



Boletín Vivir Mejor

Tome las riendas de su bienestar
con sus beneficios de Walmart.

¿Es usted un asociado o conductor de
tiempo completo pagado **por hora**?

Utilice este botón para acceder a información
exclusiva para usted.

[Llévame ahí](#)

¿Es usted un asociado **asalariado**,
gerente en formación o un
farmacéutico de Cali B?

Utilice este botón para acceder a información
exclusiva para usted.

[Llévame ahí](#)



Tome el control de su bienestar

Viva mejor con el tiempo a su favor

El boletín Vivir Mejor de este trimestre se enfoca en cómo puede ahorrar tiempo y aprovecharlo al máximo con sus beneficios de Walmart.

A lo largo de esta guía encontrará iconos que le ayudarán a saber si usted es elegible para un beneficio.

Las opciones son las siguientes:



Disponible desde el primer día como asociado de Walmart



Se aplican reglas de elegibilidad



Forma parte de la mayoría de los planes médicos de Walmart



Servicios gratuitos

Suscríbase a las comunicaciones sin papel para recibir los materiales de los beneficios electrónicamente y recordatorios a través de mensajes de texto. Visite **One.Walmart.com/Paperless**.

Esta no es una comunicación personalizada. Es posible que parte de la información sobre beneficios que contiene este correo no se aplique a su caso.

Información para asociados o conductores de tiempo completo pagados por hora



Índice

Asociado destacado >

¡Propina!

Toque cualquier título para navegar rápidamente a ese contenido

Para su salud

Tómese tiempo para usted >

Apoyo para su familia en crecimiento >

Atención médica en cualquier momento y lugar >

Libere todo su potencial >

Encuentre la asistencia adecuada para usted >

Para su patrimonio

Ponga el tiempo a su favor con ahorros a corto plazo y objetivos a largo plazo >

Tres cosas que debe saber cuándo se disponga a invertir >

Mantenga protegido su plan 401(k) >

Recursos para recordar >



Asociado destacado:

Ayudar a la familia de James a crecer

James Bright comparte cómo sus beneficios de Walmart le ayudaron a adoptar a sus gemelos, lo que él llama “la cosa más gratificante que jamás hemos hecho”.

[Lea esta historia](#)

Comparta su historia de beneficios

Cuéntenos cómo un beneficio de Walmart le ha ayudado a vivir mejor.

[Compartir su historia](#)

Información para asociados o conductores de tiempo completo pagados por hora



Tómese tiempo para usted

El tiempo de descanso remunerado (PTO, Tiempo libre remunerado) puede ayudarle a encontrar el equilibrio. Forma parte de sus beneficios de Walmart, así que tómese el tiempo que necesite para enfocarse en los momentos que le ayudan a descansar, recargarse y vivir mejor.

Hay dos tipos de PTO que puede disfrutar. Con cada uno, ganará más cuanto más tiempo esté con Walmart.

Son los siguientes:

- PTO normal:** Para casi cualquier cosa, siempre y cuando tenga una solicitud aprobada, como vacaciones, pasar tiempo con la familia o celebrar festividades importantes para usted.
- PTO protegido (PPTO, protected PTO)¹:** Para cuando la vida le obligue a tomarse un tiempo de descanso imprevisto, por ejemplo, si se enferma, tiene que cuidar a un familiar o tiene problemas de transporte. El PPTO autorizará o aprobará su ausencia.



Dígaselo a su gerente o supervisor cuando quiera tiempo de PTO o PPTO. Programe su tiempo y vea sus horas disponibles a través del Portal Global Time & Attendance (GTAP).

[Más información](#)

¹ Si es un camionero, no es elegible para PTO protegido (PPTO). Los asociados corporativos/de oficina central que trabajan por horas disfrutan del PPTO en los lugares de trabajo donde lo exige la ley.



Ver esto
como video



Apoyo para su familia en crecimiento



Descubra cómo sus beneficios de Walmart apoyan los múltiples caminos hacia la maternidad/paternidad en **One.Walmart.com/FamilyBuilding**.

