

BENEFICIOS 101 Octubre

Visita nuestro blog para mantenerte al día con las últimas novedades de HealthCheck360.



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1	2	3	4
		 HealthCheck360  @healthcheck360	 Cómo navegar el sistema de salud Únete a nuestros expertos HOY para obtener consejos sobre cómo usar el sitio web de tu aseguradora y encontrar la mejor atención al mejor precio.	Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama La detección temprana salva vidas. Tómame un momento para revisar tu pecho y reportar cualquier cambio o preocupación a tu proveedor de salud.	Mantente Informado Asiste a las sesiones informativas de RRRH o seminarios web durante el año para mantenerte al día con los beneficios disponibles.	Entender tus beneficios es el primer paso para tomar control de tu salud.
5	6	7	8	9	10	11
Prepárate para la Semana ¿Tienes una semana ocupada? Prepara tus comidas y organiza tu lista de tareas hoy para comenzar con éxito.	 ¡Hidrátate! El agua regula la temperatura corporal, transporta nutrientes y elimina desechos. Elige agua en lugar de bebidas azucaradas para mantenerte hidratado.	Bienestar Mental Cuidar tu salud mental puede mejorar tu desempeño laboral y tu felicidad general. Visita nuestra página de recursos de salud mental.	Fortalece tu Resiliencia El ejercicio es una forma saludable de desarrollar resiliencia y afrontar desafíos mentales o emocionales sin recurrir a comportamientos negativos, alcohol u otras sustancias.	HSAs y FSAs Utiliza dólares antes de impuestos para gastos médicos, recetas y cuidado de dependientes. Las HSAs también pueden crecer libres de impuestos y acumularse año tras año.	 Día Mundial de la Salud Mental	Programa de Bienestar Participa en los desafíos de bienestar de tu empresa para aprovechar al máximo el programa y obtener motivación adicional.
12	13	14	15	16	17	18
Día Nacional del Ahorro Revisa tus finanzas y planifica estrategias para ahorrar dinero para emergencias, jubilación u otras metas financieras.	Día de Concientización sobre el Cáncer de Mama Muestra tu apoyo—usa rosa hoy y ayuda a crear conciencia sobre el cáncer de mama metastásico.	¡Levántate! 1 de cada 3 trabajadores permanece sentado todo el día. No olvides tomar descansos y caminar durante la semana.	Boletín Mensual Ya está disponible nuestro boletín "Vive Bien, Trabaja Bien". ¡Consúltalo en nuestro blog!	Aprende a Decir No Es importante establecer límites y no comprometerte en exceso. Decir no te ayuda a enfocarte en tus prioridades.	Cuidado Preventivo La mayoría de los planes cubren chequeos anuales, exámenes y vacunas. Programa visitas regulares para detectar problemas de salud a tiempo.	 Cambio Sencillo Cambia los productos de un solo uso por artículos reutilizables como botellas de agua, bolsas y utensilios para ahorrar dinero y reducir residuos.
19	20	21	22	23	24	25
El empoderamiento comienza con la educación—conoce tu cobertura, conoce tus opciones.	Saber Dónde Ir Utiliza atención urgente para situaciones no emergentes en lugar de ir a la sala de emergencias.	Martes de Seguimiento Intenta aumentar tus pasos en un 20% respecto a ayer. ¡Regístralos en tu aplicación HealthCheck360!	 Sé Agradecido Escribe de 1 a 3 cosas por las que estás agradecido hoy.	Pide Ayuda Si te sientes abrumado, no dudes en buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales.	Bienestar Diario El bienestar no es una carrera corta, es un maratón. Actuar con conciencia e intención mejora tu bienestar a lo largo de la vida.	Mejor Sueño Apunta a dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Dormir bien es esencial para la salud física y mental.
26	27	28	29	30	31	
 Sin Atajos No existe una "píldora mágica" para la salud. Establece metas pequeñas y trabaja en ellas diariamente para obtener resultados duraderos.	Invierte en tu Futuro Si tu empresa ofrece un plan 401(k), considera inscribirte—es una forma inteligente de invertir en tu futuro financiero.	Canales Saludables Cuando sientas estrés, busca canales saludables como ir al gimnasio, pasar tiempo con la familia o disfrutar de un nuevo pasatiempo.	Explora Opciones de Telemedicina Muchos planes ofrecen visitas virtuales para atención primaria, salud mental y atención urgente. Es conveniente y suele ser más económico.	Pasatiempos Saludables Participa en actividades que te traigan alegría. Los pasatiempos saludables brindan relajación y una sensación de logro.	 ¡Feliz Halloween!	