

# Crea una MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

El PROGRAMA HEALTHWISE 2023 proporcionado por Virgin Pulse te brinda las herramientas necesarias para estar activo y saludable, y vivir mejor todos los días.

Del 16 de enero al 30 de noviembre de 2023



## Así es como puedes comenzar:

- 1 **Regístrate tú y tu cónyuge en el programa HealthWi\$e:**
  - Dealer Tire, Dent Wizard y Sonsoio: Regístrate en cualquier momento en Workday
  - SimpleTire: Regístrate en cualquier momento enviando un correo electrónico a [HR@simpletire.com](mailto:HR@simpletire.com)
- 2 **Si ya tienes una cuenta de Virgin Pulse,** inicia sesión en [member.virginpulse.com](https://member.virginpulse.com) o en la aplicación móvil de Virgin Pulse.
- 3 **Si eres nuevo en Virgin Pulse,** recibirás un correo electrónico de bienvenida con instrucciones sobre cómo registrarte. Este correo electrónico se enviará a tu cuenta laboral de correo electrónico en un plazo de siete días a partir del momento en que inicies el registro.
- 4 **Para disfrutar de tu bienestar en todas partes, descarga la aplicación móvil de Virgin Pulse** para iOS o Android.
- 5 **Conecta un monitor de actividad** para recibir créditos por tus pasos, minutos activos y horas de sueño. Estamos sincronizados con diversos dispositivos y aplicaciones (Apple Watch, Fitbit, MyFitnessPal, etc.).

## Cónyuges

- 1 **Si tu cónyuge ya tiene una cuenta de Virgin Pulse,** debe iniciar sesión en [member.virginpulse.com](https://member.virginpulse.com) o en la aplicación móvil de Virgin Pulse.
- 2 **Si tu cónyuge es nuevo en Virgin Pulse,** dirígete a **Beneficios** y luego pulsa en **Invitar a tu cónyuge a participar**. Tu cónyuge recibirá un correo electrónico de bienvenida con instrucciones sobre cómo registrarse.

## Desafíate:

Se entregarán Pulse Cash cuando el asociado alcance un nivel de recompensa y cuando el cónyuge complete tres actividades que ofrecen recompensas. Los asociados registrados en un plan médico DTFOC de 2024 recibirán créditos de prima médica a partir de enero de 2024.

¿Aún no eres miembro?  
¡Escanear el código para unirse!



## Cómo gastar tus Pulse Cash:

- Gasta tus Pulse Cash en artículos de salud y bienestar en la tienda de Virgin Pulse
- Canjea por una tarjeta de regalo disponible (Amazon, Target, etc.)
- Dona a una de tus organizaciones benéficas favoritas

Tus Pulse Cash no vencen, y se transfieren de un año a otro. Sin embargo, no podrás canjear Pulse Cash una vez que se termine tu membresía, así que asegúrate de gastarlos si se va a cancelar tu cuenta.

## Recompensas del programa HealthWi\$e 2023:

	COMPROMETERTE	ESTAR BIEN	ESTAR ACTIVO	SER INCREÍBLE
<b>Puntos</b>	100	200	300	500
<b>Pulse Cash</b>	USD 30	USD 20	USD 20	USD 30
<b>Crédito de prima</b>	USD 50	USD 75	USD 125	USD 150

## Formas de ganar:

	Actividades de bienestar	Puntos
<b>Una vez</b>	Evaluación de riesgos para la salud	100
	Examen biométrico: cupón Labcorp, cupón CVS o formulario de PCP	100
	Libre de riesgo de síndrome metabólico	100
	Certificación de no consumir nicotina	50
	Vacuna contra el COVID-19 de Mi lista de cuidados preventivos	100
	Mi lista de cuidados preventivos: completar tres de los exámenes que ofrecen recompensas: físico, dental, oftalmológico, colonoscopia, mamografía, etc.	300
<b>Mensualmente</b>	Monitorear el sueño 20 días en un mes	20
	Triple monitoreo durante 20 días: 7000 pasos/15 minutos activos/15 minutos de entrenamiento	20
	Monitorear calorías 20 días en un mes	20
	Superar el reto de Hábito saludable promovido	25
	Unirse a un reto personal	25
	Crear un reto personal	25
<b>Trimestralmente</b>	Completar un Journey (3 veces por trimestre)	20
	Unirse al reto de la empresa	100
	Monitorear pasos al menos una vez a la semana durante todas las semanas del reto de la empresa	100
<b>4 veces por programa</b>	Llamada telefónica de asesoramiento	75
	Formulario de verificación de actividad de bienestar	25

**Cónyuges:** Deben completar tres acciones que ofrecen recompensas para ganar USD 25 en Pulse Cash y USD 75 en créditos de prima

<b>Una vez</b>	Evaluación de riesgos para la salud
	Examen biométrico: cupón Labcorp, cupón CVS o formulario de PCP
<b>3 veces por programa</b>	Formulario de verificación de cuidado preventivo (físico, dental, oftalmológico, colonoscopia, mamografía, vacunación contra el COVID-19, etc.)
	Triple monitoreo durante 20 días: 7000 pasos/15 minutos activos/15 minutos de entrenamiento
<b>4 veces por programa</b>	Llamada telefónica de asesoramiento

A Spanish version of this brochure can be found online at [dtfamilybenefits.com](https://dtfamilybenefits.com) under the Wellbeing tab. Una versión en español de este folleto está disponible en [dtfamilybenefits.com](https://dtfamilybenefits.com) en la pestaña Bienestar.