	Mientras hace planes	Una vez que está esperando	Una vez que su hijo nace
Para todos los asociados elegibles ²	Si elige la maternidad subrogada o la adopción , Walmart le ofrece hasta \$20,000 para ayudarlo con los gastos admisibles. ³	Utilice licencias intermitentes según sea necesario para prepararse para su nuevo hijo.	Establezca lazos afectivos con su hijo y cuídalo durante la licencia parental, con remuneración para los asociados elegibles . Las madres que den a luz pueden cobrar el beneficio de maternidad en concepto de incapacidad a corto plazo mientras se recuperan.
Si está inscrito en un plan médico de Walmart ⁴	Asistencia en la aplicación: Descargue la aplicación Ovia más adecuada para usted, con opciones para la fertilidad, el embarazo y la crianza de los hijos. Como empleador introduzca la palabra “Walmart” para desbloquear los beneficios de Ovia+.		
	La vida con un bebé: Asesoría personalizada con una enfermera titulada para ayudarlo a prepararse, comprender el embarazo o recibir consejos de expertos sobre alimentación, sueño y mucho más.		
	Atención de la fertilidad: El programa Centros de Excelencia proporciona hasta \$20,000 para el tratamiento, más los gastos de viaje elegibles para usted y un acompañante. ³	Servicios de doula: Puede disponer de hasta \$1,000 por embarazo para que una doula le proporcione apoyo emocional y físico antes, durante y después del parto. Asistencia para lactancia materna: Las futuras mamás pueden recibir una tarjeta electrónica de regalo de \$275 para utilizarla en Walmart o Walmart.com para comprar un extractor de leche y suministros relacionados.	

2 Es posible que se aplique un período de espera. Consulte la política aplicable en **One.Walmart.com/LOA**.
3 Existe un límite vitalicio de \$20,000 para los gastos de fertilidad admisibles y un límite vitalicio combinado de \$20,000 para los gastos de maternidad subrogada y adopción admisibles.
4 Para los participantes de los planes Premier, Saver, Contribution y Local.



Atención médica en cualquier momento y lugar

La cómoda atención virtual le permite omitir la sala de espera y ponerse en contacto con un proveedor médico siempre que lo necesite, esté donde esté.

¿Fuera del horario de atención? No hay problema.

¿Fuera de la ciudad? Sin preocupaciones, siempre que disponga de una conexión a Internet y una cuenta con nuestros médicos socios proveedores. Cree una cuenta ahora, para que esté listo cuando necesite atención.

Y con la mayoría de los planes médicos de Walmart, esta atención es gratuita para usted.⁵

Para su salud física

Para su salud mental

⁵ Para los participantes de los planes Premier, Contribution, Saver y Local. Los participantes en el Plan Saver deben alcanzar su deducible antes de disponer gratuitamente de atención primaria, urgente y de salud mental virtual, fisioterapia virtual y pruebas de laboratorio a domicilio.



Ver esto
como video



Atención virtual para su salud física



Qué se ofrece⁶

Atención primaria

Chequeos preventivos, necesidades de salud cotidianas y control de enfermedades como la diabetes o la hipertensión.

Atención de urgencia

El acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a un proveedor de atención médica puede mantenerlo lejos de una sala de espera o de urgencias.

Fisioterapia

Elabore un plan de atención personalizado desde casa.

Salud intestinal

Siéntase mejor más rápido al trabajar con un dietista y un asesor de salud.

Pruebas de laboratorio

Ahorre tiempo y molestias al hacerse algunas pruebas básicas desde casa.



Cómo comenzar

Descargue la aplicación de telesalud Doctor On Demand o inscríbase en **DoctorOnDemand.com/Walmart**.

Necesitará:

- El nombre del administrador externo de su plan médico (consulte la tarjeta de identificación de su plan).
- Las cuatro últimas cifras de su número del seguro social

Regístrese con **OmadaHealth.com/Walmart**.

Descargue la aplicación Cylinder o regístrese en **go.cylinderhealth.com/Walmart**.

Durante una visita virtual, un proveedor médico de Doctor On Demand by Included Health puede solicitar pruebas de laboratorio a domicilio.

⁶ Disponible a través de un plan médico de Walmart.



Ver esto
como video



Atención virtual para su salud mental



Qué se ofrece⁷

Terapia o psiquiatría Conéctese a través de Doctor On Demand by Included Health.



Cómo comenzar

Descargue la aplicación de telesalud Doctor On Demand o inscríbase en **DoctorOnDemand.com/Walmart**.

