

2026 GUÍA DEL PROGRAMA BUILD WELLNESS

Christman Company se compromete a ayudar a sus empleados a centrarse en su bienestar. Nos hemos asociado con Kapnick Strive para ofrecerle las herramientas y recursos que le ayuden a desarrollar una mejor versión de usted mismo.



Año del programa



Fecha de inicio:
1 de enero de 2026



Seguimiento de actividades
que construyen su bienestar



Fecha límite para ganar puntos,
completar la evaluación de riesgos de
salud y enviar el formulario de visita
de bienestar:
18 de diciembre de 2026



Fecha límite para presentar el
reembolso de bienestar:
31 de diciembre de 2026



Dése una palmada en la espalda por
un año bien hecho

Incentivo de bienestar

¡Complete su visita de bienestar con su médico de atención primaria para reducir su contribución del empleado en **\$520 anuales!** Para obtener el incentivo de bienestar debe cumplir los requisitos del incentivo que se describen en las siguientes páginas.

Reembolso de bienestar

Gane hasta **\$250** **anualmente** por equipos y programas de ejercicio. Para obtener el reembolso de bienestar, debe cumplir los requisitos descritos en las siguientes páginas.

Recompensas trimestrales y anuales

Las recompensas trimestrales y anuales están disponibles para todos los empleados elegibles que participen.

Premio trimestral: Tarjeta regalo de \$25

Gane 600+ puntos por trimestre para clasificar

Rifa de premio anual: Premio valorado en \$500

Gane 2,400+ puntos antes de 12/18/2026 para clasificar



INCENTIVO DE BIENESTAR

La prevención es la mejor medicina

Complete los requisitos a continuación para obtener el incentivo de bienestar de 2027 y reducir la contribución del empleado en **\$520 anuales**.

Requisito	Acciones para completar el requisito	Puntos obtenidos
Evaluación de riesgos de salud	Complete una breve encuesta en línea para evaluar su estilo de vida, el impacto en su salud y factores de riesgo. La Evaluación de riesgos de salud (HRA) aparece inmediatamente cuando inicia sesión en su portal por primera vez en el año calendario. Puede acceder al portal en kapnickstrive.com/christmanco . La fecha límite de compleción es el 18 de diciembre de 2026 .	500
Visita anual de bienestar	Complete su visita anual de bienestar con su médico de atención primaria y haga que firme el formulario del médico de la visita de bienestar. <ul style="list-style-type: none">Vaya a kapnickstrive.com/christmanco e inicie sesión.Desplácese hacia abajo en la página principal hasta que vea la sección Documentos de Strive.Haga clic en "Formulario de visita anual de bienestar".Imprima este formulario y llévalo a su cita anual de bienestar para que su profesional de atención médica lo complete.Escanee o tome una foto de su formulario del médico firmado y envíelo a su Portal de bienestar Kapnick Strive. Las visitas de bienestar deben completarse entre 12/13/2025 y 12/18/2026 .	-
Enviar el formulario completado	<ul style="list-style-type: none">Vaya a kapnickstrive.com/christmanco e inicie sesiónDesplácese hacia abajo en la página principal hasta que vea el programa de puntos.Vaya a "Gane 500 puntos por completar su visita anual de bienestar" y haga clic en "Completar formulario".Complete la información requerida, presente el formulario de visita de bienestar completado firmado por su médico en "Requerido: Por favor suba su formulario de visita anual de bienestar" y haga clic "Finalizar". La fecha límite para presentar el formulario de visita de bienestar es el 18 de diciembre de 2026 .	500

¿Preguntas? Envíe un correo electrónico a christman-buildwellness@christmanco.com



REEMBOLSO DE BIENESTAR

Su bienestar es su inversión más importante

¡Siga los pasos a continuación para obtener hasta \$250 anualmente de reembolso por equipos y programas de ejercicio!



