¡Edición del T3 del AF26 adentro!

Boletín Vivir Mejor

Aproveche al máximo sus beneficios de Walmart.

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

Utilice este botón para acceder a información exclusiva para usted.

Llévame ahí

¿Es usted un asociado o conductor asalariado?

Utilice este botón para acceder a información exclusiva para usted.

Llévame ahí

Tome el control de su bienestar

Viva mejor al proteger su salud y su patrimonio

Este trimestre le explicaremos cómo:

- Su cobertura médica y sus beneficios de salud mental de Walmart funcionan de manera conjunta para que pueda encontrar el apoyo que necesita
- Puede desarrollar hábitos saludables y vivir mejor
- La cobertura dental y oftalmológica le ayudan a mantener su salud integral
- La cobertura por incapacidad y el seguro de vida pueden ayudarle a proteger a sus seres queridos y a usted

---

Clave de beneficios

- Disponible desde el primer día como asociado de Walmart
- Forma parte de la mayoría de los planes médicos de Walmart
- Se aplican reglas de elegibilidad
- $0 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.

Índice

Sugerencia: toque cualquier título para acceder rápidamente a ese contenido

Asociado destacado

¿Quién lo sabía? Nosotros.

Prepárese para la Inscripción Annual

Para su salud

Hábitos saludables sin esfuerzo

Obtenga ayuda para dejar el tabaco

Enfóquese en la salud integral con cobertura dental y oftalmológica

Encuentre la solución adecuada para su salud mental

Para su patrimonio

Protéjase a sí mismo/a y a sus seres queridos

Cuando su familia necesita apoyo

Enfóquese en su futuro financiero

Nombra a tus beneficiarios

Recursos qué recordar

Asociado destacado:

Proporcionar tranquilidad financiera a Estrella

Estrella Garza comparte cómo ser beneficiaria de las cuentas 401(k) y ASPP de Walmart de su madre ha contribuido a su camino hacia el bienestar financiero.

Lea su historia

Información para asociados de tiempo completo pagados por hora

Asociado destacado:

Cómo la cobertura por LTD protegió a la familia de Willie

Willie Byers comparte cómo sin la cobertura por incapacidad a largo plazo, él “pudo haberlo perdido todo” cuando necesitó ausentarse del trabajo para recuperarse.

Vea el video

Comparta su historia de beneficios

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

Compartir su historia

¿Quién lo sabía? Nosotros.

Cuando trabaja en Walmart, usted puede:

Desarrollar su carrera profesional

No es necesario tener un título universitario para más del 75 % de los empleos en Walmart. Entre estos están los puestos de administración de almacén, del club y de la cadena de suministro, con sueldos de más de $100,000.

Favorezca su bienestar

Desde su primer día, usted y sus familiares elegibles pueden obtener hasta **20 sesiones de terapia o asesoría de salud mental** al año sin costo para usted.

Administre su dinero

Más de **200,000 asociados** han utilizado nuestra aplicación ONE@Work[1] para ahorrar cerca de **$200 millones** en gastos imprevistos. Pruébela para administrar su dinero, ahorrar automáticamente, cobrar por anticipado cuando sea necesario y gastar con confianza.

Desbloquee su potencial

El programa de Walmart "De asociado a técnico" está **acelerando las carreras profesionales de 4000 asociados** al capacitarlos para puestos especializados de alta demanda, como técnicos de HVAC (climatización) y automatización, con un salario promedio de $32 por hora.[2]

Elija una cobertura médica sólida

La cobertura de planes médicos para la mayoría de los asociados elegibles cuesta a partir de **$36.10 por período de nómina quincenal**. La mayoría de los planes incluye el acceso a especialistas para afecciones complejas en algunos de los **mejores centros** del país.

Ahorre a largo plazo

Más de 860 000 asociados con una cuenta 401(k) de Walmart vieron crecer sus ahorros para la jubilación en una suma combinada de **$1800 millones** el año pasado a través de nuestra **igualación de la empresa del 6 %**.

