



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 Beneficios #6 - 2025

JUNIO 2025 BOLETIN DE BENEFICIOS

ESTA A PUNTO DE JUBILARSE?

- *¿Puede que se pregunte: Si me jubilo ahora, estaré bajo el contrato 2022-2028?*
 - *¿Puedo jubilarme en cualquier fecha del año calendario?*
 - *¿Soy eligible para jubilarme?*
 - *Información sobre “The Bridge” (El Puente)”*
 - *Información sobre “The Window” (“La Ventana”)*
 - *Cobertura de bienestar después de la jubilación*
 - *Información sobre Medicare Parte B*

Únase al ILWU Local 13 Departamento de Beneficios para un
TALLER DE JUBILACIÓN

Organizado por:

Eddie Moncado

Representante de Beneficios de Salud

Jueves, Junio 26, 2025

De 12 del mediodía a 2 de la tarde

ILWU Memorial Hall

231 West C Street

Wilmington, CA 90744.

Presentado por:

Sam Alvarado & Robin Leake

So. Cal Area Welfare Directors

ILWU-PMA Benefit Plans

No se requieren reservaciones

**** TODOS LOS LOCALES ESTÁN INVITADOS ****

RECORDATORIO

A partir del 1 de Marzo de 2025, la oficina del Representante ADRP del Sur de California y la oficina de los Directores de Bienestar del Área Sur de California se han trasladado a nuevas ubicaciones:

So. Cal. ADRP Representative's Office

200 Pine Avenue

Suite 280

Long Beach, CA 90802

Horario de oficina: 9 – 5, de Lunes a Viernes

So. Cal. Area Welfare Directors' Office

4510 East Pacific Coast Highway

Suite 590

Long Beach, CA 90802

Horario de oficina: 8:30 – 5, de Lunes a Viernes

UN BREVE MENSAJE DE SU REPRESENTANTE DE BENEFICIOS

Si usted está involucrado en un incidente en el trabajo, por favor repórtelo inmediatamente a su Jefe/Jefa o al Jefe/Jefa más cercano disponible y contacte a la Oficina de Compensación para Trabajadores de la Administración de Normas Laborales del Departamento de Trabajo de los EE.UU. al (562) 980-357.

No importa la magnitud que el incidente pueda parecer o no parecer en el momento; ¡debemos protegernos! Los empleadores son muy rápidos en presentar quejas por no reportar incidentes, no les demos esa oportunidad porque pensamos que algo no era un problema y, por favor, siempre sepa el nombre de su Jefe/Jefa.

Dios no lo quiera, si usted está involucrado en un incidente y necesita una nota médica para recibir atención médica, después de informar al Jefe/Jefa, llame a nuestro Agente de Negocios al (310) 830-1877. **NO LLAME USTED MISMO A SU REEMPLAZO.** Es responsabilidad del Jefe/Jefa llamar a su reemplazo por lesión. Los reemplazos por lesión reciben pago por el tiempo trabajado; si alguien le dice lo contrario, está equivocado. Y para nuestros hermanos y hermanas que aceptan un reemplazo por lesión desde la Oficina Conjunta de Despacho, por favor lean la sección 3.26 de nuestro contrato (las reclamaciones de pago no tienen fecha de expiración) sí, un poco de tarea para todos ustedes, mejor aún, por favor lean toda la Sección 3 mientras están en ello. Todo es con cariño.

“JUNIO” ÚLTIMO MES PARA LA PROMOCIÓN ESPECIAL OFRECIDA A LOS MIEMBROS DE NUESTRO LOCAL 13

ONLINE ENROLLMENT ONLY

PROMO CODE:
ILWU13EoS

VALID FOR:

GO TO:
eosfitness.com/join-now/ilwu13eos

Have any questions? Contact wellness@eosfitness.com

CONSEJO DE SALUD

Mantente alerta: la salud de tu cerebro es importante. Tu mente y tu cuerpo están conectados. Cuando cuidas bien de tu cuerpo, tu cerebro también se beneficia. La salud física, emocional y mental trabajan juntas para apoyar la salud cerebral y mantener tu mente aguda. Aquí tienes algunos consejos para cuidar tu cerebro todos los días.

Muévete

El ejercicio regular puede ayudar a tu cerebro a crear nuevas células y puede reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer y otros problemas de memoria. Intenta caminar 30 minutos al día. También puedes agregar entrenamiento de fuerza para mejorar la coordinación y la memoria, y yoga o estiramientos para reducir el estrés y aumentar la concentración.

Alimenta tu cerebro

Lo que comes puede afectar qué tan bien piensas y te sientes. Elige granos integrales, verduras de hoja verde y bayas para obtener nutrientes saludables. Las proteínas magras, como el pescado y los frutos secos, aportan ácidos grasos omega-3 que benefician al cerebro. Reducir el consumo de azúcar y alimentos muy procesados también puede ayudarte a pensar con mayor claridad.

Dale un Descanso a tu cerebro

Un buen sueño es clave para la memoria, el aprendizaje y la concentración. Durante el sueño, tu cerebro procesa información, repara células y fortalece conexiones. Por eso, intenta dormir de 7 a 9 horas sin interrupciones. Para mejorar el sueño, sigue una rutina antes de acostarte con técnicas de relajación como ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves. Limita el uso de pantallas antes de dormir, ya que la luz azul puede dificultar conciliar el sueño.

ADA JPLRC

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

Las reuniones del Comité de Relaciones Laborales para la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA LRC) se llevan a cabo dos veces al mes, los primeros y terceros martes, salvo que se indique lo contrario.

Si usted está solicitando una adaptación razonable, o si desea revisar o actualizar su adaptación razonable existente, las reuniones se realizarán en el Local 13. Asegúrese de llevar toda la documentación original de sus proveedores. Los miembros deben registrarse, y serán atendidos por orden de llegada.

El mundo necesita menos maquinaria y más humanidad.

Eddie Moncado #131390
Local 13 Benefits Officer