



BENEFIT MATTERS

MAIN EDITION

April
Abril
2024

Dental benefit highlights

GET A FREE DENTAL EXAM AND CLEANING 2 TIMES A YEAR

Taking care of your teeth helps you take care of your overall health. Medical conditions—like heart disease, diabetes and even Alzheimer’s—can be caused, in part, by poor dental health. [Continued inside](#)



NEWS YOU CAN USE

Questions?

If you have benefit questions, call Member Services at 800-551-3225, Mon.-Fri., 8:30 a.m.-8 p.m., and Sat., 9 a.m.-5 p.m. Or go to the 32BJ Member Portal at 32bjmemberportal.org and have an online chat with a member services representative.

NOTICIAS ÚTILES

¿Alguna pregunta?

Si tiene preguntas sobre los beneficios, llame a Servicios a Afiliados al 800-551-3225, Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m. y Sáb., 9 a.m.-5 p.m. O vaya al Portal de Miembros de la 32BJ, en 32bjmemberportal.org e inicie un chat con un representante de los servicios para miembros.

Ventajas destacadas de su beneficio dental

OBTENGA GRATIS UN EXAMEN Y UNA LIMPIEZA DENTAL 2 VECES POR AÑO

El cuidado de los dientes contribuye al cuidado de la salud general. Muchas enfermedades—como las cardiopatías, la diabetes e incluso el mal de Alzheimer—pueden estar causadas, en parte, por una mala salud dental.

El 32BJ Health Fund le ofrece beneficios dentales completos a través de Delta Dental.

Su copago es de \$0 para los exámenes y las limpiezas dentales si va a un dentista de la red. Y sus beneficios dentales cubren rayos X, rellenos de caries, [Continúa adentro](#)

FOR MORE ABOUT YOUR BENEFITS

CALL MEMBER SERVICES at 800-551-3225 or visit www.32bjfunds.org or email benefitmatters@32bjfunds.com



PARA SABER MÁS SOBRE SUS BENEFICIOS,

LLAME A SERVICIOS A AFILIADOS, al 800-551-3225, visite www.32bjfunds.org o escriba por email a benefitmatters@32bjfunds.com

Dental benefit highlights

Continued from the front

The 32BJ Health Fund gives you comprehensive dental benefits through Delta Dental. **You pay a \$0 copay for dental exams and cleanings when you go to an in-network dentist.** And your dental benefits cover X-rays, fillings for cavities, tooth extractions, crowns, dentures, bridgework and more. Children (under age 19) may have in-network coverage for braces and other orthodontic

services to straighten their teeth. Check your health plan to see if orthodontia is part of your benefit.

MONEY-SAVING TIP

Before you receive major dental services, ask your dentist to request a **pretreatment estimate** from Delta Dental. This way, you will know how much your out-of-pocket expenses, including your copays, will be.

STAY IN-NETWORK!

Going to an **out-of-network** dentist can be **very expensive** for you. Your network is:

- If you live in **New York:** You must use the **Delta Dental New York Select** network. Your eligible dependents (under age 19) may also use the Delta Dental PPO Network.

- If you live in **any other state:** You must use the **Delta Dental PPO** network.

Important: Make sure to confirm in advance that your dentist **is in your network:** Delta Dental New York Select or Delta Dental PPO, depending on where you live.

FINDING IN-NETWORK DENTISTS

1. Go to 32bjfunds.org, click on “Health” and use the “Find a Doctor” tool.
2. Log into the 32BJ Member Portal—32bjmemberportal.org—and use the “Find a Doctor” tool.
3. Go to Delta Dental’s website—deltadentalins.com/32bj—and look up the dentists in your network.
4. Call Delta Dental at 800-589-4627, Mon.-Fri., 8 a.m.-8 p.m.

Easy access to behavioral health services

People often say they are stressed. But what is stress really? Stress is the physical and/or mental response to an external cause. It could be from everyday challenges like a big test coming up or from traumatic events. Stress can be hard on the body and mind.