¿Qué podemos hacer por usted?

Explore las maneras en que puede vivir mejor con la ayuda de sus beneficios de Walmart.

Acceder ahora

Obtenga más información sobre nuestras opciones educativas y de capacitación.

Comenzar

1 De acuerdo con su trabajo o su ubicación, es posible que no sea elegible para todas las prestaciones.
2 El promedio de $32/hora se basa en un intervalo de $19 a $45/hora.

Información para asociados de tiempo completo pagados por hora

Prepárese ahora: ¡la Inscripción Anual empieza el 11 de octubre!

Es su oportunidad anual para realizar cambios en sus beneficios de Walmart o para inscribirse en alguna cobertura (a menos que tenga un evento que califique para un cambio de elección, como contraer matrimonio o tener un hijo).

Vea sus elecciones actuales

Para verificar su elegibilidad y sus inscripciones actuales, consulte su Guía de beneficios personalizada.

Acceder ahora

Para su salud

Hábitos saludables sin esfuerzo

Viva mejor con herramientas de bienestar fáciles de usar que se adaptan a su vida.

Puede seleccionar entre programas que se ajusten a su situación actual y le ayuden a mantener su bienestar en el futuro. Un punto de partida sencillo es comer mejor, moverse más y controlar el estrés.

Si desea...

Comer mejor

- **Cree hábitos saludables y transforme su mentalidad** con un programa de FreshTri basado en la ciencia
- **Desarrolle habilidades para perder peso** y vivir de manera más saludable con asesoría basada en mensajes de texto de MyAgileLife

Moverse más

- **Póngase en forma en cualquier lugar** con FitnessPass; elija el plan que mejor se adapte a su itinerario con pagos quincenales desde $5
- **Tómese una micropausa de movimiento de 2 minutos** que se integre en su jornada laboral con Breakthru

Controlar el estrés

- **Reinicie, reenfóquese y cambie su estado de ánimo** con un ejercicio de respiración de 2 minutos con Breakthru
- **Aprenda nuevas formas de manejar el estrés** con asesoría basada en mensajes de texto de MyAgileLife

Comenzar

Información para asociados de tiempo completo pagados por hora

Obtenga ayuda para dejar el tabaco

Comenzar un hábito saludable es mucho más fácil que dejar uno poco saludable, especialmente el consumo de nicotina o tabaco, lo que incluye fumar y vapear.

No tiene por qué hacerlo solo/a. Con el programa Kick Buts, usted y hasta dos familiares o amigos pueden aprovechar lo siguiente:

- Apoyo diario mediante mensajes de texto para asistencia inmediata en momentos de antojo o recaída
- Un asesor de salud personal disponible por mensaje de texto
- Ayuda para aprender nuevas habilidades para controlar los antojos.
- Hasta $100 en tarjetas de regalo para usar en parches, chicles o pastillas de reemplazo de nicotina

El uso de Kick Buts puede duplicar sus posibilidades de dejarlo con éxito.

Más información

Enfóquese en su salud integral

Usted podría tener la opción de elegir cobertura dental y oftalmológica, incluso si no es elegible para la cobertura médica.

Oftalmológica[3]

- **Examen ocular anual:** Pague solo $4 en un proveedor de la red VSP, incluyendo la mayoría de los Walmart Vision Centers o Sam's Club Optical.
- **Anteojos o lentes de contacto:** Pague solo $4 por las lentes para anteojos al comprar los armazones. El plan paga hasta $130 para anteojos o lentes de contacto nuevos cada año.

Dental[3]

- **Exámenes y limpiezas:** Sin costo para usted como atención preventiva cubierta.[4]
- **Empastes y endodoncias:** Usted pagará el 20 % del monto permitido después de cumplir con el deducible del plan.[4]
- **Ortodoncia:** Usted tendrá hasta $1,500 en cobertura para aparatos de ortodoncia después de un año en el plan dental[5]

Descubra sus opciones

3 Se aplican algunas limitaciones. Consulte toda la información en **One.Walmart.com/BenefitsBook** y encuentre más detalles sobre su elegibilidad y a quién puede cubrir en **One.Walmart.com/BenefitsGuide**.

