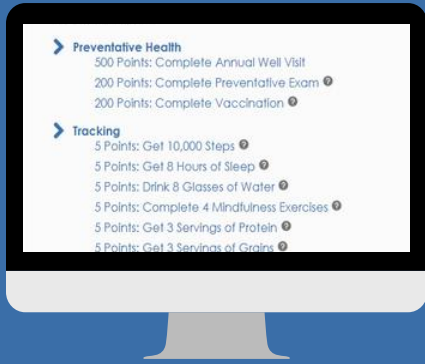


¡Gane recompensas por priorizar su bienestar!



Programa de puntos Kapnick Strive



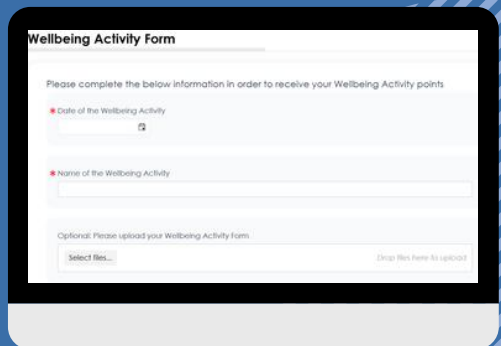
1. Visite kapnickstrive.com/christmancom, inicie sesión o cree una cuenta.
2. Desplácese hacia abajo en la página principal hasta que vea la sección de Actividades saludables.
3. Encuentre la categoría de la actividad que va a registrar, por ej., vaya a "Seguimiento" si está registrando la ingesta de agua o "Actividades de bienestar" si completó una carrera 5k u otra actividad de bienestar.

4. Haga clic en los iconos para seguir su actividad diaria. Se reinician a diario.



O haga clic en el formulario correspondiente y complete la información requerida.

Opcionalmente, puede proporcionar una verificación de la actividad que ha realizado y tocar "Cerrar". ¡Felicitaciones por ganar puntos para los premios de la rifa!



ESCANEAR AL PORTAL



Actividades y premios de bienestar elegibles

*Adoptar conductas saludables no solo ayuda a promover una mejor salud, ¡sino que también puede ganar premios! **

Premio trimestral

Tarjeta regalo de \$25

**Cómo calificar:
Gane 600+ puntos
en un trimestre**

Premio anual

**Un ganador de una
tarjeta regalo de \$500**

**Cómo calificar:
Gane 2,400+ puntos antes
de 12/18/2026**

Las tarjetas regalo llegarán a través de Tango

- **Completar su visita anual de bienestar** - 500 puntos
- **Completar un examen preventivo** - 200 puntos c/u (máximo 1200 puntos)
 - ✦ Ejemplos de exámenes preventivos de salud incluyen mamografías, exámenes dentales, exámenes oculares, exámenes de obstetricia, exámenes de próstata, etc.
- **Vacunarse** - 200 puntos c/u (máximo 1200 puntos) -
 - ✦ Ejemplos de vacunación incluyen: gripe, COVID-19, varicela, hepatitis A y B, HPV, sarampión, etc.
- **Caminar 10,000 pasos al día** - 5 puntos por día (máximo 1800)
- **Seguir 3 raciones de verduras y frutas** - 5 puntos al día (máximo 1800)
- **Mirar o asistir a un webinar mensual de Strive** - 100 puntos c/u (máximo 1200)
- **Leer un artículo en la Biblioteca HealthyLearn** - 25 puntos (máximo 300 puntos)
- **Asistir a una presentación de bienestar** - 200 puntos (máximo 800 puntos)
- **Completar un Desafío Strive en línea** - 200 puntos (máximo 1200 puntos)
- **Presentar una actividad de bienestar** - 100 puntos (máximo 1200 puntos)
 - ✦ Ejemplos de actividades de bienestar incluyen 5K, triatlones, maratones, voluntariado, asistir a una clase/asesor de bienestar financiero, trabajar con un terapeuta, etc.
- **Asistir a una presentación de Ulliance o Principal** - 100 puntos (máximo 400 puntos)

ESCANEAR AL PORTAL



¿Preguntas?

Contacte a su coordinadora de bienestar:
Renee.Johnson@Kapnick.com

