

2025 *KIT DE HERRAMIENTAS PARA EL RETO DE SALUD*

**DEL 14 DE JULIO
AL 24 DE AGOSTO**

**LA INSCRIPCIÓN COMIENZA
EL 7 DE JULIO**



Más información en hdhealthchallenge.com



CONTENIDO

Página 1 Visión general

Página 2 Fechas clave

Página 3 Cómo inscribirse en el reto y dar seguimiento a los puntos

Página 4 Cómo ganar 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 duodécimo 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 participar¹. 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
 - Ejemplo: En la categoría Equilibra, Carelon Wellbeing es un Programa de Ayuda al Empleado (EAP) gratuito y confidencial que brinda apoyo en diversas áreas
 - Todos los asociados, sus cónyuges, hijos y miembros de la familia tienen acceso gratuito y confidencial a 6 sesiones de asesoramiento por situación, por 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!

¹ Recuerda seguir siempre la políticas/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 23 de junio	Llega el Kit de comunicaciones sobre el Reto de salud (incluyendo kit de herramientas para líderes, folletos para asociados y pósters adhesivos)	<ul style="list-style-type: none"> Localiza el kit y sigue el curso de acciones más abajo Exhibe pósters adhesivos en tu centro de trabajo Poner guías a disposición de los asociados 
Viernes 27 de junio De 1:30 p.m. a 3:00 p.m. (Este)	Administración de Salud y Beneficios Llamada del segundo trimestre	<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"> https://thd.co/BHMQ22025
Lunes 7 de julio	Se abre la inscripción	<ul style="list-style-type: none"> Invita a los asociados a inscribirse y prepararse para el Reto Se enviará a los asociados un correo electrónico y/o SMS sobre el programa por semana durante todo el Reto
Lunes 14 de julio - Domingo 24 de agosto	Comienza el Reto!	<ul style="list-style-type: none"> Alienta a los asociados a participar en cualquier momento durante el Reto Cada semana inicia sesión en hdhealthchallenge.com para ver cómo tu equipo se está desempeñando y actualiza a tus asociados en la posición lograda por tu equipo hasta el momento
Domingo 31 de agosto	Último día para ingresar puntos No habrá excepciones para ingresar puntos después de este día	<ul style="list-style-type: none"> Recuerda a los asociados que ingresen sus puntos antes de esta fecha Retira y descartar el póster(s) adhesivo en tu centro de trabajo

Para más información, visita 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 Reto². Visita hdhealthchallenge.com a partir del 7 de julio para inscribirte.

ASOCIADOS

Todo lo que necesitas para registrarte es:

- 1 TU NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (ID) DE ASOCIADO DE 9 DÍGITOS
- 2 EL CÓDIGO POSTAL DE TU DOMICILIO

¡NOVEDAD PARA 2025!

Una vez registrado, podrás iniciar sesión livetheorangelife.com y navegar a hdhealthchallenge.com sin tener que volver a iniciar sesión

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)³

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).

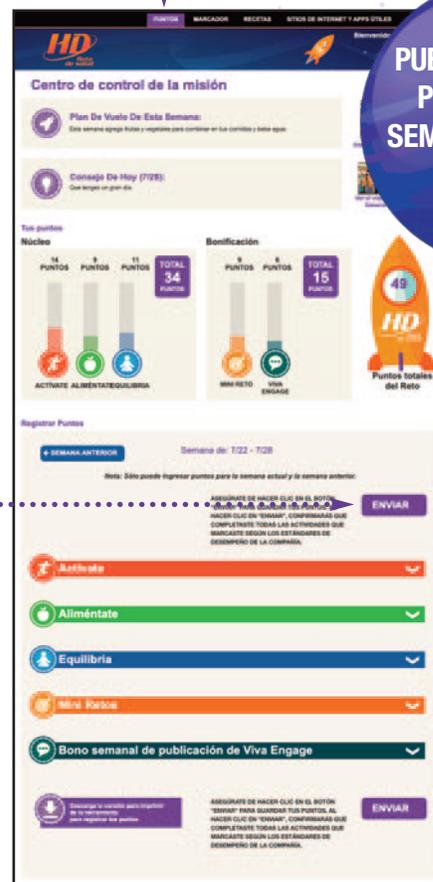


SEGUIMIENTO DE LOS PUNTOS

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!



² Para las reglas completas del Reto, visita hdhealthchallenge.com

³ Visita 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, 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 #HC2025 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