4 Este es el costo compartido para un dentista de la red Delta Dental PPO; podría pagar más si se trata con un dentista Delta Dental Premier o uno fuera de la red.

5 El plan paga el 80 % del monto permitido hasta un máximo de por vida de $1,500 por persona.

Encuentre la solución adecuada para su salud mental

Usted y sus familiares elegibles tienen varias formas de acceder a la atención de salud mental.

Empezar el Día Uno

Cuando está inscrito/a en un plan médico de Walmart

Información para asociados de tiempo completo pagados por hora

Comenzar desde el primer día como asociado:

Conéctese con un asesor de salud mental o terapeuta que pueda ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud mental.

Obtenga apoyo:

Pruebe la evaluación de bienestar confidencial de cinco minutos en **Walmart.LyraHealth.com** para obtener recomendaciones personalizadas que respalden su bienestar mental. Regístrese o inicie sesión para ver sus resultados. Usted (o su familiar elegible) deberá proporcionar:

- Nombre y WIN
- Fecha de nacimiento

Lyra recomienda proveedores que pueden atenderle rápidamente.

Qué ofrece Lyra:

- **Hasta 20 sesiones de asesoría de salud mental o terapia** por persona al año, todas sin costo.
- **Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a un profesional clínico** autorizado para recibir apoyo en caso de crisis o atención diaria llamando al **1-800-825-3555**

¿Nunca ha trabajado con un asesor o terapeuta de Lyra?

Explore cómo suele ser una primera sesión para que pueda sentirse más cómodo/a y aprovechar al máximo su visita.

Ver esto como video

Cuando está inscrito/a en un plan médico de Walmart:

Acceda a apoyo clínico a través de su plan médico de Walmart.

Obtenga apoyo:

Encontrar un proveedor de plan médico para cualquier necesidad de salud mental es sencillo:

- Descargue la aplicación Doctor On Demand o cree una cuenta en **DoctorOnDemand.com/Walmart**
- Después de iniciar sesión en su cuenta, conéctese con la atención en su área mediante:
  - **Atención virtual:** Seleccione “Book mental health visit” (Programar visita de salud mental) en la pantalla de inicio
  - **Proveedores presenciales:** Seleccione “Search for local care” (Buscar atención local) > “Search for providers” (Buscar proveedores) > “Select what type of provider you are searching for” (Seleccione qué tipo de proveedor está buscando) > “Continue to the Provider Guide” (Continúe con la Guía de proveedores) (se le solicitará iniciar sesión en Included Health)

Qué ofrece Doctor On Demand de Included Health:

- **Terapeutas** que son profesionales clínicos y psiquiatras autorizados que ofrecen gestión de medicamentos a través de su plan médico
- **Orientación virtual sin costo**[6]

Más información

6 Para participantes de los planes Premier, Contribution, Saver y Local. Los participantes del plan Saver deben cumplir con su deducible antes de poder acceder sin costo a la atención de salud mental virtual.

Protéjase a sí mismo/a y a sus seres queridos

La cobertura por incapacidad y el seguro de vida pueden ofrecerle apoyo económico en los momentos de mayor necesidad.

Cuando necesita tiempo para recuperarse

La cobertura por incapacidad le brinda apoyo económico cuando no pueda trabajar. Por ejemplo, Bob (un asociado por horas) recibe el beneficio de incapacidad a corto plazo (short-term disability, STD) cubierto al 50 % por la empresa. Además, se inscribió a la STD mejorada y a la incapacidad a largo plazo (long-term disability, LTD) mejorada.

