

Siga los pasos a continuación a partir del 1 de septiembre de 2023, para obtener el descuento de \$75 por mes en sus primas del plan médico de MISD para el año escolar 24-25.

Si aún no ha registrado su cuenta, consulte su correo electrónico para ver si ha recibido un enlace de [noreply@wellright.com]. Simplemente haga clic en el enlace para completar el registro y empezar.

# 1

## VISIÓN GENERAL DEL PROGRAMA DE BIENESTAR 2023-2024 (50 PUNTOS)

Haga clic en el cuadro "Visión general del Programa de bienestar 2023-2024" para ver la información y responder a las preguntas generales. **Fecha límite: 31 de diciembre de 2023**

# 2

## EVALUACIÓN DE RIESGOS SANITARIOS HRA (100 PUNTOS)

Complete la Evaluación anual de riesgos sanitarios haciendo clic en la casilla "Evaluación de riesgos sanitarios 2023-2024" y rellenando las preguntas. **Fecha límite: 30 de Junio de 2024**

\*Si realizó la evaluación el año pasado, puede ver y comparar sus resultados interanuales.

- Pase el ratón por encima de "Evaluación de riesgos para la salud" y haga clic en "Perfil de salud".
- Haga clic en la categoría que desee ver (Puntos fuertes, Hábitos, Biometría y Afecciones).
- Haga clic en el pequeño icono del reloj para ver los resultados de cada año.

# 3

## 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.

# 4

## COMPLETAR UN EXAMEN DE BIENESTAR 2024 (100 PUNTOS)

Esté atento a los detalles de la proyección in situ. [Haga clic aquí para el formulario.](#)

Si no se examina in situ, puede cargar el formulario PCP cumplimentado por su médico personal. Se aceptarán los resultados de los exámenes de bienestar obtenidos entre el **9/01/2023 y el 6/30/2024.**

Los envíos deben contener toda la información solicitada en el formulario PCP aprobado. Los formularios que estén incompletos o fuera del plazo aprobado serán rechazados. **Fecha límite: 30 de junio de 2024**

## 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.

Hay una biblioteca universitaria con más de 300 formaciones disponibles para estar **"sano por elección"**. Los temas abarcan tu 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 verde serán otorgados por 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