



Edición del T2 de FY27 en el interior

Boletín Vivir Mejor

Aproveche al máximo sus beneficios de Walmart.

Para todos los asociados **por horas** de primera línea y de oficina de Walmart en EE. UU. y sus familias.

[Llévame ahí](#)

Para todos los asociados **asalariados** de primera línea y de oficina de Walmart en EE. UU. y sus familias.

[Llévame ahí](#)



Su camino hacia la mejora

Obtenga un panorama completo de cómo sus beneficios ayudan a su mente, su cuerpo y su billetera

Este trimestre exploraremos:

- Cómo enfocarse en su salud mental puede ayudarle a conseguir el bienestar total de su mente, cuerpo y billetera
- El próximo cambio administrativo del Plan de Adquisición de Valores del Asociado (ASPP), que se pondrá en marcha este verano, le permitirá comprar o vender sus acciones de Walmart en línea sin comisiones, con una experiencia más ágil y más herramientas
- Aproveche al máximo los ahorros exclusivos disponibles para los asociados

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.

Wellbeing Encuentre los detalles en One.Walmart.com/Wellbeing Encuentre los detalles en One.Walmart.com/Wellbeing

Información para asociados de tiempo completo pagados por hora



Índice

Sugerencia: toque cualquier título para acceder rápidamente a ese contenido

Asociado destacado >

Próximos cambios interesantes en el ASPP >

¿Está planeando el verano?
Sus beneficios pueden ayudarle >

Su camino hacia la mejora
(Bienestar mental) >

4 vías hacia el bienestar mental >

Recursos qué recordar >

Clave de beneficios



Disponibles 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



Asociado destacado:

Acceder a apoyo para la neurodiversidad

Liz Brown, gerente sénior de Sam's Club Home Office, comparte cómo el acceso acelerado a una evaluación neuropsicológica ha mejorado su bienestar mental.

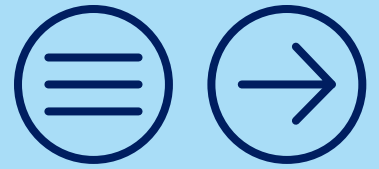
[Lea su historia](#)



Comparta su historia de beneficios

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

[Compartir su historia](#)



Próximos cambios interesantes en el ASPP

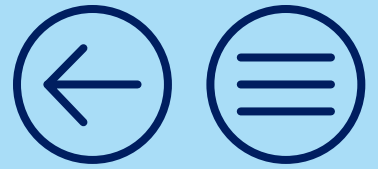
A partir del 21 de agosto, nuestro ASPP no cobrará comisiones por comprar o vender en línea,¹ y ofrecerá una experiencia simplificada y más herramientas

Usted puede tomar propiedad de una parte de Walmart a través de nuestro Plan de Adquisición de Valores del Asociado (ASPP), que le permite comprar acciones de Walmart mediante deducciones de nómina y cuenta con una igualación de la empresa.

El ASPP puede ayudarle a crear riqueza al compartir el éxito de la empresa. En la actualidad, el ASPP se administra en Computershare y, a partir del 21 de agosto, se administrará en Merrill. Lo que este cambio significará para usted:

- **Sin comisiones de compra/venta:** no se cobran comisiones por comprar o vender sus acciones de Walmart en línea, pero pueden aplicarse otras comisiones¹
- **Experiencia optimizada:** un solo lugar para administrar sus cuentas ASPP y 401(k)
- **Más herramientas:** acceda a herramientas en línea que le ayudarán a alcanzar sus objetivos financieros

¹ Su transacción puede estar sujeta a comisiones reguladoras, de cambio y de otro tipo, que son cargos estándar del sector no impuestos por Walmart.



Si tiene una cuenta ASPP, esto es lo que debe saber mientras preparamos el cambio:

Ahora

Asegúrese de que sus datos de contacto estén actualizados en Walmart para recibir información importante sobre el cambio.

De ahora al 30 de julio

Seguirá administrando su ASPP a través de Computershare.

- Si quiere traspasar acciones a otro agente, tiene hasta el **24 de julio**.
- Si quiere **vender sus acciones** o hacer **cambios en la contribución que se toma de la nómina**, tiene hasta el **30 de julio**.

Del 31 de julio al 20 de agosto

No podrá modificar su contribución al ASPP, vender sus acciones de ASPP ni consultar y acceder a su cuenta de ASPP durante este periodo, conocido como período de bloqueo. Sin embargo, sus deducciones de nómina continuarán.

A partir del 21 de agosto

Puede consultar y administrar su cuenta ASPP en Merrill. El saldo de su cuenta incluirá las acciones que tuviera en Computershare.