Necesitará:

- El nombre del administrador externo de su plan médico (consulte la tarjeta de identificación de su plan).
- Las cuatro últimas cifras de su número del seguro social

¿No está inscrito en un plan médico de Walmart?



Aun así, tiene acceso a asesoría y terapia de salud mental de manera virtual y confidencial.

Inscribirse

Encuentre las herramientas de bienestar mental adecuadas para usted

Utilice la herramienta de chequeo del bienestar de Lyra para responder a algunas preguntas rápidas acerca de cómo se siente. Recibirá un resumen de su bienestar mental y recursos personalizados que le ayudarán a prosperar.

Comenzar

⁷ Disponible a través de un plan médico de Walmart.

Libere todo su potencial



La asesoría en salud mental puede ayudarle a superar los retos que afectan a su vida, su estado de ánimo y sus relaciones. Todos los asociados de Walmart y los miembros de sus familias que sean elegibles pueden encontrar formas de vivir mejor, desde herramientas digitales autoguiadas hasta sesiones con un terapeuta o asesor de salud mental. Todo es confidencial y gratuito para usted, aunque no esté inscrito en un plan médico de Walmart.



Si necesita aumentar su confianza

Un asesor puede ayudarle a controlar a su crítico interno y a cambiar de perspectiva.



Si acaba de convertirse en gerente

Un asesor puede ayudarle a identificar sus puntos fuertes y a convertirse en un mejor líder.



Si pudiera dormir mejor

Encuentre meditaciones guiadas y herramientas de relajación para aumentar las posibilidades de un buen descanso nocturno.



Si está en una relación

Un asesor puede ayudarle a generar confianza y comunicarse con su pareja.

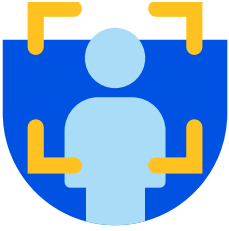


Si es padre o madre

Un asesor puede enseñarle técnicas para ayudar a su hijo a superar emociones importantes o adaptarse a una nueva etapa de la vida.

Datos de interés: Mis recursos de salud mental

- Hasta 20 visitas de asesoría o terapia por miembro elegible de la familia, gratuitas para usted.
- Las visitas de terapia pueden ser presenciales o virtuales; las visitas de asesoría en salud mental son solo virtuales
- Cree una cuenta en **Walmart.LyraHealth.com**



Encuentre la asistencia adecuada para usted

Cuando necesite que le echen una mano, los especialistas en recursos de Help Now pueden ayudarle a acceder rápidamente a todo lo que se ofrece, a través de Walmart o de su comunidad, para necesidades como:

- Encontrar los beneficios y recursos de Walmart adecuados
- Cuidar a un familiar enfermo
- Explorar los servicios para veteranos
- Identificar los recursos que pueden ayudar en un momento difícil

Comience y obtenga más información:

Visite **One.Walmart.com/HelpNow**

Llame al **1-855-4HLPNOW** (1-855-445-7669)

De lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m. CT

(Tenga a la mano su WIN, fecha de nacimiento y una breve descripción de sus necesidades)

Sintonice la serie de videos “Eleva los estándares”

Cedric Clark, que dirige las operaciones de las tiendas Walmart de EE. UU., habla con el equipo de Beneficios de Walmart sobre cómo dar prioridad a la salud mental con la ayuda de los recursos para asociados



Ver este episodio

Información para asociados o conductores
de tiempo completo pagados por hora

Ponga el tiempo a su favor



Dedicar tiempo a administrar su dinero cada mes le ayuda a pagar la comida, la vivienda, el transporte y otros gastos críticos. En el futuro también tendrá necesidades, e invertir hoy puede ayudarle a cubrirlas si sus ahorros crecen con el tiempo.

Hágase estas preguntas a la hora de elegir el mejor uso para su dinero.

	Ahorrar: necesidades a corto plazo	Invertir: metas a más largo plazo
¿Necesitará retirar su dinero rápidamente?	Una cuenta de ahorro puede significar más fácil acceso a su dinero.	Es posible que las inversiones no sean tan fáciles de convertir en efectivo, y venderlas puede tener implicaciones fiscales.
¿Puede tolerar un poco de riesgo?	Las cuentas de ahorro presentan un riesgo menor, pero suelen tener rendimientos más bajos, por lo que su saldo no genera tanto dinero.	Las inversiones como las acciones o los bonos tienen un mayor riesgo, pero también el potencial de mayores rendimientos.
¿Cuándo necesitará utilizar el dinero?	Ahorre para necesidades y metas a corto plazo, como la renta del mes siguiente o la constitución de un fondo para imprevistos.	Si no va a necesitar su dinero a corto plazo, invertirlo puede ayudarle a que crezca con los años.



