

SUN HEALTH

Programa de Bienestar para Empleados

Reconocimiento de Desafío Mensual y Puntos de Bono | Año Fiscal 2026–2027

Nombre del Empleado Comunidad Mes / Año

MIS 3 DESAFÍOS MENSUALES (elija hasta 3 — 1 punto cada uno — vea las opciones de desafíos en la página 2)

1

Categoría / Nombre del Desafío:

2

Categoría / Nombre del Desafío:

3

Categoría / Nombre del Desafío:

ACTIVIDADES DE PUNTOS DE BONO (marque todas las completadas este mes)

☐ Evaluación Preventiva (1 pto)

☐ Sesión de Coaching de Salud (1 pto)

☐ Vacuna contra la Gripe u Otra (1 pto)

☐ Examen Dental (x2/año) (2 ptos)

☐ Examen Físico / de Salud General (1 pto)

☐ Consulta de Bienestar Financiero (1 pto)

☐ Examen de la Vista (1 pto)

☐ Sesión de Consejería de Salud Mental (1 pto)

☐ Evento de Voluntariado (4 ptos)

☐ Programa Vibrant Life Choices (5 ptos)

☐ Participación en Programa de Ejercicio (6 ptos)

☐ HealthJoy App (2 ptos)

Puntos de Desafíos Obtenidos (máx. 3):

Total de Puntos de Bono Obtenidos:

RECONOCIMIENTO DE BUENA FE

Al marcar la casilla a continuación, confirmo de buena fe que completé mis desafíos de bienestar seleccionados durante un mínimo de 20 días durante el mes indicado arriba, y que todas las actividades de bono marcadas han sido completadas. Entiendo que este programa se basa en la responsabilidad personal en apoyo de mi salud y bienestar general.

☐

Reconozco

Nombre Impreso

Fecha

Envíe este formulario a su Campeón de Bienestar Comunitario antes del último día del mes.

sunhealthwellbeing.org

SUN HEALTH

Guía de Desafíos de Bienestar para Empleados

Elija hasta 3 desafíos por mes de cualquier categoría — 1 punto cada uno — Año Fiscal 2026–2027

* = registre 22+ días
para obtener el punto

BIENESTAR FÍSICO

Mueve tu Cuerpo

- ☐ Camina, nada, pedalea o haz una sesión de movimiento suave durante 20 minutos cada día *
- ☐ Levántate y muévete durante 5 minutos cada hora durante tu jornada laboral *
- ☐ Completa 150 minutos de actividad física distribuidos durante la semana
- ☐ Prueba una nueva actividad este mes: yoga, tai chi, aeróbicos acuáticos o baile
- ☐ Haz 5–10 minutos de estiramiento o flexibilidad cada mañana o noche *
- ☐ Comprométete a dormir 7–8 horas cada noche con una rutina constante *
- ☐ Pasa tiempo al aire libre — camina, cultiva un jardín o respira aire fresco — al menos 3x por semana
- ☐ Realiza ejercicios de fuerza o resistencia al menos 2 días por semana

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Nutre tu Cuerpo

- ☐ Bebe 6–8 vasos de agua al día — agrega fruta o hierbas para hacerlo interesante *
- ☐ Agrega una porción de frutas o verduras a cada comida *
- ☐ Come un desayuno nutritivo antes de salir de casa al menos 5 días esta semana
- ☐ Cocina o prepara al menos 2 comidas en casa cada semana
- ☐ Cambia un snack procesado al día por un alimento entero — fruta, nueces o verduras *
- ☐ Practica alimentación consciente — siéntate, sin distracciones, come despacio *
- ☐ Evita la carne en 2 comidas por semana — prueba frijoles, lentejas o huevos
- ☐ Prepara una nueva receta saludable en casa — explora una cocina que no hayas probado

HÁBITOS DE BIENESTAR

Crea Rutinas Duraderas

- ☐ Cepíllate los dientes dos veces y usa hilo dental una vez al día *
- ☐ Practica 5 minutos de respiración profunda, meditación o mindfulness cada día *
- ☐ Limita el tiempo de pantalla 1 hora antes de dormir — lee, estírate o escribe *
- ☐ Establece una rutina constante por la mañana o la noche y manténla
- ☐ Usa protector solar diariamente al estar al aire libre *
- ☐ Organiza o despeja un espacio — un cajón, tu escritorio o tu auto — cada semana
- ☐ Revisa tus facturas o estados de cuenta y verifica cargos que debas atender
- ☐ Realiza una revisión de seguridad en casa — prueba los detectores de humo

BIENESTAR FINANCIERO

Fortalece tu Futuro

- ☐ Revisa tus estados de cuenta bancarios o de tarjeta de crédito e identifica un área para mejorar
- ☐ Establece una meta de ahorro — escribela con un monto y una fecha objetivo
- ☐ Crea o actualiza un presupuesto mensual sencillo usando una app, cuaderno u hoja de cálculo *
- ☐ Cancela o evalúa al menos una suscripción o gasto recurrente que no uses
- ☐ Practica un hábito de ahorro — cocina en casa, usa cupones o evita una compra impulsiva *
- ☐ Abre o aporta a un fondo de ahorro de emergencia al menos una vez este mes
- ☐ Ten una conversación intencional sobre dinero con tu pareja, asesor o un familiar
- ☐ Lee o escucha un libro, artículo o podcast sobre bienestar financiero este mes

BIENESTAR MENTAL Y ESPIRITUAL

Nutre tu Mente y Espíritu

- ☐ Dedicar 10 minutos a la reflexión, oración o quietud — sin teléfono, sin distracciones *
- ☐ Escribe 3 cosas por las que estás agradecido cada día *
- ☐ Practica 10–15 minutos de relajación — medita, ora o respira profundamente *
- ☐ Aprende algo nuevo cada semana — un podcast, capítulo de libro o lección en línea
- ☐ Establece una conexión significativa — llama a un amigo o ten una conversación real
- ☐ Realiza un acto de bondad para un colega, vecino o familiar cada semana
- ☐ Establece una intención personal cada lunes y reflexiona sobre ella el viernes
- ☐ Escribe 1 cosa positiva sobre ti mismo cada día *