Se le diagnosticó cáncer en etapa avanzada poco después de su tercer aniversario como asociado de tiempo completo en Walmart. Le preocupaba su salud, pero también mantener su empleo y pagar las cuentas durante el tratamiento. A continuación, se detalla cómo sus beneficios de Walmart lo apoyaron durante este proceso.[7]

Su licencia laboral se extenderá hasta... | **Se le pagará hasta...**

Semana 1	Semanas 2 a 12	Semanas 13 a 26	Semanas 27 a 32	Semana 33
Licencia médica personal				
Licencia familiar y médica: Es elegible y no ha utilizado ninguna licencia FMLA en los últimos 12 meses, por lo que puede hacer uso de hasta 12 semanas ahora.				
El tiempo de descanso remunerado **(PTO)** o el PTO protegido **(PPTO)** disponible por el período de espera de siete días antes de que comience la STD.	**STD mejorada:** El beneficio de Bob le paga el 60 % de su salario semanal promedio durante este período.		**LTD mejorada:** El beneficio de Bob le paga el 60 % de su salario semanal promedio mientras se le considere incapacitado.	Bob regresa al trabajo, con o sin restricciones.[8]

Más información

7 El monto de su pago de beneficios dependerá de su estado de residencia. En este ejemplo se asume que Bob reside en Arkansas y ha estado inscrito en el programa de STD mejorada durante al menos 12 meses.

8 Podría requerirse una prueba de buena salud (proof of good health, POGH) al momento de la inscripción.

Cuando su familia necesita apoyo

El seguro de vida provee dinero en efectivo cuando sus seres queridos más lo necesitan: para cubrir gastos fúnebres y reemplazar sus ingresos. Puede inscribirse en la cobertura en cualquier momento[9] con tarifas grupales que podrían ser más bajas de lo que pagaría en otro lugar.

Más información

9 Podría requerirse una prueba de buena salud (proof of good health, POGH) al momento de la inscripción.

¿No sabe bien por dónde comenzar?

Los especialistas de Help Now pueden ponerle en contacto con los beneficios de Walmart adecuados y con recursos comunitarios.

Para comenzar: Llame al **1-855-4HLPNOW** (1-855-445-7669) De lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m. CT, o visite **One.Walmart.com/HelpNow**

Más información

Enfóquese en su futuro financiero

Defina sus objetivos financieros y planifique cómo alcanzarlos con una consulta virtual individual de 30 minutos con un especialista financiero de Merrill.

Registrarse aquí

Información para asociados de tiempo completo pagados por hora

Prepárese para lo inesperado: nombre a sus beneficiarios hoy mismo

Mantener la información de sus beneficiarios actualizada ayuda a garantizar que sus prestaciones, como el plan 401(k) y el seguro de vida, se paguen según sus deseos. Si no nombra a un beneficiario, su prestación se pagará según los términos del plan, lo que puede no coincidir con su voluntad.

Tómese cinco minutos para revisar y actualizar la información de sus beneficiarios
One.Walmart.com/Beneficiary

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

Su Guía de beneficios personalizada

Vea exactamente a qué está inscrito actualmente y obtenga más información sobre cualquier beneficio que pueda elegir o cambiar durante el año.

Revísela

Servicio de atención al personal

Representantes capacitados pueden responder a sus preguntas sobre beneficios a través del chat o llamando al **1-800-421-1362**.

Hable por chat con el Servicio de atención al personal

Centro de videos sobre bienestar

Eche un vistazo a los videos de asociados que han utilizado nuestros beneficios para vivir mejor, así como videos educativos para obtener más información sobre sus beneficios.

Explorar los videos

El Plan de Salud y Bienestar de los Asociados cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

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 se reserva la facultad de interpretar los términos del lenguaje utilizado en cualquiera de sus comunicaciones, de acuerdo con las disposiciones contenidas en los documentos del plan o programa. Walmart también se reserva el derecho de modificar o rescindir cualquier plan o política de beneficios a su entera discreción en cualquier momento y por cualquier motivo.