[Más información](#)



¿Está planeando el verano? Sus beneficios pueden ayudarle

Descanse y recárguese, tanto si sus planes son grandes como pequeños >

Vea con claridad el ahorro para usted y su familia >

Tiempo de descanso para los momentos que le importan >

Atención cómoda, dondequiera que le lleve su camino >

Clave de beneficios



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



Descanse y recárguese, tanto si sus planes son grandes como pequeños

Los descuentos exclusivos para asociados del Centro de Descuentos para Asociados pueden ayudarle a aprovechar al máximo su tiempo fuera, con ahorros en viajes, entretenimiento, atracciones locales, entradas de cine y mucho más.



Ahorre en artículos esenciales para sus vacaciones o días de descanso en casa con la Tarjeta de Descuento para Asociados, la membresía sin costo de Walmart+ o una membresía de Sam's Club.²



Consejo:

Las investigaciones demuestran que planear un descanso puede ser tan beneficioso para su salud mental como el descanso mismo, o incluso mejor.

² Los asociados de Walmart y los asociados corporativos de Sam's Club son elegibles para la Tarjeta de descuento para asociados después de 90 días de empleo continuo.



Veá con claridad el ahorro para usted y su familia

Utilice su cobertura oftalmológica de VSP para ahorrar en lentes de sol, anteojos o lentes de contacto graduados. Tiene acceso a una prestación de \$130 para monturas, a partir de \$4 para lentes y mucho más.



Para ahorrar fuera de la cobertura VSP de Walmart, pruebe el Programa de Anteojos para Asociados (AEP).³

Los asociados de Walmart y Sam's Club pueden ahorrar en los Centros de salud visual de Walmart dentro de las tiendas en anteojos y lentes de sol (incluidos descuentos en pares adicionales) y un suministro de seis meses o un año de lentes de contacto.

¡NUEVO! Los asociados de Sam's Club ahora pueden ahorrar en las Ópticas de Sam's Club en anteojos graduados (incluidos descuentos en pares adicionales).

Póngase en contacto con un asociado de un Centro de salud visual de Walmart o una Óptica de Sam's Club para obtener más información.



Obtenga más información sobre cómo puede ahorrar

³ Los descuentos del AEP no se aplican a los pedidos que envíe a través de su cobertura oftalmológica.



Tiempo de descanso para los momentos que le importan

El tiempo de descanso remunerado le ayuda a vivir mejor, tanto si lo utiliza para una festividad, como Diwali, el Día del Trabajo o Yom Kippur, su cumpleaños o una pausa planeada para descansar y reponer fuerzas. Con el tiempo de descanso remunerado, usted acumulará más tiempo libre pagado conforme aumente su antigüedad en Walmart.

Hable con su gerente cuando desee tomar PTO o PPTO.⁴ Programe su tiempo y consulte sus horas disponibles en el Portal Global de Tiempo y Asistencia (GTA, Global Time & Attendance Portal).

PTO regular	PTO protegido (PPTO) ⁴
Utilícelo para casi cualquier cosa, según lo apruebe su gerente, para momentos como:	El PPTO autorizará o aprobará su ausencia cuando inesperadamente no pueda trabajar debido a eventos como:
<ul style="list-style-type: none">• Celebrar una fiesta• Pasar tiempo con la familia• Tomarse unas vacaciones	<ul style="list-style-type: none">• Su propia enfermedad o lesión• Necesidad de cuidar a un miembro de la familia• Problemas de transporte

⁴ El PPTO autorizará o aprobará su ausencia. Los conductores de larga distancia (OTR) no generan PPTO. Los asociados por horas que trabajan en las oficinas corporativas o que teletrabajan cobran el PPTO en los lugares de trabajo donde lo exige la ley.



Atención cómoda, dondequiera que le lleve su camino

Encuentre la ayuda que necesita en cualquier momento y lugar, siempre que disponga de conexión a Internet o datos móviles.

Para su mente

Encuentre o brinde apoyo en chats grupales anónimos con compañeros que se identifican con sus dificultades. Están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, a través de Supportiv.



Conéctese con un asesor o terapeuta de salud mental por teléfono o videochat, a través de Lyra o de su plan médico.⁵



¿Prefiere ver un video?

Explore las opciones de atención virtual disponibles con la mayoría de los planes médicos de Walmart.



[Ver ahora](#)

⁵ Para los participantes en los planes Premier PPO, Saver HSA (Cuenta de Ahorros para la Salud Saver), Contribution HRA (Plan de Acuerdo de Reembolso de Salud con Contribuciones) y Personalized Wellbeing Copay (Copago para el Bienestar Personalizado) cuando se conecten en línea con un proveedor de Doctor On Demand de Included Health.



