



Del 15 de enero al 30 de noviembre de 2024

Consigue una mejor versión de ti mismo

El Programa HealthWi\$e 2024 impulsado por Virgin Pulse te brinda las herramientas para estar activo, saludable y vivir mejor todos los días.

Así es como puedes comenzar:

- 1 Regístrate en el programa HealthWi\$e en cualquier momento en Workday.**
- 2 Si ya tienes una cuenta de Virgin Pulse,** inicia sesión en member.virginpulse.com o en la aplicación de Virgin Pulse.
- 3 Si eres nuevo en Virgin Pulse,** recibirás un correo electrónico de bienvenida con instrucciones para registrarte. El correo electrónico de bienvenida se enviará a tu cuenta de correo electrónico de trabajo durante los 7 días posteriores al inicio de tu inscripción.
- 4 Para disfrutar de tu bienestar en todas partes,** descarga la aplicación 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,** puede iniciar sesión en member.virginpulse.com o en la aplicación de Virgin Pulse.
- 2 Si tu cónyuge es nuevo en Virgin Pulse,** dirígete a **Beneficios** y luego haz clic en **Invitar a tu cónyuge a participar**. Tu cónyuge recibirá un correo electrónico de bienvenida con instrucciones sobre cómo registrarse.

Desafíate:

Los Pulse Cash se otorgarán cuando alcances un nivel de recompensa y cuando tu cónyuge complete 3 actividades recompensables. Los asociados inscritos en un plan médico DTFOC 2025 recibirán el crédito de prima médica a partir de enero de 2025.



¿Aún no eres miembro?
Escanea el código para registrarte a través de Workday.

HealthWise



Recompensas del programa HealthWi\$e 2024:

| | ESTAR COMPROMETIDO | ESTAR BIEN | ESTAR ACTIVO | SER INCREÍBLE |
|------------------|--------------------|------------|--------------|---------------|
| Puntos | 100 | 200 | 300 | 500 |
| Pulse Cash | USD 30 | USD 20 | USD 20 | USD 30 |
| Crédito de prima | USD 50 | USD 75 | USD 125 | \$150 |

Usa tus Pulse Cash:



Visita la tienda



Donarlo



Obtén una tarjeta regalo

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.

| Formas de ganar: | Actividades de bienestar | Puntos |
|----------------------|---|-------------|
| Una vez | Evaluación de riesgos para la salud | 100 |
| | Examen biométrico: cupón Labcorp, cupón CVS o formulario de PCP | 100 |
| | Presión arterial, glucosa en ayunas, colesterol HDL, triglicéridos y perímetro de cintura ideales | 20 cada uno |
| | 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 |
| Mensualmente | 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 |
| Trimestralmente | 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 |
| 4 veces por programa | Llamada telefónica de asesoramiento | 75 |
| | Formulario de verificación de actividad de bienestar | 25 |

Cónyuge:

Completar 3 acciones recompensables para ganar USD 25 en Pulse Cash y USD 75 en crédito e prima

| | |
|----------------------|--|
| Una vez | Evaluación de riesgos para la salud |
| | Examen biométrico: cupón Labcorp, cupón CVS o formulario de PCP |
| | Formulario de verificación de cuidado preventivo (exámenes físico, dental, oftalmológico, colonoscopia, mamografía, vacunación contra la COVID-19, etc.) |
| 3 veces por programa | Triple monitoreo durante 20 días: 7,000 pasos/15 minutos activos/15 minutos de entrenamiento |
| 4 veces por programa | Llamada telefónica de asesoramiento |

A Spanish version of this brochure can be found online at dtfamilybenefits.com under the Wellbeing tab.

Una versión en español de este folleto está disponible en dtfamilybenefits.com en la pestaña Bienestar.