MANAGING STRESS

If you’re struggling to manage stress, a Union Health Center (UHC) therapist can teach you coping mechanisms and help you develop a stress-management plan. Mental and behavioral health services are **free** at the UHC. Your copay is \$0.

If you are eligible for health benefits from the 32BJ Health Fund, you can receive care from a UHC therapist even if you are not a current UHC patient. If you are at least 18 years old and live in New York, or commute to NYC from New Jersey or Connecticut, UHC is a great option for you.

Call UHC at 212-924-2510 to schedule an appointment.

32BJ HEALTH FUND MATERNITY PROGRAM’S NEW ADDITION

MOUNT SINAI SOUTH NASSAU HOSPITAL AND DOCTORS

32BJ families on Long Island now have another excellent option for prenatal care and delivery. We have added Mount Sinai South Nassau Hospital and obstetricians (OBGYNs)—which has offices in Rockville Centre, Hempstead, Huntington Station, Freeport and Levittown—to the 32BJ Maternity Program.



Mount Sinai South Nassau Hospital—which is in Oceanside—offers advanced high-risk pregnancy care (including a Level II NICU), childbirth education classes (for a fee), a lactation resource center, a free online breastfeeding support group and a dedicated maternity phone number—914-350-3128—for 32BJ members. All patients receive a personal care guide (English and Spanish speaking) to help every step of the way.

For more details on the 32BJ Maternity Program, including a list of Mount Sinai South Nassau OBGYNs, go to 32bjmaternity.org, click on “Program Hospitals” and choose “Mount Sinai South Nassau.”

To make an appointment with a Mount Sinai South Nassau OBGYN, call 914-350-3128.

Ventajas destacadas de su beneficio dental

Viene de la portada

extracciones de dientes, coronas, prótesis dentales, puentes y más. Los niños (menores de 19) pueden tener cobertura en la red de aparatos correctores y otros servicios de ortodoncia para enderezar sus dientes. Compruebe en su plan de salud si la ortodoncia está incluida en sus beneficios.

TRUCO PARA AHORRAR

Antes de recibir servicios dentales importantes, pida a su dentista que solicite un **presupuesto estimado** a Delta Dental. De este modo, sabrá cuánto sumarán sus gastos propios, incluidos los copagos.

¡PERMANEZCA DENTRO DE LA RED!

Elegir a un dentista **fuera de la red** puede costarle **muy caro**. Esta es su red:

● Si vive en **New York**: Debe usar la red **Delta Dental New York Select**. Sus familiares elegibles (menores de 19 años) pueden usar también la red Delta Dental PPO.

● Si vive en **cualquier otro estado**: Debe usar la red **Delta Dental PPO**.

Importante: No olvide confirmar con antelación que su dentista **está dentro de su red**: Delta Dental New York Select o Delta Dental PPO, según el lugar donde viva.

CÓMO ENCONTRAR DENTISTAS DENTRO DE LA RED

1. Vaya a 32bjfunds.org en español, haga clic en “Salud” y use la herramienta “Find a Doctor”.
2. Inicie sesión en el Portal de Miembros de la 32BJ—32bjmemberportal.org—y use la herramienta “Find a Doctor”.

3. Vaya al sitio web de Delta Dental—deltadentalins.com/32bj—y busque a los dentistas de su red.
4. Llame a Delta Dental al 800-589-4627, Lun.-Vie., 8 a.m.-8 p.m.

NUEVO SERVICIO DEL PROGRAMA 32BJ MATERNITY DEL HEALTH FUND

HOSPITALES Y MÉDICOS DEL HOSPITAL MOUNT SINAI SOUTH NASSAU

Las familias de la 32BJ en Long Island ahora disponen de otra opción excelente para cuidados prenatales y partos. Hemos añadido al programa 32BJ Maternity el Hospital Mount Sinai South Nassau y sus obstetras/ginecólogos (OBGYN), con centros en Rockville Centre, Hempstead, Huntington Station, Freeport y Levittown.

