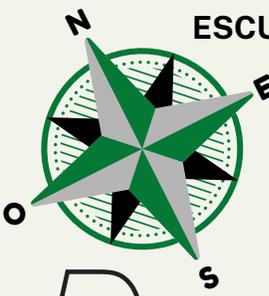


Empleado

Incentivo Programa

Se extiende del 1 de octubre de 2024 al 30 de septiembre de 2025



ESCUELAS PÚBLICAS DE
DERBY 2024-25

Bienestar
Brújula

Promoviendo una cultura de salud

1



HACER EL TRABAJO

Complete cualquiera de las actividades enumeradas en el folleto, incluida la evaluación física o biométrica requerida.

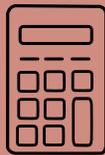
2



OBTENGA LA PRUEBA

Necesitará proporcionar prueba de las actividades completadas, es decir, si va al médico y obtiene una nota del médico, necesitava entregarnos la nola medica, no es necesario proporcionar informacion personal de salud.

3



CALCULA TUS PUNTOS

Todos los puntos se pueden registrar en el Registro de actividades como referencia a las actividades que hayas completado. Suma tus puntos y asegúrate de tener un mínimo de 200 puntos al final del Año de bienestar.

4

ENTREGA TUS ACTIVIDADES COMPLETADAS antes del 30/9

Es responsabilidad de los empleados llevar un registro de las actividades completadas, los puntos y los comprobantes durante el Año del programa de Bienestar. El 1 de septiembre se enviará un correo electrónico explicando cómo enviar el Registro de actividades con los puntos calculados y los comprobantes.

5



INSCRIPCIONES ABIERTAS DE NOVIEMBRE

Si todo se completó, calculó y entregó a tiempo, los empleados que se inscriban en el seguro médico del distrito recibirán el descuento del Incentivo de Bienestar en sus primas mensuales para el año de seguro 2026. Los empleados que no se inscriban en el seguro médico del distrito recibirán una variedad de otros premios (por determinar).

Actividades		Máximo	Valor del punto	Puntos ganados
REQUERIDO	EXAMEN FÍSICO	1	25	
	EXAMEN BIOMÉTRICO		50	
examen dental		1	10	
Examen de la vista		1	10	
Evaluación de edad y género • Salud de la mujer * Salud del hombre * Mamografía * Colonoscopia * Dermatología * Audición * Obstetricia y ginecología		4	10 cada uno	
Vacunas - Gripe y/o COVID		2	10 cada uno	
Certificación en RCP y primeros auxilios		1	50	
Autocuidado: fisioterapia, atención quiropráctica y/o terapia de masajes		4	10 cada uno	
Orador/clase sobre bienestar • Feria de la salud * Arte * Cocina * Fitness * Baile * Defensa personal		6	15 cada uno	
Donación de sangre o plasma		2	25 cada uno	
Diarios y bitácoras • Actividad física: Se recomienda realizar 150 minutos/semana. • Diario de alimentos: se recomienda registrar entre 20 y 30 días. • Registro de voluntarios: se recomienda realizar voluntariado de 8 a 10 horas al mes. • Registro de salud mental: Se recomienda meditar o realizar una actividad mental sana 20-30 días al mes.		12	15 cada uno	
Desafíos mensuales de bienestar • Desafío mensual a nivel de distrito • Desafío mensual específico de construcción		8	25 cada uno	
Gestión de autoayuda - Asesoramiento/Cursos - Incluyendo pero no limitado a: • Finanzas, Personal, Depresión, Control de peso, Control de diabetes, Control de enfermedades/enfermedades crónicas, adicción, tabaco, drogas, alcohol o juegos de azar.		4	25 cada uno	
Nuevas Direcciones - Programa de asistencia al empleado • Los servicios son gratuitos. Llame al 800-624-5544 o visite eap.ndbh.com, código: usd260 • Asesoramiento * Apoyo en situaciones de crisis * Coaching * Recursos para el cuidado de adultos y niños * Entrenamiento Personal y Profesional * Herramientas Digitales de Salud Conductual • Asesoramiento sobre: * Finanzas * Asuntos legales * Manejo de empleados		6	25 cada uno	
Para completar el Programa de Incentivos de Bienestar, los empleados deben: • Realice una evaluación física o biométrica dentro del año de bienestar actual • Ganar un mínimo de 200 puntos al final del año de bienestar actual • Conserve pruebas de sus actividades completadas para entregarlas al final del Año de Bienestar actual.			Total de puntos ganados	