






(Spanish translation below / Traducción al español más abajo)









Use Your Sodexo Benefits to Complete Your Back-To-School List

Whether you are preparing your children for the first day of school or considering continuing your own education, as a Sodexo employee you have benefits that support you. See how Sodexo benefits can help you check off your back-to-school list.





Things to do for back to school

 Schedule sports physical	Sodexo health care benefits include an annual physical exam for each family member covered. Use this free exam to get up to date with immunizations and required sports physicals for your children.
 Check to see if immunizations are up to date	An eye exam for your child might be the key to a successful school year. Check to see if your Sodexo medical plan includes an annual eye exam. Sodexo Vision Plan participants receive one eye exam per year through EyeMed covered at 100%.
 Make an appointment with the eye doctor	Employees can use the EyeMed Vision Discount Program to get discounts on eyeglasses and contact lenses whether or not they participate in the Vision Plan. to get discounts on eyeglasses and contact lenses whether or not they participate in the Vision Plan.

A little preparation for a successful school year celebration

 Schedule parent-teacher meetings	Sodexo employees can use LifeWorks to get resources and advice on back-to-school issues such as:
 Discuss bullying with the family	<ul style="list-style-type: none">• Parent-teacher conferences• Parent involvement at school• Homework and study skills• Help for a child with special needs• Understanding testing and reports• Manage stress as a family• Recommendations for good child care• Strategies for dealing with bullies• More
 Create a strategy to reduce first day of school stress	
 Find after-school care	
 Purchase a laptop computer	Sodexo Employee Discounts
 Check cell phone plan for Sodexo discount	Preparing for school means finding discounts and savings on technology purchases for your student. Be sure to check your employee discounts on computers and wireless devices. Confirm you are getting your employee discount on your cell phone plan.

Make it a rule - anyone can go back to school

 Decide if now is a good time to go back to school	LifeWorks online offers worksheets and articles to help you decide if going back to school is right for you.
 Find out where to get a GED	If a GED is a goal, Sodexo University can help you learn how and where to register for General Education Development (GED) classes in your area at GED Programs.
 Apply for that continuing education class	For continuing your education, check out Sodexo partnerships with colleges and universities for degree and certificate programs. They offer online classes at a discount to Sodexo employees. Learn more at Degree Programs at Sodexo University.
 Research funding for continuing education	Sodexo employees can find help with funding their continuing education: <ul style="list-style-type: none">• Tuition Assistance Program• Wells Fargo Student Loan Program• Sodexo Memorial Scholarship Fund• LifeWorks Applying to College Toolkit

Where can you find these Sodexo benefits resources?

Health Care Providers – Use the [Guide to Employee Benefits](#) to find your provider's policy on annual physical and eye exams.

EyeMed, Sodexo's vision care provider – go to www.eyemedvisioncare.com and check out Wellness 101. Wellness 101 is available to everyone – whether or not you are a Vision Plan participant and provides information on eye exams, eyewear and disease awareness. View informational videos such as [Eye Exams for Children](#), focusing on helping a child prepare for a visit to the eye doctor.

LifeWorks – Call to speak with a consultant 24/7 at 888 267 8126 or go online to www.LifeWorks.com (ask your manager for user ID and passcode) Select *Education* or *Parenting & Childcare* from the left navigation or use Search: *Going Back to School*.

Technology Discounts – go to [Employee Discounts](#) to download the [Computer Discount Fact Sheet](#)

Wireless Phone Service Discounts – go to [Employee Discounts](#)



Utilice los beneficios de Sodexo para completar su lista de accesorios para la vuelta a clases

Ya sea que esté preparando a sus hijos para el primer día de clases o esté pensando en continuar su propia educación, como empleado de Sodexo cuenta con beneficios que lo respaldan. Vea cómo los beneficios de Sodexo pueden ayudarlo a preparar su lista de accesorios para la vuelta a clases.





