



Estimado afiliado:

**Gracias por su interés en nuestros Programas de recompensas para el Control del peso (WM) Healthy Behaviors (Comportamientos saludables).** Está recibiendo este correo porque su administrador de casos o su médico lo refirieron, usted mismo se refirió o ha encontrado esto en nuestro sitio web. Su salud es importante para nosotros. Lo apoyaremos y recompensaremos por tomar pasos para mejorar su salud a través de nuestros programas.

Hay dos programas de WM aparte a los que puede ingresar. Cada programa tiene diferentes pasos a seguir para ganar una recompensa. Lea los formularios del programa que vienen adjuntos para ver los detalles. Puede inscribirse en uno o ambos programas si y cuando lo desee. Es su decisión. Cuando esté listo, solo tiene que decirle a su administrador de casos o a su médico que usted desea inscribirse en un programa.

¡Cuando complete cada programa, recibirá una recompensa que consiste en una tarjeta de regalo!

**¿Desea inscribirse?** Envíenos su formulario de inscripción. Para inscribirse después en otro programa, envíenos este formulario otra vez. Descargue una copia desde nuestro sitio web, [www.simplyhealthcareplans.com/medicaid](http://www.simplyhealthcareplans.com/medicaid).

**Luego, siga estos pasos:**

1. Acuda a su nutricionista, médico y/o administrador de casos y siga el plan para cada programa en el cual se ha inscrito.
2. Llene el formulario para cada programa en el cual se ha inscrito.
3. Infórmenos que completó su programa. Envíenos el formulario en una de estas maneras:
  - Correo: Healthy Behaviors, Simply Healthcare Plans, Inc.,  
9250 W. Flagler St., Ste. 600, Miami, FL 33174-3460
  - Fax: 1-855-329-5289
  - Correo electrónico: [HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com](mailto:HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com)

**¿Tiene preguntas o necesita ayuda?** Llámenos al 1-844-406-2396 para Florida Medicaid, 1-877-440-3738 para Long-Term Care o TTY 711, o envíenos un correo electrónico a [HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com](mailto:HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com).

Adjuntos:           Formulario de inscripción  
                          Formularios de los programas  
                          Aviso de no discriminación  
                          Reciba ayuda en otro idioma



www.simplyhealthcareplans.com



Programas de recompensas para el Control del peso Healthy Behaviors
Formulario de inscripción

Llene y firme este formulario para inscribirse en uno o ambos Programas de recompensas para el Control del peso Healthy Behaviors. Para cada programa en que desee inscribirse, coloque una marca en la columna de la tabla ¡Sí, quiero inscribirme! abajo.

Table with 4 columns: '¡Sí, quiero inscribirme!', 'Programa', 'Descripción', 'Tarjeta de regalo'. It lists two programs: WM 1 (nutritionist visits) and WM 2 (3-month plan) with a \$50 reward each.

Las recompensas no pueden usarse para juegos de azar, alcohol, tabaco o medicamentos recetados.

Díganos cómo contactarlo.

Nombre del afiliado: Fecha de nacimiento:

No. de ID del afiliado: Número de teléfono celular:

Dirección de correo electrónico:

Dirección física Ciudad Estado Código postal

Nombre del padre/personal de cuidados principal (si aplica):

¿Cómo le gustaría que lo contactemos? (Marque todos los que apliquen. Contacte a su administrador de casos para cancelar su inscripción de estas comunicaciones en cualquier momento). [ ] Llamada [ ] Texto [ ] Correo electrónico

Firme su nombre Fecha

Envíenos este formulario firmado en una de estas formas:

- Correo: Healthy Behaviors, Simply Healthcare Plans, Inc., 9250 W. Flagler St., Ste. 600, Miami, FL 33174-3460
• Fax: 1-855-329-5289
• Correo electrónico: HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com

¿Tiene preguntas o necesita ayuda? Llámenos al 1-844-406-2396 para Florida Medicaid, 1-877-440-3738 para Long-Term Care o TTY 711, o envíenos un correo electrónico a HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com.

¡Felicitaciones por dar un paso hacia una mejor salud!