Atención cómoda, dondequiera que le lleve su camino

Para su cuerpo

Evite las abarrotadas salas de espera con la atención primaria y urgente virtual.

La fisioterapia virtual y el apoyo a la salud digestiva le permiten obtener ayuda cuando y donde la necesite.

Si está embarazada, póngase en contacto virtualmente con una doula que le puede ayudar a prepararse para el parto.



Cuide su cuerpo con las clases virtuales deportivas y de bienestar disponibles con la membresía Fitness Pass de nivel digital.



Para su billetera

Construya un futuro financiero más saludable aprendiendo consejos para ahorrar e invertir a través de los cursos gratuitos en línea de Khan Academy. A continuación, póngase en contacto con un asesor financiero de Merrill para identificar sus objetivos y cómo alcanzarlos.





Su camino hacia la mejora

Tiene objetivos para vivir mejor, ya sea más tranquilidad, más energía o más seguridad financiera. A continuación, le explicamos cómo puede utilizar los beneficios de Walmart para tener una mente, un cuerpo y una billetera más sanos.

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental

Es un buen momento para enfocarse en los beneficios de bienestar mental diseñados para apoyar su proceso individual.

Algunos beneficios pertenecen a varias categorías. Los hemos etiquetado con una línea de color alrededor del recuadro:

- Mente
- Cuerpo
- Billetera



Su mente



Su cuerpo



Su billetera



Tiempo de descanso para administrar su vida o descansar



Acudir a un terapeuta licenciado o a un asesor de salud mental certificado



Apoyo para la neurodiversidad



Su mente

Formas de reducir el estrés y volver a concentrarse



Apoyo para superar el consumo de sustancias



Atención virtual médica y de salud mental⁶



Clave de beneficios



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

⁶ Para los participantes en los planes Premier PPO, Saver HSA (Cuenta de Ahorros para la Salud Saver), Contribution HRA (Plan de Acuerdo de Reembolso de Salud con Contribuciones) y Personalized Wellbeing Copay (Copago para el Bienestar Personalizado) cuando se conecten en línea con un proveedor de Doctor On Demand de Included Health.



Explore todos los beneficios que contribuyen a su bienestar total en el paquete completo de beneficios

[Explorar ahora](#)



¿No sabe bien por dónde empezar?

Especialistas del recurso Help Now pueden conectarlo/a con los beneficios adecuados de Walmart y recursos comunitarios.

Empiece ahora:

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**



4 vías hacia el bienestar mental



Su camino hacia el descanso y la restauración >



Su camino hacia la conexión y la pertenencia >



Su camino hacia el desarrollo de relaciones >



Su camino hacia la gestión del estrés >

¡Hay mucho más que explorar! Estos son solo algunos ejemplos de beneficios que contribuyen a su bienestar mental.

Obtenga un panorama completo



Su camino hacia un mejor descanso y restauración

Un cuerpo y una mente bien descansados pueden ayudarle a sentirse mejor físicamente y a pensar con más claridad.

- Utilice su **tiempo de descanso remunerado** para los momentos que le importan, como pasar tiempo con sus seres queridos, lograr un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal o recuperarse de una enfermedad o lesión leve.
- Obtenga consejos para cuidar su cuerpo y su mente con los cursos en línea de **Fitness Pass** sobre nutrición, sueño, meditación y mucho más.
- Construya hábitos sostenibles que le ayuden a perder peso de forma natural para que pueda sentirse lo mejor posible, y mejorar su cuerpo y su mente, con la aplicación **Fresh Tri**.
- La mayoría de los **planes médicos de Walmart** incluyen la gestión de medicamentos, por lo que puede tener la tranquilidad de que sus recetas respaldan su salud física y emocional.



Su camino hacia la conexión y la pertenencia

La conexión social y la pertenencia a un grupo son importantes para el bienestar mental.

- Obtenga ayuda para comprender cómo usted o un ser querido experimenta el mundo con nuestros recursos de neurodiversidad recientemente mejorados a través de **Lyra**.
- Conéctese de forma anónima con personas que se enfrentan a problemas similares en un chat grupal de **Supportiv** facilitado por un moderador capacitado.
- Manténgase al tanto de lo que ocurre en su equipo de trabajo y en la empresa en **MyWalmart**, **Me@Sams** o **Me@Campus**.



Su camino hacia el desarrollo de relaciones

Aprenda a desarrollar y mantener relaciones sanas con las personas de su vida, ¡incluida la relación consigo mismo!

