

**2024**  
***KIT DE  
HERRAMIENTAS  
PARA EL RETO  
DE SALUD***

**DEL 15 DE JULIO  
AL 25 DE AGOSTO**

**LA INSCRIPCIÓN COMIENZA  
EL 8 DE JULIO**



**Más información en [hdhealthchallenge.com](https://hdhealthchallenge.com)**



## CONTENIDO

---

**Página 1** Visión general

**Página 2** Fechas clave

**Página 3** Cómo ganar puntos

**Página 4** Cómo inscribirse en el reto y dar seguimiento a los puntos

- La participación en el Reto de salud es completamente voluntaria. Consulta a tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Para los asociados y cónyuges inscritos en un Plan Médico de The Home Depot que participan en el Reto para completar un elemento de la Lista de Verificación de Vida Saludable: Si no puedes participar en alguna de las actividades de salud relacionadas con el reto y necesitas reajuste razonable, comunícate con el Centro de Opciones de Beneficios al 800-555-4954:
  - De lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 9:00 p.m. (ESTE).
  - Sábado de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (ESTE).
- The Home Depot y sus agentes no son responsables de la información tardía, incorrecta o imprecisa, por causa de error técnico o humano, que pueda aparecer al procesar las entradas al concurso.
- The Home Depot espera que los participantes cumplan con las Normas de desempeño de la compañía. Cualquier declaración o entrada falsa puede dar lugar a tu exclusión del Reto, así como a una medida disciplinaria según las Normas de Desempeño, que pudiera incluir hasta la terminación del empleo.

# VISIÓN GENERAL

Nos complace darte la bienvenida de nuevo al Reto de salud de The Home Depot. El reto de este año marca el undécimo aniversario de Activar, Alimentar y Equilibrar nuestro camino hacia una mejor salud. Toma unos minutos para revisar este kit de herramientas y obtener así detalles sobre el reto de este año y sobre cómo respaldar a los asociados participantes.

Necesitamos tu ayuda para que los asociados a quienes prestas apoyo estén involucrados y entusiasmados por participar.\* Hay varias formas de animar a los asociados para que participen y mantenerlos participando. Aquí te brindamos algunas:

- Organizar comidas y/o snacks saludables para compartir en tu ubicación.
- Formar un equipo y participar en un evento local de Team Depot o en una caminata o carrera local.
- Publicar fotos cada semana para el Bono Semanal de Trabajo en Viva Engage.
- Participar en uno o todos los Mini Retos.
- Retar a un compañero asociado o a otro equipo
- Promover los beneficios que se ofrecen en las categorías de Actívate, Aliméntate y Equilibra

Por ejemplo, en la categoría Equilibra, Carelon Wellbeing es un recurso gratuito y confidencial que brinda apoyo y/o asesoría en diversas áreas. Todos los asociados, cónyuges, hijos de asociados y miembros de la familia tienen acceso gratuito y confidencial a 6 sesiones por situación al año.



## CUIDAR A NUESTROS ASOCIADOS

The Home Depot está comprometido con vivir nuestros valores y cuidar a nuestros asociados\* ofreciendo herramientas y programas valiosos para el bienestar con el fin de ayudar a los asociados y sus familias a mejorar la salud durante todo el año. ¡Deseándote mucho éxito en tu plan de vuelo a una mejor salud!

\* Recuerda seguir siempre la política/pautas de The Home Depot en tu centro de trabajo.

## FECHAS CLAVE

En el gráfico más abajo encontrarás las fechas claves y los elementos de acción necesarios para contribuir a que todos participen:

FECHA(S)	DESCRIPCIÓN	ACCIÓN
Semana del 24 de junio	Kit de comunicaciones sobre el Reto de salud (incluyendo kit de herramientas, pósters adhesivos, folletos)	 <p>Localiza el kit y sigue el curso de acciones más abajo</p>
26 de junio De 1 p.m. a 2:30 p.m. (Este)	Administración de Salud y Beneficios Llamada de campo de RR. HH.	<p>Únete a la llamada para más información sobre el Reto de Salud de este año y sobre cómo apoyar a los asociados participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://thd.co/BHMJuneCall">https://thd.co/BHMJuneCall</a></li> </ul>
Semana del 24 de junio	Contenido del kit de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exhibe pósters adhesivos en tu centro de trabajo</li> <li>• Distribuye folletos entre los asociados</li> </ul> 
8 de julio	Registro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invita a los asociados a inscribirse y prepararse para el Reto</li> <li>• Se enviará a los asociados un correo electrónico y/o SMS con información sobre el Reto por semana durante todo el Reto</li> </ul>
Del 15 de julio al 25 de agosto	Comienza el Reto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alienta a los asociados a participar en cualquier momento durante el Reto</li> <li>• Cada semana inicia sesión en el sitio web del Reto para ver cómo tu equipo se está desempeñando y actualiza a tus asociados en la posición lograda por tu equipo hasta el momento</li> </ul>
1 de septiembre	Último día para ingresar puntos: No habrá excepciones para ingresar puntos después de este día	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerda a los asociados que ingresen sus puntos antes de esta fecha</li> <li>• Retira el póster adhesivo en tu centro de trabajo</li> </ul>

Para más información, visita [hdhealthchallenge.com](https://hdhealthchallenge.com)

## CÓMO INSCRIBIRSE EN EL RETO

Todos los asociados de EE. UU. y sus cónyuges son elegibles para participar y pueden unirse en cualquier momento durante el Reto. \*Visita [hdhealthchallenge.com](http://hdhealthchallenge.com) a partir del 8 de julio para inscribirte.

### ASOCIADOS

Todo lo que necesitas para registrarte es:

- 1 TU NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (ID) DE ASOCIADO
- 2 EL CÓDIGO POSTAL DE TU DOMICILIO



### CÓNYUGES

Necesitarás 2 de los siguientes 3 datos para inscribirte:

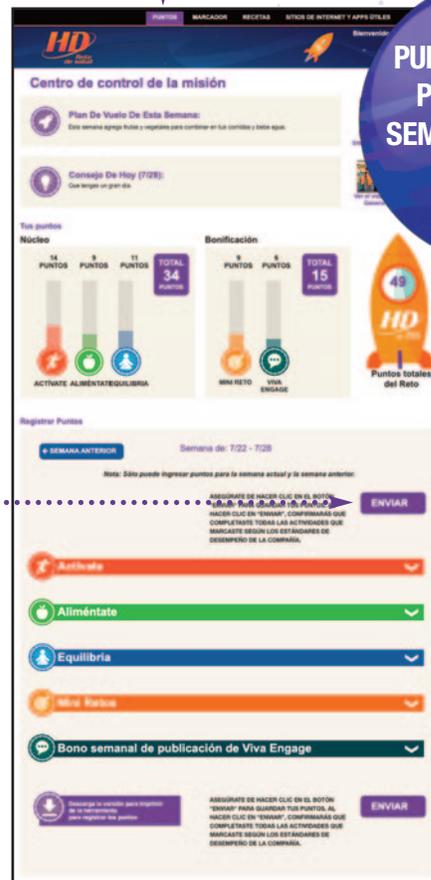
- 1 NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (ID) DE TU CÓNYUGE COMO ASOCIADO DE THE HOME DEPOT
- 2 EL CÓDIGO POSTAL DEL DOMICILIO DEL CÓNYUGE EN LOS REGISTROS DE THE HOME DEPOT
- 3 TU NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (ID) DE VIDA SALUDABLE (si estás participando en del programa Vida Saludable)\*\*

Durante la inscripción, crearás tu nombre de usuario y contraseña personal seleccionando **Inscribirse**. Emplearás este nombre de usuario y contraseña para ingresar y enviar tus puntos durante el Reto. Si tienes alguna dificultad al registrarte, verifica si estás ingresando la información exactamente como se solicita. Si aún tienes dificultades, llama al Centro de Opciones de Beneficios al **800-555-4954**:

- De lunes a viernes, entre 9:00 a.m. y 9:00 p.m. (ESTE).
- Sábado de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. (ESTE).

