

2024 **RETO DE SALUD** DEL 15 DE JULIO AL 25 DE AGOSTO



**LA INSCRIPCIÓN
COMIENZA EL
8 DE JULIO**

Más información en
hdhealthchallenge.com



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!

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 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 DE TU 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 al seleccionar **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.

** 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 las cada categorías de Actívate, Aliméntate y Equilibra para totalizar 3 puntos al 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** en 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 curso y de la anterior. ¡Asegúrate de ingresar tus puntos cada semana!

Los equipos compiten como se indica a continuación con base en el 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





2024 RETO DE SALUD

Nos complace dar la bienvenida de nuevo al Reto de salud de The Home Depot. El reto de este año marca nuestro undécimo aniversario de Activar, Alimentar y Equilibrar nuestro camino hacia una mejor salud. Toma unos minutos para revisar los detalles en esta guía sobre cómo participar en el Reto de este año.

El Reto es una manera gratuita y divertida de mejorar la salud y adquirir hábitos saludables. Participa individualmente o únete a tus compañeros asociados y participa en equipo. Elige entre una variedad de actividades en las categorías Actíivate, Aliméntate y Equilibra para ganar puntos. Mientras más puntos ganes, más cerca podrás estar de una mejor salud.

FECHAS CLAVE

El sitio abre para registrarse: 8 de julio

El Reto comienza: 15 de julio

El Reto concluye: 25 de agosto

Último día para ingresar puntos: 1 de septiembre

- 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.