- Un asesor de salud mental a través de **Lyra** puede ayudarle a generar confianza y comunicarse con su pareja, o enseñarle habilidades para ayudar a su hijo. Si usted es gerente, también puede ayudarle a identificar sus puntos fuertes y a convertirse en un mejor líder.
- Obtenga atención de **salud mental** de una forma que se adapte a su horario. Priorice su salud mental y hable virtualmente de lo que le preocupa a través de Lyra o Doctor On Demand de Included Health.⁷
- Fortalezca la relación consigo mismo creando rutinas saludables que se adapten a su cuerpo, estilo de vida y preferencias con la ayuda de **Fresh Tri**.

⁷ Para los participantes en los planes Premier PPO, Saver HSA (Cuenta de Ahorros para la Salud Saver), Contribution HRA (Plan de Acuerdo de Reembolso de Salud con Contribuciones) y Personalized Wellbeing Copay (Copago para el Bienestar Personalizado). No todos los planes están disponibles en todas las zonas.



Su camino hacia la gestión del estrés

Descubra qué le causa estrés y cómo sus beneficios de Walmart pueden ayudarle a afrontarlo.

- La actividad física puede reducir los efectos negativos del estrés, mejora el estado de ánimo y favorece el sueño. Encuentre clases deportivas virtuales o presenciales con **Fitness Pass** para ayudarle a sentirse mejor, o disfrute de un microdescanso de dos minutos con **Breakthru** para restablecerse y recargarse durante el día.
- Las herramientas de **OnePay @Work** hacen que sea sencillo crear un presupuesto y ceñirse a él, lo que puede ayudarle a sentirse con más tranquilidad respecto a su dinero.⁸
- Tómese un tiempo para centrarse en los hitos de su vida. Las **licencias laborales** pueden utilizarse para dar la bienvenida a un hijo, tratar un problema de salud grave, hacer el servicio militar, llorar la pérdida de un ser querido, etc.

⁸ OnePay es una empresa de tecnología financiera, no un banco. Servicios bancarios prestados por Coastal Community Bank o Lead Bank, miembro de la FDIC. Instapay no está disponible para los asociados en Nueva York ni Puerto Rico, tampoco para conductores de camiones ni ejecutivos.

Recursos para recordar



One.Walmart.com/Wellbeing

Explore las formas en que sus beneficios de Walmart pueden ayudar a su mente, su cuerpo y su billetera.

[Explorar ahora](#)



One.Walmart.com/BenefitsGuide

Vea exactamente en qué está inscrito ahora y obtenga más información sobre los beneficios que puede elegir o cambiar a lo largo del año.

[Ver ahora](#)



Herramientas de bienestar mental solo para usted

Utilice el servicio de revisión de bienestar Wellness Check-In de Lyra para responder a unas preguntas rápidas sobre cómo se siente. Recibirá una visión general de su bienestar mental y recursos personalizados para ayudarle a prosperar.

[Compruébelo](#)



One.Walmart.com/WellbeingContentHub

Vea, escuche o lea más sobre los beneficios de Walmart a través de historias de asociados, videos, podcasts, artículos y mucho más.

[Explorar contenido](#)

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 ni ningún 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, estos últimos prevalecerán. Para obtener información sobre la mayoría de los beneficios de salud y bienestar, el plan 401(k) y el Plan de Adquisición de Valores del Asociado, consulte el **Libro de Beneficios del Asociado 2026**. Para obtener información sobre otros beneficios, consulte [One.Walmart.com/Me](#).

Walmart, y cuando corresponda, el fiduciario del plan, se reserva la facultad de interpretar los términos y el lenguaje utilizados en esta comunicación, 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 exclusivo criterio en cualquier momento y por cualquier motivo.

Disponibilidad de información resumida de salud: Como asociado, los beneficios de salud de los que dispone representan un elemento fundamental de su paquete de compensación. También proporcionan protección importante para usted y su familia, en caso de enfermedad o lesión. Su plan le ofrece una serie de opciones de cobertura. Elegir una cobertura de salud es una decisión importante. Para ayudarle a tomar una decisión informada, su plan pone a su disposición un Resumen de beneficios y coberturas (SBC, por sus siglas en inglés), que contiene información importante sobre cualquier opción de cobertura de salud en su formato estándar, para ayudarle a comparar las opciones. El SBC está disponible en [One.Walmart.com/Health](#). También puede obtener una copia en papel, sin costo alguno, llamando al **1-800-421-1362**.

Asociados que trabajan en Illinois y son elegibles para un plan médico de Walmart: Visite el formulario de Comparación de beneficios de salud esenciales de Illinois en [One.Walmart.com/Notices](#) para obtener una lista de los beneficios de los planes médicos de Walmart en comparación con los exigidos para las pólizas de seguro individuales reguladas por Illinois.