Walmart Benefits | Quarterly Mailer_Q3_Mobile_Spanish | F1_073025 | © 2025 Walmart

Tome el control de su bienestar

Viva mejor al proteger su salud y su patrimonio

Este trimestre le explicaremos cómo:

- Su cobertura médica y sus beneficios de salud mental de Walmart funcionan de manera conjunta para que pueda encontrar el apoyo que necesita
- Puede desarrollar hábitos saludables y vivir mejor
- La cobertura dental y oftalmológica le ayudan a mantener su salud integral
- La cobertura por incapacidad y el seguro de vida pueden ayudarle a proteger a sus seres queridos y a usted

---

Clave de beneficios

Disponible desde el primer día como asociado de Walmart

Forma parte de la mayoría de los planes médicos de Walmart

Se aplican reglas de elegibilidad

$0 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 o conductor asalariado

Índice

Sugerencia: toque cualquier título para acceder rápidamente a ese contenido

Asociado destacado

¿Quién lo sabía? Nosotros.

Prepárese para la Inscripción Annual

Para su salud

Hábitos saludables sin esfuerzo

Obtenga ayuda para dejar el tabaco

Enfóquese en la salud integral con cobertura dental y oftalmológica

Encuentre la solución adecuada para su salud mental

Para su patrimonio

Protéjase a sí mismo/a y a sus seres queridos

Cuando su familia necesita apoyo

Enfóquese en su futuro financiero

Nombra a tus beneficiarios

Recursos qué recordar

Asociado destacado:

Proporcionar tranquilidad financiera a Estrella

Estrella Garza comparte cómo ser beneficiaria de las cuentas 401(k) y ASPP de Walmart de su madre ha contribuido a su camino hacia el bienestar financiero.

Lea su historia

Información sobre el asociado o conductor asalariado

Asociado destacado:

Cómo la cobertura por LTD protegió a la familia de Willie

Willie Byers comparte cómo sin la cobertura por incapacidad a largo plazo, él “pudo haberlo perdido todo” cuando necesitó ausentarse del trabajo para recuperarse.

Vea el video

Comparta su historia de beneficios

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

Compartir su historia

¿Quién lo sabía? Nosotros.

Cuando trabaja en Walmart, usted puede:

Desarrollar su carrera profesional

No es necesario tener un título universitario para más del 75 % de los empleos en Walmart. Entre estos están los puestos de administración de almacén, del club y de la cadena de suministro, con sueldos de más de $100,000.

Favorezca su bienestar

Desde su primer día, usted y sus familiares elegibles pueden obtener hasta **20 sesiones de terapia o asesoría de salud mental** al año sin costo para usted.

Administre su dinero

Más de **200,000 asociados** han utilizado nuestra aplicación ONE@Work[1] para ahorrar cerca de **$200 millones** en gastos imprevistos. Pruébela para administrar su dinero, ahorrar automáticamente, cobrar por anticipado cuando sea necesario y gastar con confianza.

Desbloquee su potencial

El programa de Walmart "De asociado a técnico" está **acelerando las carreras profesionales de 4000 asociados** al capacitarlos para puestos especializados de alta demanda, como técnicos de HVAC (climatización) y automatización, con un salario promedio de $32 por hora.[2]

Elija una cobertura médica sólida

La cobertura de planes médicos para la mayoría de los asociados elegibles cuesta a partir de **$36.10 por período de nómina quincenal**. La mayoría de los planes incluye el acceso a especialistas para afecciones complejas en algunos de los **mejores centros** del país.

Ahorre a largo plazo

Más de 860 000 asociados con una cuenta 401(k) de Walmart vieron crecer sus ahorros para la jubilación en una suma combinada de **$1800 millones** el año pasado a través de nuestra **igualación de la empresa del 6 %**.

¿Qué podemos hacer por usted?

Explore las maneras en que puede vivir mejor con la ayuda de sus beneficios de Walmart.

Acceder ahora

Obtenga más información sobre nuestras opciones educativas y de capacitación.

Comenzar

1 De acuerdo con su trabajo o su ubicación, es posible que no sea elegible para todas las prestaciones.
2 El promedio de $32/hora se basa en un intervalo de $19 a $45/hora.

Información sobre el asociado o conductor asalariado

Prepárese ahora: ¡la Inscripción Anual empieza el 11 de octubre!