Tres cosas que debe saber cuándo se disponga a invertir



1 La constancia puede compensar.

Invertir la misma cantidad de cada nómina puede ayudarle a sacar ventaja cuando bajen los precios de las acciones. Cuando los precios son bajos, con esa cantidad se pueden comprar más acciones. Cuando los precios de las acciones vuelvan a subir, tendrá más acciones que puedan revalorizarse.

2 Comenzar pronto es importante.

Ahorrar o invertir una pequeña parte de su sueldo en cada período de nómina le permite aprovechar las ventajas de la “capitalización”. Es entonces cuando los intereses que ganan tus ahorros o inversiones comienzan a ganar su propio interés. Cuanto antes empiece, más tiempo tendrá su dinero para ganar dinero para usted.

3 Walmart ofrece fondos igualados.

El plan 401(k) y el ASPP facilitan la inversión de una parte de cada nómina.

401(k) plan



Una vez que usted sea elegible,⁸ Walmart igualará cada dólar que aporte, hasta el 6 % de su remuneración admisible. Obtenga más información en **One.Walmart.com/401k**

ASPP



Walmart iguala 15 centavos por cada dólar que usted aporte, con un máximo de igualación de \$270 por año del plan. Obtenga más información en **One.Walmart.com/ASPP**

⁸ Se aplican normas de elegibilidad para la igualación en el plan 401(k); consulte el “Libro de beneficios del asociado” para obtener más detalles. **One.Walmart.com/BenefitsBook**



Mantenga protegida su cuenta 401(k)

Pronto se le pedirá que introduzca un código de seguridad al iniciar sesión en su cuenta del plan 401(k) a través de la aplicación o el sitio web de Merrill BenefitsOnline. Recibirá su código personal por SMS, teléfono o correo electrónico. Confirme su número de teléfono y dirección de correo electrónico ahora en **One.Walmart.com/Paperless** o iniciando sesión en **benefits.ml.com** o en la aplicación BenefitsOnline.





Recursos para recordar



One.Walmart.com/ Wellbeing

Descubra todos los beneficios disponibles para ayudarle a vivir mejor. Asegúrese de haber iniciado sesión para ver todos los detalles.

Explorar ahora



¿Qué pasará con su dinero?

Ahora es aún más sencillo elegir quién recibirá su dinero cuando designa un beneficiario para su cuenta 401(k), seguro de vida, entre otros.

Ver sus beneficiarios



Explore videos educativos

Encuentre explicaciones rápidas y sencillas sobre el funcionamiento del plan médico, beneficios para la formación de una familia y mucho más.

Explorar los videos



Inscríbase al depósito directo

Apoye nuestros esfuerzos de sostenibilidad al hacer que su remuneración se envíe electrónicamente a su cuenta bancaria o tarjeta de nómina Exceed.

Inscribirse ahora

El Plan de Bienestar y Salud de los Asociados cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y o discrimina por motivos de raza, color de piel, origen, sexo, edad o discapacidad.

También puede disponer de servicios de interpretación gratuitos. 1-800-421-1362

Los servicios de interpretación están disponibles de manera gratuita. 1-800-421-1362

En esta comunicación se proporciona información sobre determinados beneficios de Walmart. El hecho de recibirla no le da derecho automáticamente a los beneficios descritos y estos materiales no constituyen un contrato de trabajo expreso o implícito u otro compromiso contractual. Se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud de esta comunicación. No obstante, en caso de discrepancias entre esta y los documentos oficiales del plan o programa, prevalecerán los documentos oficiales del plan o programa. Para obtener información sobre la mayoría de las prestaciones de salud y bienestar, el plan 401(k) y el Plan de Adquisición de Valores del Asociado, consulte el Libro de Beneficios del Asociado 2025. Para obtener información sobre otros beneficios, consulte **One.Walmart.com/Me**.