Su camino hacia la mejora

Obtenga un panorama completo de cómo sus beneficios ayudan a su mente, su cuerpo y su billetera

Este trimestre exploraremos:

- Cómo enfocarse en su salud mental puede ayudarle a conseguir el bienestar total de su mente, cuerpo y billetera
- El próximo cambio administrativo del Plan de Adquisición de Valores del Asociado (ASPP), que se pondrá en marcha este verano, le permitirá comprar o vender sus acciones de Walmart en línea sin comisiones, con una experiencia más ágil y más herramientas
- Aproveche al máximo los ahorros exclusivos disponibles para los asociados

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.

Wellbeing Encuentre los detalles en One.Walmart.com/Wellbeing Encuentre los detalles en One.Walmart.com/Wellbeing



Índice

Sugerencia: toque cualquier título para acceder rápidamente a ese contenido

Asociado destacado >

Próximos cambios interesantes en el ASPP >

¿Está planeando el verano?
Sus beneficios pueden ayudarle >

Su camino hacia la mejora
(Bienestar mental) >

4 vías hacia el bienestar mental >

Recursos qué recordar >

Clave de beneficios



Disponibles 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



Asociado destacado:

Acceder a apoyo para la neurodiversidad

Liz Brown, gerente sénior de Sam's Club Home Office, comparte cómo el acceso acelerado a una evaluación neuropsicológica ha mejorado su bienestar mental.

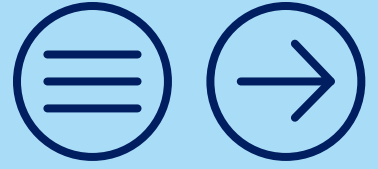
[Lea su historia](#)



Comparta su historia de beneficios

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

[Compartir su historia](#)



Próximos cambios interesantes en el ASPP

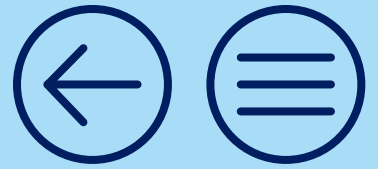
A partir del 21 de agosto, nuestro ASPP no cobrará comisiones por comprar o vender en línea,¹ y ofrecerá una experiencia simplificada y más herramientas

Usted puede tomar propiedad de una parte de Walmart a través de nuestro Plan de Adquisición de Valores del Asociado (ASPP), que le permite comprar acciones de Walmart mediante deducciones de nómina y cuenta con una igualación de la empresa.

El ASPP puede ayudarle a crear riqueza al compartir el éxito de la empresa. En la actualidad, el ASPP se administra en Computershare y, a partir del 21 de agosto, se administrará en Merrill. Lo que este cambio significará para usted:

- **Sin comisiones de compra/venta:** no se cobran comisiones por comprar o vender sus acciones de Walmart en línea, pero pueden aplicarse otras comisiones¹
- **Experiencia optimizada:** un solo lugar para administrar sus cuentas ASPP y 401(k)
- **Más herramientas:** acceda a herramientas en línea que le ayudarán a alcanzar sus objetivos financieros

¹ Su transacción puede estar sujeta a comisiones reguladoras, de cambio y de otro tipo, que son cargos estándar del sector no impuestos por Walmart.



Si tiene una cuenta ASPP, esto es lo que debe saber mientras preparamos el cambio:

Ahora

Asegúrese de que sus datos de contacto estén actualizados en Walmart para recibir información importante sobre el cambio.

De ahora al 30 de julio

Seguirá administrando su ASPP a través de Computershare.

- Si quiere traspasar acciones a otro agente, tiene hasta el **24 de julio**.
- Si quiere **vender sus acciones** o hacer **cambios en la contribución que se toma de la nómina**, tiene hasta el **30 de julio**.

Del 31 de julio al 20 de agosto

No podrá modificar su contribución al ASPP, vender sus acciones de ASPP ni consultar y acceder a su cuenta de ASPP durante este periodo, conocido como período de bloqueo. Sin embargo, sus deducciones de nómina continuarán.

A partir del 21 de agosto

Puede consultar y administrar su cuenta ASPP en Merrill. El saldo de su cuenta incluirá las acciones que tuviera en Computershare.