Es su oportunidad anual para realizar cambios en sus beneficios de Walmart o para inscribirse en alguna cobertura (a menos que tenga un evento que califique para un cambio de elección, como contraer matrimonio o tener un hijo).

Vea sus elecciones actuales

Para verificar su elegibilidad y sus inscripciones actuales, consulte su Guía de beneficios personalizada.

Acceder ahora

Información sobre el asociado o conductor asalariado

Para su salud

Hábitos saludables sin esfuerzo

Viva mejor con herramientas de bienestar fáciles de usar que se adaptan a su vida.

Puede seleccionar entre programas que se ajusten a su situación actual y le ayuden a mantener su bienestar en el futuro. Un punto de partida sencillo es comer mejor, moverse más y controlar el estrés.

Si desea...

Comer mejor

- **Cree hábitos saludables y transforme su mentalidad** con un programa de FreshTri basado en la ciencia
- **Desarrolle habilidades para perder peso** y vivir de manera más saludable con asesoría basada en mensajes de texto de MyAgileLife

Moverse más

- **Póngase en forma en cualquier lugar** con FitnessPass; elija el plan que mejor se adapte a su itinerario con pagos quincenales desde $5
- **Tómese una micropausa de movimiento de 2 minutos** que se integre en su jornada laboral con Breakthru

Controlar el estrés

- **Reinicie, reenfóquese y cambie su estado de ánimo** con un ejercicio de respiración de 2 minutos con Breakthru
- **Aprenda nuevas formas de manejar el estrés** con asesoría basada en mensajes de texto de MyAgileLife

Comenzar

Información sobre el asociado o conductor asalariado

Obtenga ayuda para dejar el tabaco

Comenzar un hábito saludable es mucho más fácil que dejar uno poco saludable, especialmente el consumo de nicotina o tabaco, lo que incluye fumar y vapear.

No tiene por qué hacerlo solo/a. Con el programa Kick Buts, usted y hasta dos familiares o amigos pueden aprovechar lo siguiente:

- Apoyo diario mediante mensajes de texto para asistencia inmediata en momentos de antojo o recaída
- Un asesor de salud personal disponible por mensaje de texto
- Ayuda para aprender nuevas habilidades para controlar los antojos.
- Hasta $100 en tarjetas de regalo para usar en parches, chicles o pastillas de reemplazo de nicotina

El uso de Kick Buts puede duplicar sus posibilidades de dejarlo con éxito.

Más información

Enfóquese en su salud integral

Usted podría tener la opción de elegir cobertura dental y oftalmológica, incluso si no es elegible para la cobertura médica.

Oftalmológica[3]

- **Examen ocular anual:** Pague solo $4 en un proveedor de la red VSP, incluyendo la mayoría de los Walmart Vision Centers o Sam's Club Optical.
- **Anteojos o lentes de contacto:** Pague solo $4 por las lentes para anteojos al comprar los armazones. El plan paga hasta $130 para anteojos o lentes de contacto nuevos cada año.

Dental[3]

- **Exámenes y limpiezas:** Sin costo para usted como atención preventiva cubierta.[4]
- **Empastes y endodoncias:** Usted pagará el 20 % del monto permitido después de cumplir con el deducible del plan.[4]
- **Ortodoncia:** Usted tendrá hasta $1,500 en cobertura para aparatos de ortodoncia después de un año en el plan dental[5]

Descubra sus opciones

3 Se aplican algunas limitaciones. Consulte toda la información en **One.Walmart.com/BenefitsBook** y encuentre más detalles sobre su elegibilidad y a quién puede cubrir en **One.Walmart.com/BenefitsGuide**.

4 Este es el costo compartido para un dentista de la red Delta Dental PPO; podría pagar más si se trata con un dentista Delta Dental Premier o uno fuera de la red.

5 El plan paga el 80 % del monto permitido hasta un máximo de por vida de $1,500 por persona.

Encuentre la solución adecuada para su salud mental

Usted y sus familiares elegibles tienen varias formas de acceder a la atención de salud mental.