Tareas a realizar para la vuelta a clases

✓	Programe un examen de buena salud	Los beneficios de salud de Sodexo incluyen un examen físico anual para cada familiar cubierto. Utilice este examen gratuito para estar al día con las vacunas y los exámenes de buena salud obligatorios para sus hijos.
✓	Asegúrese de que las vacunas estén al día	Un examen ocular para su hijo podría ser clave para un año escolar exitoso. Asegúrese de consultar si su plan médico de Sodexo incluye un examen ocular anual. Los participantes del Plan de la vista de Sodexo reciben un examen ocular por año a través de EyeMed con una cobertura del 100 %.
✓	Haga un cita con el oculista	Los empleados pueden utilizar el Programa de descuentos para la vista de EyeMed para obtener descuentos en anteojos o lentes de contacto, independientemente de si participan en el Plan de la vista o no.

Un poco de preparación para celebrar un año escolar exitoso

✓	Programe reuniones de padres y maestros	Los empleados de Sodexo pueden utilizar LifeWorks para obtener los recursos y los consejos sobre temas de la vuelta a clases, como los siguientes:
✓	Analice el tema de acosos con la familia	<ul style="list-style-type: none"> • Conferencias de padres y maestros • Participación de los padres en la escuela • Habilidades para hacer las tareas y estudiar
✓	Cree una estrategia para minimizar el estrés que provoca el primer día de clases	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda para un niño con necesidades especiales • Comprensión de pruebas e informes • Manejo del estrés como una familia
✓	Encuentre servicios de atención después de clases	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones para encontrar una buena guardería infantil • Estrategias para lidiar con acosadores
✓	Compre una computadora portátil	Descuentos para los empleados de Sodexo:
✓	Consulte el plan del teléfono celular para verificar si tiene disponible el descuento de Sodexo	Prepararse para la escuela significa encontrar descuentos y ahorros en compras de equipos tecnológicos para su alumno. Asegúrese de verificar los descuentos de empleados sobre computadoras y dispositivos inalámbricos. Confirme si cuenta con el descuento de empleados en su plan del teléfono celular.

Hágalo una regla: todos pueden volver a clases

	Decida si este es un buen momento para volver a clases	LifeWorks ofrece fichas de trabajo y artículos en línea para ayudarlo a decidir si volver a clases es adecuado para usted. Si el Desarrollo de Educación General (General Education Development, GED) es un objetivo para usted, la Universidad de Sodexo puede ayudarlo a aprender cómo y cuándo registrarse para las clases de GED mediante los programas de GED.
	Encuentre adónde puede ir para obtener un GED	Para continuar su educación, consulte las asociaciones de Sodexo con colegios y universidades para obtener información sobre programas que otorgan títulos y certificados. Ofrecen clases en línea con el descuento de empleados de Sodexo. Obtenga más información en Programas de grado en la Universidad de Sodexo.
	Postúlese a esa clase para continuar su educación	Los empleados de Sodexo pueden encontrar ayuda de financiamiento para continuar su educación aquí: <ul style="list-style-type: none">• Programa de Ayuda Educacional• Préstamos y banca para estudiantes Wells Fargo• Juego de herramientas para postularse a la universidad de LifeWorks
	Financiamiento de investigación para continuar su educación	

¿Dónde puede encontrar estos recursos para los beneficios de Sodexo?

Proveedores de atención médica: utilice la [Guía de beneficios del empleado](#) para aprender acerca de cómo encontrar la póliza de su proveedor sobre los exámenes oculares y físicos anuales.

EyeMed: el proveedor del cuidado de la vista de Sodexo. Visite el sitio web www.eyemedvisioncare.com y consulte la sección Bienestar 101. Esta sección está disponible para todos, independientemente de si participa en el Plan de la vista o no, y brinda información sobre exámenes oculares, cuáles son los anteojos que mejor se adaptan a sus necesidades y una concienciación sobre las distintas enfermedades. Vea videos informativos, como [Exámenes oculares para niños](#), que se centran en ayudar a preparar a los niños para ir al oculista.

LifeWorks: llame para hablar con un asesor las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 888 267 8126 o vaya al sitio web www.LifeWorks.com (solicite a su gerente su ID de usuario y contraseña). Seleccione *Educación* o *Paternidad y guardería infantil*, que se encuentra en la navegación izquierda, o utilice Buscar: *Vuelta a clases*.

Descuentos en equipos tecnológicos: vaya a [Descuentos de empleados](#) para descargar [la Hoja descriptiva para obtener los descuentos en computadoras](#).

Descuentos en servicios de teléfono inalámbrico: dirijase a [Descuentos de empleados](#).