El hospital Mount Sinai South Nassau—con sede en Oceanside—ofrece cuidados avanzados para embarazos de alto riesgo (incluidos los de Nivel II de cuidados intensivos), clases de educación sobre el parto (mediante pago), un centro de recursos para la lactancia, un grupo online de apoyo a la lactancia gratis y una línea telefónica dedicada a la maternidad—914-350-3128—para las afiliadas de la 32BJ. Todas las pacientes reciben una guía de cuidados personales (en inglés y en español) para apoyarlas en cada paso del camino.

Para saber más detalles del programa 32BJ Maternity, incluida la lista de médicos OBGYN del Mount Sinai South Nassau, vaya a 32bjmaternity.org, haga clic en “Program Hospitals” y seleccione “Mount Sinai South Nassau”.

Para pedir cita con un OBGYN de Mount Sinai South Nassau, llame al 914-350-3128.



Acceso sencillo a los servicios de salud conductual

La gente dice con frecuencia que está estresada. Pero en realidad, ¿qué es el estrés? El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa. Puede ser por un desafío de la vida diaria, como un gran examen, o proceder de eventos traumáticos. El estrés puede tener un impacto duro sobre el cuerpo y la mente.

CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

Si le cuesta manejar el estrés, puede ver a un terapeuta del Union Health Center (UHC) para que le enseñe mecanismos de respuesta y le ayude a crear un plan de control del estrés. Los servicios de salud mental y conductual son **gratis** en el UHC. Su copago es de \$0.

Si es elegible para los beneficios de salud del 32BJ Health Fund, puede tratarse con un terapeuta del UHC incluso si no es paciente actual del UHC. Si tiene 18 años como mínimo y vive en New York, o si viaja por trabajo a NYC desde New Jersey o Connecticut, el UHC es una gran opción para usted.

Llame al UHC, al 212-924-2510, para pedir una cita.

TIP OF THE MONTH

Apply now for U.S. citizenship

You must be a U.S. citizen to vote in November's election. If you're eligible to become a citizen and apply now, you'll be able to register to vote and have a say in choosing the next president.

With your 32BJ legal services benefits, you can file for citizenship for \$100. Your lawyer is free for you, and the 32BJ Legal Fund pays the rest.

To make an appointment with the 32BJ Legal Fund, call 800-551-3225, Mon.-Fri., 8:30 a.m.-8 p.m., and Sat., 9 a.m.-5 p.m.



CONSEJO DEL MES

Solicite ya la ciudadanía estadounidense

Para poder votar en las elecciones de noviembre, debe ser ciudadano/a estadounidense. Si es elegible para la ciudadanía y la solicita ya, podrá registrarse para votar y tener voz en la elección del próximo presidente.

Con sus beneficios de servicios legales de la 32BJ, puede solicitar la ciudadanía por \$100. Su abogado es gratis para usted y el 32BJ Legal Fund pagará el resto.

Para pedir una cita con el 32BJ Legal Fund, llame al 800-551-3225, Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m. y Sáb., 9 a.m.-5 p.m.



Building Service 32BJ Benefit Funds
25 West 18th Street
New York, NY 10011

NON PROFIT
U.S. POSTAGE
PAID
MVPRINT

PLANNING FOR THE FUTURE

In case anything happens to you, two legal documents—a will and power of attorney (POA)—are important for protecting your family. A will lets you decide who will take care of your children and manage your assets. A POA allows someone you trust to make decisions on your behalf if you can't. Together, they ensure your family's future and that your wishes are respected.

To make an appointment with the 32BJ Legal Fund, call 800-551-3225. Your lawyer will work with you to write your will and prepare a POA.



PLANIFIQUE SU FUTURO

En caso de que le suceda algo, es importante contar con dos documentos legales—un testamento y un poder notarial (POA)—para proteger a su familia. El testamento le permite decidir quién debe cuidar de sus hijos y manejar sus bienes. El poder notarial permite que una persona de su confianza pueda tomar decisiones en su nombre si usted no pudiera. Entre los dos documentos, asegurará el futuro de su familia y que sus deseos sean respetados.

Para pedir cita con el 32BJ Legal Fund, llame al 800-551-3225. Su abogado trabajará junto a usted para escribir su testamento y preparar un poder notarial.