Empezar el Día Uno

Cuando está inscrito/a en un plan médico de Walmart

Información sobre el asociado o conductor asalariado

Comenzar desde el primer día como asociado:

Conéctese con un asesor de salud mental o terapeuta que pueda ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud mental.

Obtenga apoyo:

Pruebe la evaluación de bienestar confidencial de cinco minutos en **Walmart.LyraHealth.com** para obtener recomendaciones personalizadas que respalden su bienestar mental. Regístrese o inicie sesión para ver sus resultados. Usted (o su familiar elegible) deberá proporcionar:

- Nombre y WIN
- Fecha de nacimiento

Lyra recomienda proveedores que pueden atenderle rápidamente.

Qué ofrece Lyra:

- **Hasta 20 sesiones de asesoría de salud mental o terapia** por persona al año, todas sin costo.
- **Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a un profesional clínico** autorizado para recibir apoyo en caso de crisis o atención diaria llamando al **1-800-825-3555**

¿Nunca ha trabajado con un asesor o terapeuta de Lyra?

Explore cómo suele ser una primera sesión para que pueda sentirse más cómodo/a y aprovechar al máximo su visita.

Ver esto como video

Cuando está inscrito/a en un plan médico de Walmart:

Acceda a apoyo clínico a través de su plan médico de Walmart.

Obtenga apoyo:

Encontrar un proveedor de plan médico para cualquier necesidad de salud mental es sencillo:

- Descargue la aplicación Doctor On Demand o cree una cuenta en **DoctorOnDemand.com/Walmart**
- Después de iniciar sesión en su cuenta, conéctese con la atención en su área mediante:
  - **Atención virtual:** Seleccione “Book mental health visit” (Programar visita de salud mental) en la pantalla de inicio
  - **Proveedores presenciales:** Seleccione “Search for local care” (Buscar atención local) > “Search for providers” (Buscar proveedores) > “Select what type of provider you are searching for” (Seleccione qué tipo de proveedor está buscando) > “Continue to the Provider Guide” (Continúe con la Guía de proveedores) (se le solicitará iniciar sesión en Included Health)

Qué ofrece Doctor On Demand de Included Health:

- **Terapeutas** que son profesionales clínicos y psiquiatras autorizados que ofrecen gestión de medicamentos a través de su plan médico
- **Orientación virtual sin costo**[6]

Más información

6 Para participantes de los planes Premier, Contribution, Saver y Local. Los participantes del plan Saver deben cumplir con su deducible antes de poder acceder sin costo a la atención de salud mental virtual.

Protéjase a sí mismo/a y a sus seres queridos

La cobertura por incapacidad y el seguro de vida pueden ofrecerle apoyo económico en los momentos de mayor necesidad.

Cuando necesita tiempo para recuperarse

La cobertura por incapacidad le brinda apoyo económico cuando no pueda trabajar. Por ejemplo, Bob (un asociado asalariado) recibe el beneficio de incapacidad a corto plazo (STD) cubierto por la empresa. Además, se inscribió a la incapacidad a largo plazo (LTD) mejorada.

Se le diagnosticó cáncer en etapa avanzada poco después de su tercer aniversario como asociado de Walmart. Le preocupaba su salud, pero también mantener su empleo y pagar las cuentas de su hogar durante el tratamiento. A continuación, se detalla cómo sus beneficios de Walmart lo apoyaron durante este proceso.[7]

Su licencia laboral se extenderá hasta... | **Se le pagará hasta...**

Semana 1	Semanas 2 a 7	Semanas 8 a 12	Semanas 13 a 26	Semanas 27 a 32	Semana 33
Licencia médica personal					Bob regresa al trabajo, con o sin restricciones.[9]
Licencia familiar y médica: Es elegible y no ha utilizado ninguna licencia FMLA en los últimos 12 meses, por lo que puede hacer uso de hasta 12 semanas ahora.					
El tiempo de descanso flexible **(FlexTO)** o el PTO disponible por el período de espera de siete días antes de que comience la STD.	**STD:** El beneficio de Bob le paga el 100 % de su salario base durante seis semanas.[8]	La **STD** le paga el 75 % de su salario base durante 19 semanas más.[8]		**LTD mejorada:** El beneficio de Bob le paga el 60 % de su salario semanal promedio mientras se le considere incapacitado.[8]	

Más información

7 El monto de su pago de beneficios dependerá de su estado de residencia y de su clasificación laboral. En este ejemplo se asume que Bob reside en Arkansas.