## SEGUIMIENTO DE LOS PUNTOS

Una vez que inicies sesión en el sitio web del Reto, haz clic en **Puntos**. Aquí puedes dar seguimiento a tus puntos agregando una marca de verificación por cada día de la semana en que hayas completado todos los elementos de la categoría. A continuación, haz clic en **Enviar** para guardar tus puntos. ¡No olvides presionar Submit! Ten en cuenta que sólo pueden ingresarse los puntos de la semana en curso y de la anterior. ¡Asegúrate de ingresar tus puntos cada semana!



\* Para las reglas completas del Reto, visita [hdhealthchallenge.com](http://hdhealthchallenge.com).

\*\* Visita [livetheorangelife.com/healthylivingid](http://livetheorangelife.com/healthylivingid) para instrucciones paso a paso con el fin de obtener tu ID Vida Saludable.

# CÓMO GANAR PUNTOS

## PUNTOS BÁSICOS — 21 puntos por semana .....

Gana hasta 1 punto diario en cada categoría de Actívate, Aliméntate y Equilibra para totalizar 3 puntos cada día.

GANAR UN TOTAL DE 31 PUNTOS POR SEMANA



### ACTÍVATE

#### Estar físicamente activo

- Incorporé a mi jornada diaria una sesión de 30 minutos o (2) sesiones de 15 minutos de actividad física continua.



### ALIMÉNTATE

#### Tomar decisiones de alimentación más saludables

- Bebí 64 onzas (2 litros) de agua,
- Elegí **granos integrales** lugar de granos refinados,
- Comí al menos 3 raciones de **frutas y vegetales** y
- Evité **porciones exageradas**



### EQUILIBRA

#### Reducir el estrés

- Dedicué 15 minutos o más a hacer algo **relajante o divertido**,
- Dormí** 7 o más horas, y
- Trabajé para reducir un **hábito nocivo para la salud**

## PUNTOS DE BONIFICACIÓN — 10 puntos por semana .....



### MINI RETOS

Al participar en 1 o más de los mini retos (Planchas, Azúcar, Felicidad, Sal y Salud Mental), puedes ganar 1 punto extra por día.



### BONO SEMANAL POR PUBLICAR EN VIVA ENGAGE

Gana 3 puntos por semana publicando cómo estás participando en el tema de esa semana (mira tu correo electrónico o mensaje SMS para los temas semanales) usando #HC2024 en Viva Engage.

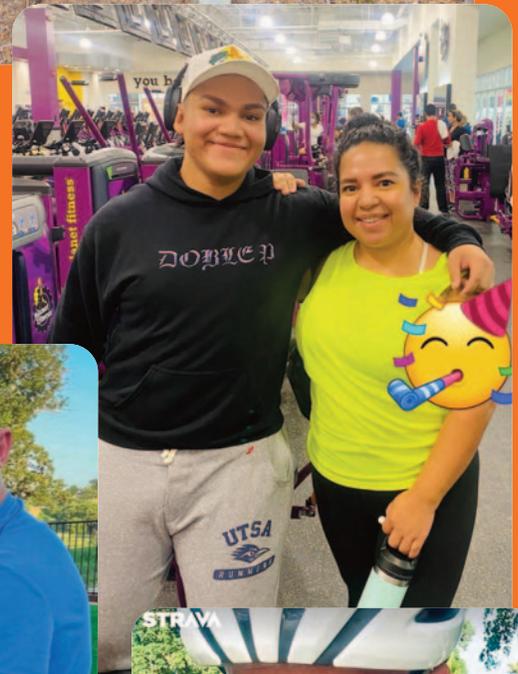
# CÓMO COMPETIR

Puedes competir individualmente o como parte de un equipo para merecer derechos. En el **Marcador** puedes ver tus puntos y las calificaciones de tu equipo, junto con los equipos contra los que estás compitiendo. Los cónyuges no están incluidos en los totales de puntos del equipo.

Los equipos compiten de la siguiente manera con base en el mayor número de puntos promedio por equipo:

- Mejor tienda por distrito (incluye MET)
- Mejor establecimiento de la cadena de suministro por región
- Los 2 mejores equipos de trabajo dentro de los Centros de Contacto
- Mejor equipo de trabajo dentro de las organizaciones externas de ventas y servicios y servicios a equipos
- Los 2 mejores equipos de trabajo dentro del Centro de Apoyo a las Tiendas







Inscríbete en [hdhealthchallenge.com](http://hdhealthchallenge.com)

