

Midland ISD y laWellness le ofrecen un programa de bienestar único y completo. Midland ISD Wellness le da la oportunidad y las herramientas para aprender sobre las condiciones de salud actuales o emergentes ¡Y mantener un ahorro de \$75 mensuales (\$900 anuales) en las primas de su plan médico actual!

Sólo tiene que seguir los pasos 1, 2 y 3 en un plazo de **30 días a partir de la fecha de contratación**

1

REGISTRE SU CUENTA

Registre su cuenta de bienestar utilizando el enlace enviado a su correo electrónico desde [\[noreply@wellright.com\]](mailto:noreply@wellright.com)

2

RESUMEN DE BIENESTAR PARA NUEVOS EMPLEADOS

Haga clic en el cuadro "**Resumen de bienestar para nuevos empleados**", consulte la información y responda a las preguntas generales

3

EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD (HRA)

Rellene la Evaluación de Riesgos Para La Salud haciendo clic en "**Evaluación de Riesgos Para La Salud**" en la parte superior de su página y elija "**Preguntas**"

¡ENHORABUENA! Si ha completado los pasos anteriores en un plazo de 30 días a partir de su fecha de contratación, recibirá el descuento en las primas de su plan médico para el año del plan 23-24

¿QUÉ SIGUE?

4

CONSIGA 750 PUNTOS ANTES DEL 30 DE JUNIO DE 2024 PARA OBTENER EL DESCUENTO PARA EL CURSO ESCOLAR 24-25

Desplácese por su página de bienestar para ver las numerosas oportunidades de ganar puntos. Esté atento a los correos electrónicos que anuncian oportunidades especiales a lo largo del año!

5

COMPLETAR UN CHEQUEO DE BIENESTAR 2024

Esté atento a la información más adelante en el año para obtener detalles sobre los exámenes in situ proporcionados por MISD. También puede llevar el formulario de médico personal (PCP) a su médico personal y cargarlo en su cuenta de bienestar.

ENTRENAMIENTO

Usted tiene acceso GRATIS a un Dietista Registrado, Especialista en Ejercicio, y enfermeras registradas a través del programa de bienestar de Midland ISD.

EL ENTRENAMIENTO INCLUYE:

Asesoramiento nutricional
Responsabilidad y estímulo
Consejos para un estilo de vida saludable

Asesoramiento sobre el ejercicio

SIMPLEMENTE MARQUE 806.765.7265 O 877.765.7265 PARA PROGRAMAR UNA LLAMADA

EDUCACIÓN Y RETOS

Educación y Desafíos estarán disponibles todo el año y bajo demanda!

Los puntos se conceden automáticamente una vez

COMPLETADA la formación o el reto.

Habrà una **NUEVA** biblioteca universitaria con más de 300 formaciones disponibles para estar "**sano por elección**". Los temas abarcan la salud emocional, física, social, laboral y financiera.

PUNTOS

Ya no es necesario que cargue la documentación de su actividad o servicio. Cuando introduzca su información, introduzca la fecha en que se completó la actividad o el servicio, marque la casilla y haga clic en "Enviar".

*Conserve la documentación para las auditorías aleatorias.

Los puntos en naranja se concederán al bebé iaWellness

25 PUNTOS

- Asista a un acto o feria de bienestar
- Utilizar un dispositivo o aplicación de seguimiento del ejercicio (1 por mes)
- Registro de ejercicio en el gimnasio o en casa (1 por mes)

50 PUNTOS

- Fundación 99 Inscripción
- Examen de densidad ósea
- Examen dental (2 al año)
- Carrera comunitaria/5k
- Midland Wellness Tour
- Vacunas (gripe, Covid, neumonía, herpes zóster)
- Donación de ropa (1 por trimestre)
- Donación de alimentos (1 por trimestre)
- Examen de la vista
- Evento deportivo organizado
- 1 hora de servicio comunitario
- Donación al Centro de Apoyo Familiar de MISD
- Chequeo de Presión Arterial (1 por trimestre)
- **Educación y Desafíos Trimestrales**
- Descargue la aplicación MyMISD
- Descargue la aplicación Wellright
- Actividad de la Fundación 99 o Llave

100 PUNTOS

- Detección del cáncer
- **Evaluación de riesgos sanitarios**
- Donación de sangre/plasma
- Sesiones de coaching de iaWellness
- Detener la hemorragia

125 PUNTOS

- Participar en 10k/ Maratón
- Certificarse en RCP/Primeros Auxilios

150 PUNTOS

- Mamografía
- Papanicolau o examen de la mujer sana
- Prueba PSA (sólo hombres)
- Examen físico anual
- Colonoscopia