8 El plan de STD para conductores de camiones reemplaza el 75 % del salario diario promedio por hasta 25 semanas después de un período de espera de una semana. Los pagos del beneficio de LTD de Walmart finalizan en el momento en que alcance la edad de jubilación del Seguro Social. Los conductores de camiones pueden elegir un período máximo de beneficio de cinco años o hasta alcanzar la edad de jubilación del Seguro Social.

9 Si el puesto de Bob no está disponible, Walmart hará los esfuerzos razonables para ayudarlo a postularse a vacantes para las cuales esté calificado. Si Bob recibe el alta para regresar a trabajar con restricciones, puede que tenga derecho a alguna adaptación razonable para apoyarlo en su retorno al trabajo.

Información sobre el asociado o conductor asalariado

Cuando su familia necesita apoyo

El seguro de vida provee dinero en efectivo cuando sus seres queridos más lo necesitan: para cubrir gastos fúnebres y reemplazar sus ingresos. Puede inscribirse en la cobertura en cualquier momento[10] con tarifas grupales que podrían ser más bajas de lo que pagaría en otro lugar.

Más información

10 Podría requerirse una prueba de buena salud (proof of good health, POGH) al momento de la inscripción.

¿No sabe bien por dónde comenzar?

Los especialistas de Help Now pueden ponerle en contacto con los beneficios de Walmart adecuados y con recursos comunitarios.

Para comenzar: Llame al **1-855-4HLPNOW** (1-855-445-7669) De lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m. CT, o visite **One.Walmart.com/HelpNow**

Más información

Enfóquese en su futuro financiero

Defina sus objetivos financieros y planifique cómo alcanzarlos con una consulta virtual individual de 30 minutos con un especialista financiero de Merrill.

Registrarse aquí

Información sobre el asociado o conductor asalariado

Prepárese para lo inesperado: nombre a sus beneficiarios hoy mismo

Mantener la información de sus beneficiarios actualizada ayuda a garantizar que sus prestaciones, como el plan 401(k) y el seguro de vida, se paguen según sus deseos. Si no nombra a un beneficiario, su prestación se pagará según los términos del plan, lo que puede no coincidir con su voluntad.

Tómese cinco minutos para revisar y actualizar la información de sus beneficiarios
One.Walmart.com/Beneficiary

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

Su Guía de beneficios personalizada

Vea exactamente a qué está inscrito actualmente y obtenga más información sobre cualquier beneficio que pueda elegir o cambiar durante el año.

Revísela

Servicio de atención al personal

Representantes capacitados pueden responder a sus preguntas sobre beneficios a través del chat o llamando al **1-800-421-1362**.

Hable por chat con el Servicio de atención al personal

Centro de videos sobre bienestar

Eche un vistazo a los videos de asociados que han utilizado nuestros beneficios para vivir mejor, así como videos educativos para obtener más información sobre sus beneficios.

Explorar los videos

El Plan de Salud y Bienestar de los Asociados cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

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 se reserva la facultad de interpretar los términos del lenguaje utilizado en cualquiera de sus comunicaciones, de acuerdo con las disposiciones contenidas en los documentos del plan o programa. Walmart también se reserva el derecho de modificar o rescindir cualquier plan o política de beneficios a su entera discreción en cualquier momento y por cualquier motivo.

Walmart Benefits | Quarterly Mailer_Q3_Mobile_Spanish | F1_073025 | © 2025 Walmart

Información sobre el asociado o conductor asalariado