



**¡Ahorra
hasta
USD 500
por año!**

Programa de bienestar BHealthy 2024

¿Todo listo para BHealthy?

Te ayudaremos a implementar pequeños cambios en tu día a día que aumentarán tu bienestar, así como a aprender a enfocarte en las áreas que más quieres mejorar. Al seguir nuestro programa, irás creando hábitos saludables, te divertirás con tus colegas del trabajo y disfrutarás de los beneficios de por vida de mejorar tu salud y bienestar.

Los beneficios que obtienes:

- Una experiencia de bienestar personalizada que te ayudará a alcanzar y conservar un buen estado de salud
- Retos divertidos con tus colegas, amigos y familiares.
- Ahorros en tus aportes al plan médico de 2025: entre más puntos ganes, más ahorras.
- Los empleados pueden ahorrar hasta USD 500. Sus cónyuges inscritos pueden ahorrar otros USD 100.

¿Quiénes son elegibles?

Todos los empleados y sus cónyuges registrados en un plan de salud son bienvenidos a participar en el programa de bienestar y obtener las recompensas. Los empleados registrados en un plan médico de RWJBH pueden ganar puntos para ahorrar en su prima del plan de 2025. Los empleados no registrados también pueden participar en las mismas actividades y tendrán la oportunidad de ganar premios.

RWJBarnabas
HEALTH

BHealthy
Wellness

 **pulse**



Cómo puedes comenzar

Paso 1 Para crear tu cuenta de BHealthy, visita join.virginpulse.com/bhealthy desde tu teléfono o computadora. ¿Ya eres miembro? Inicia sesión en member.virginpulse.com o visita la página de bienestar en The Bridge.

Paso 2 Acepta los términos y condiciones y elige tus preferencias de correo electrónico para recibir la información y los consejos más recientes.

Paso 3 Conecta un dispositivo o aplicación para recibir créditos por tus actividades de bienestar, como pasos, alimentación y sueño. La sincronización está disponible con muchos monitores, como Max Buzz, Apple Watch, Fitbit y MyFitnessPal, solo por mencionar algunos.

Paso 4 Sube una foto de perfil y agrega algunos amigos.

Paso 5 Establece tus intereses para que recibas consejos diarios personalizados que te ayudarán a comer saludable, mantener un buen nivel de actividad, reducir el estrés, dormir bien ¡y mucho más!

Paso 6 Descarga la aplicación móvil de Virgin Pulse para iOS o Android. Entra a tu cuenta y monitorea tu actividad en cualquier momento y lugar.

Descarga la aplicación:



Recompensas

Es fácil obtener recompensas por tomar decisiones saludables. Completa actividades saludables y observa cómo tus ahorros se acumulan hasta un total de USD 500. ¡Los cónyuges pueden ganar otros USD 100, para un gran total de USD 600!

Qué puedes ganar en 2024:

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	
Puntos	5000	18 000	30 000	45 000	Máximo de ahorros del año
Ahorros	USD 50	USD 100	USD 150	USD 200	

Ahorros acumulados anuales para 2024: = USD 500

Algunas formas de ganar: Busca **Cómo ganar** en tu cuenta para ver una lista completa de todas las formas en las que puedes ganar puntos.

Haz cosas saludables:	Obtén puntos:
Completar un examen biométrico	10 000
Completar una evaluación de salud	10 000
Completar una consulta de bienestar anual	10 000
Completar un reto de BHealthy (3 por año)	10 000
Completar una sesión de asesoramiento de BHealthy	6000
Completar una sesión de gestión de cuidado	6000
Completar una sesión de asesoría digital o de grupo BHealthy	5000
Completar un examen preventivo (hasta 5 o más por año)	5000
Completar el programa para dejar de fumar del IFPR	5000
Completar una consulta dental (2 por año)	2500
Realizar trabajo voluntario en la comunidad (4 por año)	2000
Completar un seminario web de BHealthy (2 por mes)	1000

Contacta a tu [asesor de salud](#) si tienes alguna pregunta o deseas orientación sobre el programa y los puntos. También puedes llamar a la línea de bienestar de BHealthy al 973-315-5015.

Participa en actividades que se adapten a tus intereses

Conoce maneras sencillas de estar más activo, comer bien y sobrellevar los altibajos de la vida a diario.

Retos

¡Anima a tus colegas a realizar el último reto de pasos de la compañía! O reúne a un pequeño grupo de colegas o amigos, y desafiense entre sí a implementar un nuevo hábito saludable.

Tarjetas diarias

Todos los días, te enviaremos dos nuevos consejos que te ayudarán a vivir bien. Además, nos aseguraremos de que estén relacionados con las áreas que más te interesan.

Journeys®

¿Deseas ejercitarte más? ¿Manejar mejor un tema de salud? Ahora puedes utilizar nuestra herramienta de asesoramiento digital para efectuar simples cambios en tu salud, un pequeño paso a la vez.

Guía de nutrición

Selecciona en qué te gustaría trabajar, por ejemplo, en dejar de consumir dulces o controlar las porciones. Luego, recibe consejos y recetas que te ayudarán a lograr tus objetivos.

RethinkCare

Respira. Tu liberador personal de estrés está aquí. Mira videos de meditación y aprende a practicar la conciencia plena.

Asesoramiento de bienestar de BHealthy

Habla con un asesor por teléfono, en persona o de forma virtual para recibir asistencia personalizada, orientación experta y respuestas a tus dudas sobre el cuidado de la salud.

Recetas

Recibe ideas sobre comidas saludables, haz una lista de compras y elabora un plan de comidas semanal. ¡Comer saludable es más sencillo cuando tienes la ayuda de una aplicación!

Guía de sueño

¿Cómo duermes? Decide en qué necesitas trabajar, como acostarte más temprano o relajarte. Luego, recibirás información que te ayudará a descansar.

Grupos sociales

Estar más saludable y aprender algo nuevo es más fácil con amigos. Únete a un grupo para mantenerte motivado, conversar con los demás y alcanzar objetivos juntos.

Pilares y temas

Hemos hecho que recibir la información que deseas sea más fácil que nunca. Explora la sección de Pilares y temas para encontrar rápidamente lo que necesitas.

Seminarios web de bienestar de BHealthy

Los asesores de salud ofrecen varios seminarios web por mes sobre una variedad de temas relacionados con tus intereses respecto a la salud y el bienestar.

¿Tienes preguntas? Estamos aquí para ayudarte.

- Consulta en el chat en vivo en **support.virginpulse.com**: de lunes a viernes de 2 a.m. a 9 p.m. hora del este
- Llámanos al 888-671-9395 de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m. hora del este
- Escríbenos: **support@virginpulse.com**

Contacta a tu [asesor de salud](#) si tienes alguna pregunta o deseas orientación sobre el programa y los puntos. También puedes llamar a la línea de bienestar de BHealthy al 973-315-5015.

¿No estás seguro de si puedes participar plenamente en este programa debido a una discapacidad o afección médica? Visita **support.virginpulse.com** y busca Excepciones médicas.