



# Salud mental en Walmart

Usted cuenta con asistencia para todos los aspectos de la vida. Puede elegir cómo proteger y mejorar su salud mental: de forma presencial o virtual, con herramientas autodirigidas o con un profesional atento.

La mayoría de estas herramientas están disponibles sin costo alguno para usted, incluso si no está inscrito/a en un plan médico de Walmart.



## Acceda a una asistencia continua.

Disfrute de 20 consultas a un profesional de la salud mental sin costo para usted. Usted y los miembros de su familia que califiquen pueden programar citas con terapeutas licenciados de forma presencial o virtual, y con entrenadores de salud mental de manera virtual. Para obtener asistencia en el momento, comuníquese con un profesional clínico autorizado las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## Comuníquese con un psicólogo o psiquiatra presencial o virtual.

Si busca asistencia, su plan médico de Walmart también cubre los servicios de salud mental.



## Busque apoyo entre compañeros.

Acceda a un chat grupal supervisado por un moderador capacitado y conéctese de forma anónima con personas que se enfrentan a problemas similares a los suyos.



Tómese un **microdescanso** guiado para reducir el estrés, y recuperar el equilibrio y la concentración mediante una aplicación que se descarga directamente en su cuenta de Microsoft Teams de Walmart.



## Obtenga ayuda cuando más la necesite.

Todos necesitamos ayuda de vez en cuando. Un profesional clínico autorizado puede ponerse en contacto con usted para saber cómo está, ofrecerle asistencia o presentarle otros beneficios.



## Tómese tiempo libre.

Enfóquese en lo que más importa con tiempo de descanso remunerado o licencias laborales remuneradas o no remuneradas.



### 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
- El servicio no tiene costo



### Obtenga más información sobre Bienestar en Walmart

Escanee el código o visite la página

[One.Walmart.com/Wellbeing](https://one.walmart.com/Wellbeing)

Obtenga ayuda personalizada para navegar por sus beneficios con Help Now.  
[One.Walmart.com/HelpNow](https://one.walmart.com/HelpNow)

### Los beneficios y programas descritos son aplicables para 2025.

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 de 2025. Para obtener información sobre otros beneficios, consulte [https://one.walmart.com/content/uswire/en\\_us/me.html](https://one.walmart.com/content/uswire/en_us/me.html) Walmart se reserva la discreción 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 cancelar cualquier plan o póliza de beneficios a su entera discreción en cualquier momento y por cualquier motivo.