



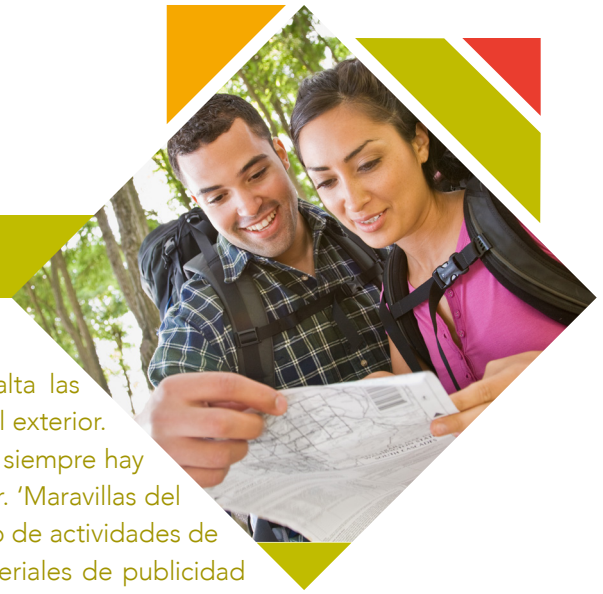
Wellness **AtoZ**  
*por tu salud*

## JUGAR BIEN

PROMUEVE LA ACTIVIDAD FISICA Y  
DESTACA LAS MARAVILLAS DE ARIZONA

### GUIAS PARA SU IMPLEMENTACION

El reto 'Jugar Bien Maravillas del Bienestar AZ' es un desafío que resalta las características únicas de nuestro estado y promueve la actividad física en el exterior. Desde caminar por una montaña hasta visitar un mercado de agricultores, siempre hay algo que hacer para todos, a la vez que se fomenta la participación familiar. 'Maravillas del Bienestar AZ' es una excelente manera de agregar variedad a su calendario de actividades de bienestar. Los empleadores recibirán un paquete de comunicación y materiales de publicidad para distribuirlos entre sus trabajadores. Y lo mejor de todo, es que ¡hay muchas oportunidades para que los empleados ganen excelentes premios!



### IMPLEMENTANDO EL PRINCIPIO DE 'JUGAR BIEN'

'Maravillas del Bienestar AZ' puede ser la principal actividad o reto de la empresa, o puede servir para mejorar el programa de bienestar existente:

- Incorpore al menos un reto por temporada al calendario anual
- Descargue el manual de operaciones de 'Wellness Wonders Employer' en [WellnessAtoZ.org/portusalud](http://WellnessAtoZ.org/portusalud)
- Registre su empresa y proporcione un conteo exacto de sus empleados
- Promueva entre sus empleados el reto usando el manual de operaciones de 'Wellness Wonders Employer' y lleve un registro de su participación usando el tablero 'Wonders Challenge Dashboard'
- Registre al menos 10% de la participación de sus empleados en Arizona

#### MANUAL PARA EMPLEADORES DE MARAVILLAS DEL BIENESTAR:

- Enlace en la red interna
- Artículo en la red interna
- Formato para correos electrónicos
- Volantes de Maravillas del Bienestar AZ

#### IDEAS A IMPLEMENTAR:

- Crear retos entre los empleados
- Competir contra otras compañías

#### ¡LAS MARAVILLAS DEL BIENESTAR AZ SON TODO EL AÑO!

- Primavera
- Otoño
- Día de las Maravillas del Bienestar AZ



## JUGAR BIEN

### ¿CUALES SON LAS MARAVILLAS DEL BIENESTAR DE AZ?

El reto 'Wellness Wonders of AZ' (Maravillas del Bienestar AZ) incluye actividades divertidas y saludables que puede hacer con su familia, organizaciones, colegas, grupos, o simplemente disfrutar de un momento de esparcimiento. Hay siete actividades de 'Wellness Wonder' que resaltan las características únicas de nuestro hermoso estado. El reto Maravillas del Bienestar AZ se realiza dos veces al año durante la primavera y el otoño.

### ¿QUIEN ORGANIZA ESTE EVENTO?

El reto Maravillas del Bienestar AZ forma parte del programa 'Wellness AtoZ' y es organizado por la Fundación de la Gran Cámara de Comercio de Phoenix.

### ¿COMO ME REGISTRO?

Regístrate en [www.WellnessAtoZ.org/portusalud](http://www.WellnessAtoZ.org/portusalud) ¡Es gratis!

### ¿COMO COMPLETO LAS ACTIVIDADES DEL RETO MARAVILLAS DEL BIENESTAR AZ?

Para participar en el reto usted debe de registrarse en línea. Después de registrarse y completar una actividad, ingrese en su cuenta y marque la o las actividades del reto que usted haya completado. ¡Y eso es todo!

### ¿HAY REGLAS ESPECIFICAS PARA CADA ACTIVIDAD DEL RETO DE MARAVILLAS DEL BIENESTAR AZ?

Las reglas son muy sencillas y específicas para cada actividad. Puede revisar en línea las actividades y requerimientos para el reto de Maravillas del Bienestar AZ.

### ¿QUE HAGO CUANDO COMPLETE LAS SIETE ACTIVIDADES DEL RETO MARAVILLAS DEL BIENESTAR AZ?

Cuando todas las actividades del reto Maravillas del Bienestar AZ estén marcadas como completadas en el registro 'Wellness Wonder Activity Tracker', ya no se requiere hacer nada más. ¡Simplemente espere para saber si usted ganó algún premio!

### ¿TENGO QUE COMPLETAR TODAS LAS SIETE ACTIVIDADES DEL RETO MARAVILLAS DEL BIENESTAR AZ?

No. Usted puede participar en cuantas actividades del reto Maravillas del Bienestar AZ deseé. Recuerde, entre más actividades usted complete, ¡más serán los premios que puede usted ganar!

### ¿QUE RECIBO POR PARTICIPAR?

Varios premios se otorgan por participar. Entre más actividades usted complete, ¡más serán las posibilidades de GANAR!

### ¿SI GANO ALGUN PREMIO COMO LO RECIBO?

Los participantes serán seleccionados al azar basándose en el número de actividades que hayan completado. Si usted gana algún premio será contactado por medio de correo electrónico o mensaje de texto para que reciba su premio.

### ¿SI TENGO ALGUNA PREGUNTA SOBRE UNA ACTIVIDAD DEL RETO MARAVILLAS DEL BIENESTAR, A QUIEN CONTACTO?

Envíe un correo electrónico a [info@wellnessatoz.org](mailto:info@wellnessatoz.org) y en 24 horas nos comunicaremos con usted.

### ¿CUANTO ES EL COSTO POR PARTICIPAR?

¡Es gratis! Solamente salga, actívese y disfrute de las Maravillas del Bienestar AZ.