[Más información](#)



¿Está planeando el verano? Sus beneficios pueden ayudarle

Descanse y recárguese, tanto si sus planes son grandes como pequeños >

Vea con claridad el ahorro para usted y su familia >

Tiempo de descanso para los momentos que le importan >

Atención cómoda, dondequiera que le lleve su camino >

Clave de beneficios



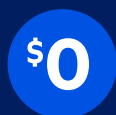
Disponible desde el primer día como asociado de Walmart



Se aplican reglas de elegibilidad



Forma parte de la mayoría de los planes médicos de Walmart



Servicio gratuito



Descanse y recárguese, tanto si sus planes son grandes como pequeños

Los descuentos exclusivos para asociados del Centro de Descuentos para Asociados pueden ayudarle a aprovechar al máximo su tiempo fuera, con ahorros en viajes, entretenimiento, atracciones locales, entradas de cine y mucho más.



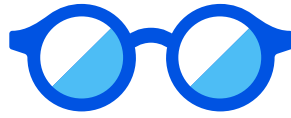
Ahorre en artículos esenciales para sus vacaciones o días de descanso en casa con la Tarjeta de Descuento para Asociados, la membresía sin costo de Walmart+ o una membresía de Sam's Club.²



Consejo:

Las investigaciones demuestran que planear un descanso puede ser tan beneficioso para su salud mental como el descanso mismo, o incluso mejor.

² Los asociados de Walmart y los asociados corporativos de Sam's Club son elegibles para la Tarjeta de descuento para asociados después de 90 días de empleo continuo.



Ve con claridad el ahorro para usted y su familia

Utilice su cobertura oftalmológica de VSP para ahorrar en lentes de sol, anteojos o lentes de contacto graduados. Tiene acceso a una prestación de \$130 para monturas, a partir de \$4 para lentes y mucho más.



Para ahorrar fuera de la cobertura VSP de Walmart, pruebe el Programa de Anteojos para Asociados (AEP).³

Los asociados de Walmart y Sam's Club pueden ahorrar en los Centros de salud visual de Walmart dentro de las tiendas en anteojos y lentes de sol (incluidos descuentos en pares adicionales) y un suministro de seis meses o un año de lentes de contacto.

¡NUEVO! Los asociados de Sam's Club ahora pueden ahorrar en las Ópticas de Sam's Club en anteojos graduados (incluidos descuentos en pares adicionales).

Póngase en contacto con un asociado de un Centro de salud visual de Walmart o una Óptica de Sam's Club para obtener más información.



Obtenga más información sobre cómo puede ahorrar

³ Los descuentos del AEP no se aplican a los pedidos que envíe a través de su cobertura oftalmológica.



Tiempo de descanso para los momentos que le importan

El tiempo de descanso remunerado le ayuda a vivir mejor, tanto si lo utiliza para una festividad, como Diwali, el Día del Trabajo o Yom Kippur, su cumpleaños o una pausa planeada para descansar y reponer fuerzas.

Dependiendo de su función, podría tener PTO anual o FlexTO.

Tiempo de descanso remunerado (PTO) anual	Tiempo de descanso flexible (FlexTO)
<ul style="list-style-type: none">• El importe de su PTO anual se basa en los años de servicio que vaya a cumplir ese año fiscal (del 1 de febrero al 31 de enero) y en su horario de trabajo semana• Se reinicia cada 1 de febrero con su asignación anual y los días transferidos del año anterior <p>Puede consultar su PTO y solicitarlo en el Portal Global de Tiempo y Asistencia (GTA).</p>	<ul style="list-style-type: none">• No está vinculado a su antigüedad en Walmart• Sin número mínimo ni máximo de horas• No se transferirá a un nuevo año del plan ni se pagará en caso de que usted deje de trabajar en Walmart <p>Hable con su gerente cuando planee su tiempo de descanso.</p>



Atención cómoda, dondequiera que le lleve su camino

Encuentre la ayuda que necesita en cualquier momento y lugar, siempre que disponga de conexión a Internet o datos móviles.

Para su mente

Encuentre o brinde apoyo en chats grupales anónimos con compañeros que se identifican con sus dificultades. Están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, a través de Supportiv.



Conéctese con un asesor o terapeuta de salud mental por teléfono o videochat, a través de Lyra o de su plan médico.⁴



¿Prefiere ver un video?

Explore las opciones de atención virtual disponibles con la mayoría de los planes médicos de Walmart.



[Ver ahora](#)

⁴ Para los participantes en los planes Premier PPO, Saver HSA (Cuenta de Ahorros para la Salud Saver), Contribution HRA (Plan de Acuerdo de Reembolso de Salud con Contribuciones) y Personalized Wellbeing Copay (Copago para el Bienestar Personalizado) cuando se conecten en línea con un proveedor de Doctor On Demand de Included Health.



Atención cómoda, dondequiera que le lleve su camino

Para su cuerpo

Evite las abarrotadas salas de espera con la atención primaria y urgente virtual.

La fisioterapia virtual y el apoyo a la salud digestiva le permiten obtener ayuda cuando y donde la necesite.

