto 5th

¡Escanea el código para obtener \$80 de descuento en tus entradas!



<https://www.gofevo.com/group/LAFC-ILWU>

Oferta sujeta a disponibilidad, se aplican cargos por boletaje

CRYPTO.COM ARENA

Julio 13th – Julio 15th – Agosto 7th – Agosto 12th – Agosto 16th

¡Escanea el código para obtener \$70 de descuento en tus entradas!



<https://www.gofevo.com/group/LASparks-ILWU>

Oferta sujeta a disponibilidad, se aplican cargos por boletaje

CONSEJO DE SALUD – VERANO Y SALUD

- Puedes ayudar a tus hijos a prepararse mental, física y emocionalmente para el próximo año escolar con actividades saludables y divertidas durante el verano.
- Los niños y adolescentes necesitan estar físicamente activos al menos una hora cada día.
- Los niños y adolescentes deben comer una variedad de frutas, verduras, granos enteros, productos bajos en grasa o no lácteos, y proteínas.

¿Por qué es esto importante?

- **Manejar bien el estrés** – mediante actividad física y tomando medidas para cambiar pensamientos negativos.
- **Relacionarse con los demás** – fomentando interacciones sociales positivas y conciencia emocional.
- **Tomar decisiones saludables** – sobre cómo se alimentan y juegan.

Recomendaciones:

✿ Haz 60 minutos de actividad física cada día ✿ Sal al aire libre siempre que sea posible ✿ Prueba nuevas actividades ✿ Come frutas y verduras en cada comida ✿ Come menos azúcar ✿ Practica la toma de decisiones saludables en familia ✿ Duerme lo suficiente cada día ✿ Practica el pensamiento positivo ✿ Reduce el tiempo frente a las pantallas ✿

ADA JPLRC

(Comité de Relaciones Laborales de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA LRC))

Las juntas del **Comité de Relaciones Laborales de la Ley de Estadounidenses (ADA LRC)** son dos veces al mes, el **primer y el tercer Martes** a menos que se indique lo contrario. Si estás buscando una adaptación razonable o si deseas revisar o actualizar una adaptación existente, las reuniones se llevarán a cabo en el Local 13. Asegúrate de llevar toda tu documentación original de tus proveedores. Los miembros deben registrarse al llegar y **serán atendidos por orden de llegada**.

El mundo necesita menos maquinaria y más humanidad.

Eddie Moncado #131390
Local 13 Oficial de Salud y Beneficios