**Formulario del Programa de recompensas para el Control del peso Healthy Behaviors 1**

Después de que esté inscrito en este programa:

1. Vaya a su nutricionista para una consulta de apoyo.
2. Elija un grupo de apoyo.
  - Controle su peso con Choose MyPlate. Vaya a <https://supertracker.usda.gov/default.aspx> o llame al 1-888-779-7264. O elija un programa para el control del peso en su comunidad.
  - Elija un programa de ejercicios en su comunidad o comprométase con un programa de caminatas.
3. Vaya a su nutricionista para una consulta de seguimiento en un plazo de dos semanas después de la primera consulta.
4. Firme abajo. Pídale a su nutricionista que también firme.

Firme su nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Firma del nutricionista \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

5. Envíenos este formulario firmado en una de estas formas:
  - Correo: Healthy Behaviors, Simply Healthcare Plans, Inc.,  
9250 W. Flagler St., Ste. 600, Miami, FL 33174-3460
  - Fax: 1-855-329-5289
  - Correo electrónico: [HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com](mailto:HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com)

**¡Luego, reciba un certificado de recompensa por correo! Lo usará para pedir su tarjeta de regalo de \$50.** Las recompensas no pueden usarse para juegos de azar, alcohol, tabaco o medicamentos recetados.

**Nota:** Una vez que esté inscrito en este programa, debe completar los pasos indicados arriba en un plazo de 12 meses para ganarse la recompensa.

**Queremos mantenernos en contacto. Díganos cómo comunicarnos con usted.**

Nombre del afiliado: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

No. de ID del afiliado: \_\_\_\_\_ Número de teléfono celular: \_\_\_\_\_

Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Dirección física Ciudad Estado Código postal

Nombre del padre/personal de cuidados principal (si aplica): \_\_\_\_\_

## Formulario del Programa de recompensas para el Control del peso Healthy Behaviors 2

Después de que esté inscrito en este programa:

1. Vaya a su médico para crear un plan de cuidado y asista a un programa de control del peso y/o ejercicios.
2. Mantenga un registro diario de su alimentación y ejercicios. Muéstreselo a su médico.
3. Suba/baje 4 libras y mantenga su peso por tres meses.
4. Firme abajo. Pídale a su médico que también firme.

Firme su nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Firma del médico \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

5. Envíenos este formulario firmado en una de estas formas:

- Correo: Healthy Behaviors, Simply Healthcare Plans, Inc.,  
9250 W. Flagler St., Ste. 600, Miami, FL 33174-3460
- Fax: 1-855-329-5289
- Correo electrónico: [HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com](mailto:HealthyBehaviors@simplyhealthcareplans.com)

**¡Luego, reciba un certificado de recompensa por correo! Lo usará para pedir su tarjeta de regalo de \$50.** Las recompensas no pueden usarse para juegos de azar, alcohol, tabaco o medicamentos recetados.

**Nota:** Una vez que esté inscrito en este programa, debe completar los pasos indicados arriba en un plazo de 12 meses para ganarse la recompensa.

**Queremos mantenernos en contacto. Díganos cómo comunicarnos con usted.**

Nombre del afiliado: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

No. de ID del afiliado: \_\_\_\_\_ Número de teléfono celular: \_\_\_\_\_

Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dirección física	Ciudad	Estado	Código postal
------------------	--------	--------	---------------

Nombre del padre/personal de cuidados principal (si aplica): \_\_\_\_\_

**Programa de recompensas para el Control del peso Healthy Behaviors 2**  
**Registro de alimentación y ejercicios**

Anote lo que come y/o qué actividad física realiza cada día.

**Mes 1, Semana 1**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 1, Semana 2**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 1, Semana 3**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							

<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 1, Semana 4**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 2, Semana 1**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 2, Semana 2**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							



<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 2, Semana 3**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 2, Semana 4**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 3, Semana 1**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							

<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 3, Semana 2**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 3, Semana 3**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							

**Mes 3, Semana 4**

	<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
<b>Desayuno</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>Almuerzo</b>							

<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Ejercicio</b>							