Si está embarazada, póngase en contacto virtualmente con una doula que le puede ayudar a prepararse para el parto.



Cuide su cuerpo con las clases virtuales deportivas y de bienestar disponibles con la membresía Fitness Pass de nivel digital.



Para su billetera

Construya un futuro financiero más saludable aprendiendo consejos para ahorrar e invertir a través de los cursos gratuitos en línea de Khan Academy. A continuación, póngase en contacto con un asesor financiero de Merrill para identificar sus objetivos y cómo alcanzarlos.





Su camino hacia la mejora

Tiene objetivos para vivir mejor, ya sea más tranquilidad, más energía o más seguridad financiera. A continuación, le explicamos cómo puede utilizar los beneficios de Walmart para tener una mente, un cuerpo y una billetera más sanos.

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental

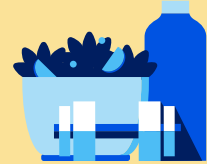
Es un buen momento para enfocarse en los beneficios de bienestar mental diseñados para apoyar su proceso individual.

Algunos beneficios pertenecen a varias categorías. Los hemos etiquetado con una línea de color alrededor del recuadro:

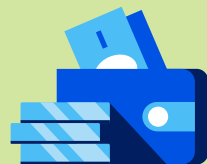
- Mente
- Cuerpo
- Billetera



Su mente



Su cuerpo



Su billetera



Tiempo de descanso para administrar su vida o descansar



Acudir a un terapeuta licenciado o a un asesor de salud mental certificado



Apoyo para la neurodiversidad



Su mente

Formas de reducir el estrés y volver a concentrarse



Apoyo para superar el consumo de sustancias



Atención virtual médica y de salud mental⁵



Clave de beneficios



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

⁵ Para los participantes en los planes Premier PPO, Saver HSA (Cuenta de Ahorros para la Salud Saver), Contribution HRA (Plan de Acuerdo de Reembolso de Salud con Contribuciones) y Personalized Wellbeing Copay (Copago para el Bienestar Personalizado) cuando se conecten en línea con un proveedor de Doctor On Demand de Included Health.



Explore todos los beneficios que contribuyen a su bienestar total en el paquete completo de beneficios

[Explorar ahora](#)



¿No sabe bien por dónde empezar?

Especialistas del recurso Help Now pueden conectarlo/a con los beneficios adecuados de Walmart y recursos comunitarios.

Empiece ahora:

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**



4 vías hacia el bienestar mental



Su camino hacia el descanso y la restauración >



Su camino hacia la conexión y la pertenencia >



Su camino hacia el desarrollo de relaciones >



Su camino hacia la gestión del estrés >

¡Hay mucho más que explorar! Estos son solo algunos ejemplos de beneficios que contribuyen a su bienestar mental.

Obtenga un panorama completo



Su camino hacia un mejor descanso y restauración

Un cuerpo y una mente bien descansados pueden ayudarle a sentirse mejor físicamente y a pensar con más claridad.

- Utilice su **tiempo de descanso remunerado** para los momentos que le importan, como pasar tiempo con sus seres queridos, lograr un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal o recuperarse de una enfermedad o lesión leve.
- Obtenga consejos para cuidar su cuerpo y su mente con los cursos en línea de **Fitness Pass** sobre nutrición, sueño, meditación y mucho más.
- Construya hábitos sostenibles que le ayuden a perder peso de forma natural para que pueda sentirse lo mejor posible, y mejorar su cuerpo y su mente, con la aplicación **Fresh Tri**.
- La mayoría de los **planes médicos de Walmart** incluyen la gestión de medicamentos, por lo que puede tener la tranquilidad de que sus recetas respaldan su salud física y emocional.



Su camino hacia la conexión y la pertenencia

La conexión social y la pertenencia a un grupo son importantes para el bienestar mental.

- Obtenga ayuda para comprender cómo usted o un ser querido experimenta el mundo con nuestros recursos de neurodiversidad recientemente mejorados a través de **Lyra**.
- Conéctese de forma anónima con personas que se enfrentan a problemas similares en un chat grupal de **Supportiv** facilitado por un moderador capacitado.
- Manténgase al tanto de lo que ocurre en su equipo de trabajo y en la empresa en **MyWalmart**, **Me@Sams** o **Me@Campus**.



Su camino hacia el desarrollo de relaciones

Aprenda a desarrollar y mantener relaciones sanas con las personas de su vida, ¡incluida la relación consigo mismo!