Walmart y, cuando corresponda, el fiduciario del plan, se reserva la discreción de interpretar los términos y el lenguaje utilizados en esta comunicación de acuerdo con las disposiciones de los documentos del plan o programa. Walmart también se reserva el derecho de modificar o cancelar cualquier plan o póliza de beneficios a su entera discreción en cualquier momento y por cualquier motivo.



Tome el control de su bienestar

Viva mejor con el tiempo a su favor

El boletín Vivir Mejor de este trimestre se enfoca en cómo puede ahorrar tiempo y aprovecharlo al máximo con sus beneficios de Walmart.

A lo largo de esta guía encontrará iconos que le ayudarán a saber si usted es elegible para un beneficio.

Las opciones son las siguientes:



Disponible desde el primer día como asociado de Walmart



Se aplican reglas de elegibilidad



Forma parte de la mayoría de los planes médicos de Walmart



Servicio gratuito

Suscríbase a las comunicaciones sin papel para recibir los materiales de los beneficios electrónicamente y recordatorios a través de mensajes de texto. Visite **One.Walmart.com/Paperless**.

Esta no es una comunicación personalizada. Es posible que parte de la información sobre beneficios que contiene este correo no se aplique a su caso.

Información sobre el asociado asalariado, gerente en formación o un farmacéutico de Cali B



Índice

Asociado destacado >

¡Propina!

Toque cualquier título para navegar rápidamente a ese contenido

Para su salud

Tómese tiempo para usted >

Apoyo para su familia en crecimiento >

Atención médica en cualquier momento y lugar >

Libere todo su potencial >

Encuentre la asistencia adecuada para usted >

Para su patrimonio

Ponga el tiempo a su favor con ahorros a corto plazo y objetivos a largo plazo >

Tres cosas que debe saber cuándo se disponga a invertir >

Mantenga protegido su plan 401(k) >

Recursos para recordar >



Asociado destacado:

Ayudar a la familia de James a crecer

James Bright comparte cómo sus beneficios de Walmart le ayudaron a adoptar a sus gemelos, lo que él llama “la cosa más gratificante que jamás hemos hecho”.

[Lea esta historia](#)

Comparta su historia de beneficios

Cuéntenos cómo un beneficio de Walmart le ha ayudado a vivir mejor.

[Compartir su historia](#)

Información sobre el asociado asalariado, gerente en formación o un farmacéutico de Cali B



Tómese tiempo para usted

El tiempo de descanso remunerado (PTO, paid time off) puede ayudarle a encontrar el equilibrio. Forma parte de sus beneficios de Walmart, así que si no se toma su tiempo, se estará perdiendo de una valiosa oportunidad y de los momentos que le ayudan a descansar, recargarse y vivir mejor.

Utilice su PTO para:



Pasar tiempo con la familia



Administrar su vida



Celebrar las festividades que más le importan



Descansar mientras usted o su familiar estén enfermos

Asociados elegibles para PTO anual: El 1 de febrero, primer día del año del plan, dispondrá de un determinado número de días de PTO: una cantidad anual de PTO y los días que se hayan transferido del año previo del plan. La cantidad anual de PTO se basa en los años de servicio que cumplirá durante el año del plan y en su horario de trabajo semanal. Trabaje con su gerente cuando planifique el tiempo libre.

Asociados elegibles para FlexTO: Su FlexTO no está vinculado a su antigüedad en Walmart. No hay mínimos, máximos ni saldos fijos de tiempo de descanso que tenga que utilizar en un año determinado. Trabaje con su gerente cuando planifique el tiempo libre.

[Más información](#)

Información sobre el asociado asalariado, gerente en formación o un farmacéutico de Cali B



Ver esto
como video



Apoyo para su familia en crecimiento



Descubra cómo sus beneficios de Walmart apoyan los múltiples caminos hacia la maternidad/paternidad en **One.Walmart.com/FamilyBuilding**.