Requisito	Acciones para completar el requisito
Evaluación de riesgos de salud	Complete una encuesta en línea para evaluar su estilo de vida, el impacto en su salud y factores de riesgo. La Evaluación de riesgos de salud (HRA) aparece de inmediato al iniciar sesión en su portal por primera vez en 2026. Puede acceder al portal en kapnickstrive.com/christmanco . Fecha límite de compleción: 18 de diciembre de 2026 .
Enviar el formulario de visita de bienestar	Consulte las instrucciones bajo requisitos de "Incentivos de bienestar" en la página 2.
Completar y enviar el formulario de reembolso de bienestar	<p>Después de completar el formulario de reembolso de bienestar, siga los pasos que se describen a continuación.</p> <ul style="list-style-type: none">• Visite ELP Gateway• Haga clic en "Herramientas para empleados" y luego haga clic en "Gastos"• Complete los campos requeridos, añada a Jessica Laverick como aprobadora y cargue al #61215.0001• Suba el formulario de reembolso de bienestar y sus recibos• Haga clic en "Guardar y cerrar" <p>Nota: Asegúrese de que la solicitud de gastos se haya presentado y no esté en la sección de "Elementos pendientes de envío". Su compra debe estar fechada dentro del año calendario. No se puede presentar el reembolso hasta que se hayan cumplido los requisitos de HRA y Visita de bienestar. Solo se puede presentar un reembolso al año. Se pueden presentar múltiples recibos dentro de la presentación de reembolso. Los reembolsos de Build Wellness deben enviarse a ELP Gateway antes del 31 de diciembre de 2026. Las presentaciones de diciembre podrían no procesarse hasta 2027.</p>

RECOMPENSAS TRIMESTRALES Y ANUALES



Centrarse en su salud da frutos

Las recompensas trimestrales y anuales están disponibles para todos los empleados elegibles que participen.

Premio trimestral

Tarjeta regalo de \$25

Cómo clasificar: Gane 600+ puntos por trimestre

Rifa de premio anual

Premio valorado en \$500

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

Se obtienen puntos siguiendo actividades y conductas saludables en su Portal Kapnick Strive (kapnickstrive.com/christmanco). Consulte la página 4 para más información. Ganadores trimestrales pueden elegir su propia tarjeta regalo a través de un enlace de recompensas, enviado de forma segura a su email de Tango Card. Asegúrese de actualizar su email preferido en su cuenta del Portal Kapnick Strive.

ACTIVIDADES DE BIENESTAR

Un día saludable a la vez

Gane puntos por completar y presentar cualquiera de las actividades a continuación en su Portal de bienestar Kapnick Strive y envíe sus propias actividades usando la sección "Actividad de bienestar".

Actividades de bienestar	Puntos obtenidos
Salud preventiva	
Completar su visita anual de bienestar	500
Realizar un examen preventivo de salud <ul style="list-style-type: none">Ejemplos incluyen: exámenes de vista, mamografías, exámenes dentales, pruebas de detección de cáncer y más.	200 c/u/1200 como máximo.
Recibir una vacuna <ul style="list-style-type: none">Ejemplos incluyen: gripe, varicela, sarampión, VPH y más.	200 c/u/1200 como máximo.
Seguimiento	
Alcanzar los 10,000 pasos/día	5 c/u/1800 como máximo.
Comer 3 raciones de frutas y verduras al día	5 c/u/1800 como máximo.
Educación	
Mirar el webinar mensual de Strive	100 c/u/1200 máximo.
Leer un artículo en la biblioteca de HealthyLearn	25 c/u/300 máximo.
Asistir a una presentación de bienestar	200 c/u/800 máximo.
Asistir a una presentación de bienestar de Ulliance o Principal	100 c/u/400 máximo.
Actividades	
Completar un desafío de bienestar	200 c/u/1000 máximo
Realizar una actividad de bienestar <ul style="list-style-type: none">Ejemplos incluyen: voluntariado, carrera 5k, ver a un terapeuta, asistir a una clase de bienestar financiero, etc.	100 c/u/1200 máximo.

¿Preguntas? Envíe un email a christman-buildwellness@christmanco.com



RECURSOS DE BIENESTAR

Portal de bienestar Kapnick Strive

www.kapnickstrive.com/christmanco

¡Escanee el código QR para acceder al Portal de bienestar!



	Descripción
Biblioteca HealthyLearn	La Biblioteca HealthyLearn ofrece una variedad de recursos educativos y herramientas para mejorar su salud y bienestar, incluyendo artículos sobre gestión del estrés, sueño, bienestar financiero y más. Acceda a programas de promoción autodirigidos que van desde dejar el tabaco hasta controlar el peso. Revise sus síntomas, busque planes para caminar, busque recetas saludables, use la función de preguntar a un asesor de salud y mucho más.
Seguimiento	Aprenda conductas saludables y cree hábitos en los desafíos de bienestar mientras registra sus actividades para obtener puntos.
Social	Publique en el foro, cree Desafíos de compañeros con un amigo, lea testimonios, consulte próximos eventos de salud y bienestar, y mucho más en la página social del Portal de bienestar.