- Un asesor de salud mental a través de **Lyra** puede ayudarle a generar confianza y comunicarse con su pareja, o enseñarle habilidades para ayudar a su hijo. Si usted es gerente, también puede ayudarle a identificar sus puntos fuertes y a convertirse en un mejor líder.
- Obtenga atención de **salud mental** de una forma que se adapte a su horario. Priorice su salud mental y hable virtualmente de lo que le preocupa a través de Lyra o Doctor On Demand de Included Health.⁶
- Fortalezca la relación consigo mismo creando rutinas saludables que se adapten a su cuerpo, estilo de vida y preferencias con la ayuda de **Fresh Tri**.

⁶ Para los participantes en los planes Premier PPO, Saver HSA (Cuenta de Ahorros para la Salud Saver), Contribution HRA (Plan de Acuerdo de Reembolso de Salud con Contribuciones) y Personalized Wellbeing Copay (Copago para el Bienestar Personalizado). No todos los planes están disponibles en todas las zonas.



Su camino hacia la gestión del estrés

Descubra qué le causa estrés y cómo sus beneficios de Walmart pueden ayudarle a afrontarlo.

- La actividad física puede reducir los efectos negativos del estrés, mejora el estado de ánimo y favorece el sueño. Encuentre clases deportivas virtuales o presenciales con **Fitness Pass** para ayudarle a sentirse mejor, o disfrute de un microdescanso de dos minutos con **Breakthru** para restablecerse y recargarse durante el día.
- Las herramientas de **OnePay @Work** hacen que sea sencillo crear un presupuesto y ceñirse a él, lo que puede ayudarle a sentirse con más tranquilidad respecto a su dinero.⁷
- Tómese un tiempo para centrarse en los hitos de su vida. Las **licencias laborales** pueden utilizarse para dar la bienvenida a un hijo, tratar un problema de salud grave, hacer el servicio militar, llorar la pérdida de un ser querido, etc.

⁷ OnePay es una empresa de tecnología financiera, no un banco. Servicios bancarios prestados por Coastal Community Bank o Lead Bank, miembro de la FDIC. Instapay no está disponible para los asociados en Nueva York ni Puerto Rico, tampoco para conductores de camiones ni ejecutivos.

Recursos para recordar



One.Walmart.com/Wellbeing

Explore las formas en que sus beneficios de Walmart pueden ayudar a su mente, su cuerpo y su billetera.

[Explorar ahora](#)



One.Walmart.com/BenefitsGuide

Vea exactamente en qué está inscrito ahora y obtenga más información sobre los beneficios que puede elegir o cambiar a lo largo del año.

[Ver ahora](#)



Herramientas de bienestar mental solo para usted

Utilice el servicio de revisión de bienestar Wellness Check-In de Lyra para responder a unas preguntas rápidas sobre cómo se siente. Recibirá una visión general de su bienestar mental y recursos personalizados para ayudarle a prosperar.

[Compruébelo](#)



One.Walmart.com/WellbeingContentHub

Vea, escuche o lea más sobre los beneficios de Walmart a través de historias de asociados, videos, podcasts, artículos y mucho más.

[Explorar contenido](#)

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 ni ningún 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, estos últimos prevalecerán. Para obtener información sobre la mayoría de los beneficios de salud y bienestar, el plan 401(k) y el Plan de Adquisición de Valores del Asociado, consulte el **Libro de Beneficios del Asociado 2026**. Para obtener información sobre otros beneficios, consulte [One.Walmart.com/Me](#).

Walmart, y cuando corresponda, el fiduciario del plan, se reserva la facultad de interpretar los términos y el lenguaje utilizados en esta comunicación, 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 exclusivo criterio en cualquier momento y por cualquier motivo.

Disponibilidad de información resumida de salud: Como asociado, los beneficios de salud de los que dispone representan un elemento fundamental de su paquete de compensación. También proporcionan protección importante para usted y su familia, en caso de enfermedad o lesión. Su plan le ofrece una serie de opciones de cobertura. Elegir una cobertura de salud es una decisión importante. Para ayudarle a tomar una decisión informada, su plan pone a su disposición un Resumen de beneficios y coberturas (SBC, por sus siglas en inglés), que contiene información importante sobre cualquier opción de cobertura de salud en su formato estándar, para ayudarle a comparar las opciones. El SBC está disponible en [One.Walmart.com/Health](#). También puede obtener una copia en papel, sin costo alguno, llamando al **1-800-421-1362**.

Asociados que trabajan en Illinois y son elegibles para un plan médico de Walmart: Visite el formulario de Comparación de beneficios de salud esenciales de Illinois en [One.Walmart.com/Notices](#) para obtener una lista de los beneficios de los planes médicos de Walmart en comparación con los exigidos para las pólizas de seguro individuales reguladas por Illinois.