	Mientras hace planes	Una vez que está esperando	Una vez que su hijo nace
Para todos los asociados elegibles ¹	Si elige la maternidad subrogada o la adopción , Walmart le ofrece hasta \$20,000 para ayudarlo con los gastos admisibles. ²	Utilice licencias intermitentes según sea necesario para prepararse para su nuevo hijo.	Establezca lazos afectivos con su hijo y cuídalo durante la licencia parental, con remuneración para los asociados elegibles . Las madres que den a luz pueden cobrar el beneficio de maternidad en concepto de incapacidad a corto plazo mientras se recuperan.
Si está inscrito en un plan médico de Walmart ³	Asistencia en la aplicación: Descargue la aplicación Ovia más adecuada para usted, con opciones para la fertilidad, el embarazo y la crianza de los hijos. Como empleador introduzca la palabra “Walmart” para desbloquear los beneficios de Ovia+.		
	La vida con un bebé: Asesoría personalizada con una enfermera titulada para ayudarlo a prepararse, comprender el embarazo o recibir consejos de expertos sobre alimentación, sueño y mucho más.		
	Atención de la fertilidad: El programa Centros de Excelencia proporciona hasta \$20,000 para el tratamiento, más los gastos de viaje elegibles para usted y un acompañante. ²	Servicios de doula: Puede disponer de hasta \$1,000 por embarazo para que una doula le proporcione apoyo emocional y físico antes, durante y después del parto. Asistencia para lactancia materna: Las futuras mamás pueden recibir una tarjeta electrónica de regalo de \$275 para utilizarla en Walmart o Walmart.com para comprar un extractor de leche y suministros relacionados.	

1 Es posible que se aplique un período de espera. Consulte la política aplicable en **One.Walmart.com/LOA**.
2 Existe un límite vitalicio de \$20,000 para los gastos de fertilidad admisibles y un límite vitalicio combinado de \$20,000 para los gastos de maternidad subrogada y adopción admisibles.
3 Para los participantes de los planes Premier, Saver, Contribution y Local.



Atención médica en cualquier momento y lugar

La cómoda atención virtual le permite omitir la sala de espera y ponerse en contacto con un proveedor médico siempre que lo necesite, esté donde esté.

¿Fuera del horario de atención? No hay problema.
¿Fuera de la ciudad? Sin preocupaciones, siempre que disponga de una conexión a Internet y una cuenta con nuestros médicos socios proveedores. Cree una cuenta ahora, para que esté listo cuando necesite atención.

Y con la mayoría de los planes médicos de Walmart, esta atención es gratuita para usted.⁴

Para su salud física

Para su salud mental

⁴ Para los participantes de los planes Premier, Contribution, Saver y Local. Los participantes en el Plan Saver deben alcanzar su deducible antes de disponer gratuitamente de atención primaria, urgente y de salud mental virtual, fisioterapia virtual y pruebas de laboratorio a domicilio.



Ver esto
como video



Atención virtual para su salud física



Qué se ofrece⁵

Atención primaria

Chequeos preventivos, necesidades de salud cotidianas y control de enfermedades como la diabetes o la hipertensión.

Atención de urgencia

El acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a un proveedor de atención médica puede mantenerlo lejos de una sala de espera o de urgencias.

Fisioterapia

Elabore un plan de atención personalizado desde casa.

Salud intestinal

Siéntase mejor más rápido al trabajar con un dietista y un asesor de salud.

Pruebas de laboratorio

Ahorre tiempo y molestias al hacerse algunas pruebas básicas desde casa.



Cómo comenzar

Descargue la aplicación de telesalud Doctor On Demand o inscríbase en **DoctorOnDemand.com/Walmart**.

Necesitará:

- El nombre del administrador externo de su plan médico (consulte la tarjeta de identificación de su plan).
- Las cuatro últimas cifras de su número del seguro social

Regístrese con **OmadaHealth.com/Walmart**.

Descargue la aplicación Cylinder o regístrese en **go.cylinderhealth.com/Walmart**.

Durante una visita virtual, un proveedor médico de Doctor On Demand by Included Health puede solicitar pruebas de laboratorio a domicilio.

⁵ Disponible a través de un plan médico de Walmart.



Ver esto
como video



Atención virtual para su salud mental



Qué se ofrece⁶

Terapia o psiquiatría Conéctese a través de Doctor On Demand by Included Health.



Cómo comenzar

Descargue la aplicación de telesalud Doctor On Demand o inscríbase en **DoctorOnDemand.com/Walmart**.

Necesitará:

- El nombre del administrador externo de su plan médico (consulte la tarjeta de identificación de su plan).
- Las cuatro últimas cifras de su número del seguro social

¿No está inscrito en un plan médico de Walmart?



Aun así, tiene acceso a asesoría y terapia de salud mental de manera virtual y confidencial.