Aplicación MyWell

Acceda al Portal de bienestar Kapnick Strive desde su teléfono con MyWellApp.

- Visite la tienda de aplicaciones de su teléfono celular y descargue **"MyWellApp"** de CoreHealth
- Después de descargar la aplicación, acceda a su cuenta de Wellness Portal para obtener su código de acceso móvil:
 - Haga clic en su avatar
 - Seleccione **"Acceso móvil"**
 - Seleccione **"Crear un código nuevo"** y guarde su código
- Escriba su código de acceso móvil en la app después de esperar 1-2 minutos.

Centro de salud

Acceda a todos sus recursos de salud y bienestar en un solo lugar:

info.kapnick.com/christmanhealthhub



	Descripción
Biblioteca Strive	Acceda a grabaciones de webinars y boletines de salud y bienestar, regístrese para presentaciones especializadas como la serie Meditation Moments y mucho más.
Recursos de salud mental	Acceda a su EAP, encuentre un proveedor de salud mental y explore la Guía de salud mental, un material educativo que ofrece información sobre síntomas, tratamiento, búsqueda de ayuda y más.
Recursos de salud física	Encuentre recursos disponibles para su salud física, incluyendo el Programa de asesoramiento de tabaco de Blue Cross, el programa de manejo de la diabetes de Livongo, recursos de ejercicio y la Guía de control de peso.
Recursos de proveedores	Encuentre rápidamente enlaces a sus proveedores, incluyendo Blue Cross Blue Shield, Delta Dental, Ulliance EAP, VSP Vision, MetLife Legal Services y más.

¿Preguntas? Envíe un email a christman-buildwellness@christmanco.com

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Cómo accedo a mi portal de bienestar?

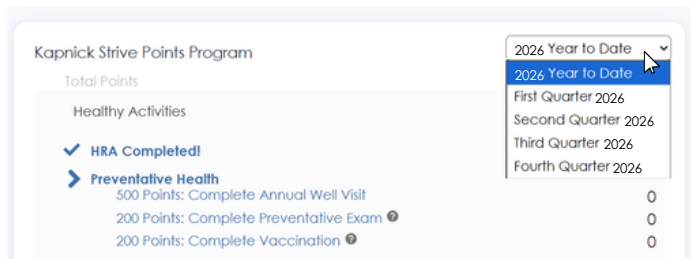
R: Visite www.kapnickstrive.com/christmanco

- Si ha iniciado sesión antes, seleccione “Iniciar sesión” y escriba su nombre de usuario y contraseña actuales.
- Si es usuario por primera vez, seleccione “Regístrese” y siga los siguientes pasos:
 - Escriba su apellido, fecha de nacimiento y los últimos 4 dígitos de su número de Seguro Social. Seleccione “Buscar cuenta” y acepte los términos y condiciones.
 - Cree un nombre de usuario y una contraseña. Escriba la información restante para completar su perfil.
 - La primera vez que inicie sesión, se le pedirá que complete el HRA antes de avanzar al resto del portal.

Si no puede acceder a su cuenta por cualquier motivo, contacte a strive@kapnick.com.

P: ¿Cómo sé cuántos puntos he conseguido este trimestre?

R: Desde la página principal de su cuenta del portal de bienestar, acceda al Programa Kapnick Strive Points. Use la ventana desplegable para ver los totales trimestrales y del año.



P: ¿No recibí un email con mi recompensa trimestral?

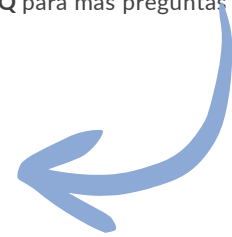
R: Si no tiene claro si ha ganado la recompensa trimestral o si no ha recibido un email de Tango Card con su Enlace de recompensa, por favor contacte a strive@kapnick.com o christman-buildwellness@christmanco.com.

P: ¿Mi información e interacción con Kapnick Strive permanecerán privadas?

Su información personal y de salud se mantiene estrictamente confidencial y no se compartirá con nadie de The Christman Company ni de sus afiliados.

P: Tengo una pregunta que no se responde aquí.

Escanee el código QR a continuación o visite info.kapnick.com/StriveFAQ para más preguntas frecuentes.



¿Preguntas? Envíe un email a christman-buildwellness@christmanco.com