Inscribirse

Encuentre las herramientas de bienestar mental adecuadas para usted

Utilice la herramienta de chequeo del bienestar de Lyra para responder a algunas preguntas rápidas acerca de cómo se siente. Recibirá un resumen de su bienestar mental y recursos personalizados que le ayudarán a prosperar.

Comenzar

⁶ Disponible a través de un plan médico de Walmart.

Libere todo su potencial



\$0



La asesoría en salud mental puede ayudarle a superar los retos que afectan a su vida, su estado de ánimo y sus relaciones. Todos los asociados de Walmart y los miembros de sus familias que sean elegibles pueden encontrar formas de vivir mejor, desde herramientas digitales autoguiadas hasta sesiones con un terapeuta o asesor de salud mental. Todo es confidencial y gratuito para usted, aunque no esté inscrito en un plan médico de Walmart.



Si necesita aumentar su confianza

Un asesor puede ayudarle a controlar a su crítico interno y a cambiar de perspectiva.



Si acaba de convertirse en gerente

Un asesor puede ayudarle a identificar sus puntos fuertes y a convertirse en un mejor líder.



Si pudiera dormir mejor

Encuentre meditaciones guiadas y herramientas de relajación para aumentar las posibilidades de un buen descanso nocturno.



Si está en una relación

Un asesor puede ayudarle a generar confianza y comunicarse con su pareja.



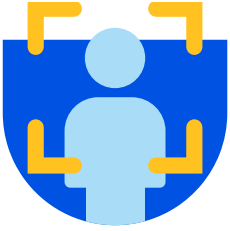
Si es padre o madre

Un asesor puede enseñarle técnicas para ayudar a su hijo a superar emociones importantes o adaptarse a una nueva etapa de la vida.

Datos de interés: Mis recursos de salud mental

- Hasta 20 visitas de asesoría o terapia por miembro elegible de la familia, gratuitas para usted.
- Las visitas de terapia pueden ser presenciales o virtuales; las visitas de asesoría en salud mental son solo virtuales
- Cree una cuenta en **Walmart.LyraHealth.com**

Información sobre el asociado asalariado, gerente en formación o un farmacéutico de Cali B



Encuentre la asistencia adecuada para usted



Cuando necesite que le echen una mano, los especialistas en recursos de Help Now pueden ayudarle a acceder rápidamente a todo lo que se ofrece, a través de Walmart o de su comunidad, para necesidades como:

- Encontrar los beneficios y recursos de Walmart adecuados
- Cuidar a un familiar enfermo
- Explorar los servicios para veteranos
- Identificar los recursos que pueden ayudar en un momento difícil

Comience y obtenga más información:

Visite **One.Walmart.com/HelpNow**

Llame al **1-855-4HLPNOW** (1-855-445-7669)

De lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m. CT

(Tenga a la mano su WIN, fecha de nacimiento y una breve descripción de sus necesidades)

Sintonice la serie de videos “Eleva los estándares”

Cedric Clark, que dirige las operaciones de las tiendas Walmart de EE. UU., habla con el equipo de Beneficios de Walmart sobre cómo dar prioridad a la salud mental con la ayuda de los recursos para asociados



Ver este episodio

Información sobre el asociado asalariado, gerente en formación o un farmacéutico de Cali B

Ponga el tiempo a su favor



Dedicar tiempo a administrar su dinero cada mes le ayuda a pagar la comida, la vivienda, el transporte y otros gastos críticos. En el futuro también tendrá necesidades, e invertir hoy puede ayudarle a cubrirlas si sus ahorros crecen con el tiempo.

Hágase estas preguntas a la hora de elegir el mejor uso para su dinero.

	Ahorrar: necesidades a corto plazo	Invertir: metas a más largo plazo
¿Necesitará retirar su dinero rápidamente?	Una cuenta de ahorro puede significar más fácil acceso a su dinero.	Es posible que las inversiones no sean tan fáciles de convertir en efectivo, y venderlas puede tener implicaciones fiscales.
¿Puede tolerar un poco de riesgo?	Las cuentas de ahorro presentan un riesgo menor, pero suelen tener rendimientos más bajos, por lo que su saldo no genera tanto dinero.	Las inversiones como las acciones o los bonos tienen un mayor riesgo, pero también el potencial de mayores rendimientos.
¿Cuándo necesitará utilizar el dinero?	Ahorre para necesidades y metas a corto plazo, como la renta del mes siguiente o la constitución de un fondo para imprevistos.	Si no va a necesitar su dinero a corto plazo, invertirlo puede ayudarle a que crezca con los años.



Tres cosas que debe saber cuándo se disponga a invertir



1 La constancia puede compensar.

Invertir la misma cantidad de cada nómina puede ayudarle a sacar ventaja cuando bajen los precios de las acciones. Cuando los precios son bajos, con esa cantidad se pueden comprar más acciones. Cuando los precios de las acciones vuelvan a subir, tendrá más acciones que puedan revalorizarse.

2 Comenzar pronto es importante.

Ahorrar o invertir una pequeña parte de su sueldo en cada período de nómina le permite aprovechar las ventajas de la “capitalización”. Es entonces cuando los intereses que ganan tus ahorros o inversiones comienzan a ganar su propio interés. Cuanto antes empiece, más tiempo tendrá su dinero para ganar dinero para usted.

3 Walmart ofrece fondos igualados.

El plan 401(k) y el ASPP facilitan la inversión de una parte de cada nómina.

401(k) plan



Una vez que usted sea elegible,⁷ Walmart igualará cada dólar que aporte, hasta el 6 % de su remuneración admisible. Obtenga más información en **One.Walmart.com/401k**

ASPP



Walmart iguala 15 centavos por cada dólar que usted aporte, con un máximo de igualación de \$270 por año del plan. Obtenga más información en **One.Walmart.com/ASPP**

⁷ Se aplican normas de elegibilidad para la igualación en el plan 401(k); consulte el “Libro de beneficios del asociado” para obtener más detalles. **One.Walmart.com/BenefitsBook**



Mantenga protegida su cuenta 401(k)

Pronto se le pedirá que introduzca un código de seguridad al iniciar sesión en su cuenta del plan 401(k) a través de la aplicación o el sitio web de Merrill BenefitsOnline. Recibirá su código personal por SMS, teléfono o correo electrónico. Confirme su número de teléfono y dirección de correo electrónico ahora en **One.Walmart.com/Paperless** o iniciando sesión en **benefits.ml.com** o en la aplicación BenefitsOnline.





Recursos para recordar



One.Walmart.com/ Wellbeing

Descubra todos los beneficios disponibles para ayudarle a vivir mejor. Asegúrese de haber iniciado sesión para ver todos los detalles.

Explorar ahora



¿Qué pasará con su dinero?

Ahora es aún más sencillo elegir quién recibirá su dinero cuando designa un beneficiario para su cuenta 401(k), seguro de vida, entre otros.

Ver sus beneficiarios



Explore videos educativos

Encuentre explicaciones rápidas y sencillas sobre el funcionamiento del plan médico, beneficios para la formación de una familia y mucho más.

Explorar los videos



Inscríbase al depósito directo

Apoye nuestros esfuerzos de sostenibilidad al hacer que su remuneración se envíe electrónicamente a su cuenta bancaria o tarjeta de nómina Exceed.

Inscribirse ahora

El Plan de Bienestar y Salud de los Asociados cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y o discrimina por motivos de raza, color de piel, origen, sexo, edad o discapacidad.

También puede disponer de servicios de interpretación gratuitos. 1-800-421-1362

Los servicios de interpretación están disponibles de manera gratuita. 1-800-421-1362

En esta comunicación se proporciona información sobre determinados beneficios de Walmart. El hecho de recibirla no le da derecho automáticamente a los beneficios descritos y estos materiales no constituyen un contrato de trabajo expreso o implícito u otro compromiso contractual. Se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud de esta comunicación. No obstante, en caso de discrepancias entre esta y los documentos oficiales del plan o programa, prevalecerán los documentos oficiales del plan o programa. Para obtener información sobre la mayoría de las prestaciones de salud y bienestar, el plan 401(k) y el Plan de Adquisición de Valores del Asociado, consulte el Libro de Beneficios del Asociado 2025. Para obtener información sobre otros beneficios, consulte **One.Walmart.com/Me**.

Walmart y, cuando corresponda, el fiduciario del plan, se reserva la discreción de interpretar los términos y el lenguaje utilizados en esta comunicación de acuerdo con las disposiciones de los documentos del plan o programa. Walmart también se reserva el derecho de modificar o cancelar cualquier plan o póliza de beneficios a su entera discreción en cualquier momento y por cualquier motivo.