

webber



FEB 2021

Safety First:

February is Heart Month

Heavy Civil Reorganization

In depth:

PLW's Agua Vista Station
in San Antonio

People Spotlight:

Jared Branch,
Senior HR Manager

Project checkins

La seguridad, lo primero:

Febrero es el mes del corazón

Reorganización de Heavy Civil

En profundidad:

Agua Vista Station, un proyecto
de PLW en San Antonio

Entrevista:

Jared Branch, Senior Manager
de Recursos Humanos

Noticias de los proyectos

PLW'S AGUA VISTA STATION

HELPS SECURE SAN ANTONIO'S WATER SUPPLY FOR THE NEXT 50 YEARS

La planta de Agua Vista Station, construida por PLW, asegura el suministro de agua de San Antonio para los próximos 50 años

A healthy heart **is a happy heart**

*Corazón sano, **corazón feliz***

February is a month all about hearts, not only Valentine's Day but it's also American Heart Month. This month helps to motivate adopting healthy lifestyles to prevent cardiovascular diseases, which can cause heart attacks, strokes, heart failure and peripheral artery disease.

We have some tips on how to keep our hearts healthy and strong for the work we do each day. High blood pressure and blood sugar are the top problems that are seen in annual physicals each year.

Febrero es un mes que gira en torno a los corazones, ya que no sólo el Día de San Valentín sino que también se celebra el Mes del Corazón. Esta celebración ayuda a motivar la adopción de estilos de vida saludables para prevenir las enfermedades cardiovasculares, que pueden causar infartos, derrames cerebrales, insuficiencia cardíaca y enfermedad arterial periférica.

Aquí hay algunos consejos para mantener nuestro corazón sano y fuerte para el trabajo que hacemos cada día. La presión arterial alta y el azúcar en sangre son los principales problemas que se observan en los exámenes físicos anuales cada año.

Did you know that **more than 800,000 people die of cardiovascular disease every year in the United States?** That's **1 in 3** deaths.

¿Sabías que **cada año mueren más de 800.000 personas por enfermedades cardiovasculares en Estados Unidos?** Eso es **1 de cada 3** muertes.

In the event of an accident or medical emergency, we need to be aware of how to detect and act at the first sign of trouble. One of the most basic first aid skills is CPR.

First and foremost, call 911, even if you're unsure if it's a heart attack and the next step is to push hard and fast in the center of the chest.

En caso de accidente o emergencia médica, debemos saber cómo detectar y actuar a la primera señal de problemas. Una de las técnicas más básicas de primeros auxilios es la reanimación cardiopulmonar.

Lo primero y más importante es llamar al 911, incluso si no estás seguro de que se trate de un ataque al corazón y el siguiente paso es empujar fuerte y rápido en el centro del pecho.

5

tips to prevent strokes and heart attacks

Consejos para prevenir los accidentes cerebrovasculares y los infartos de miocardio

1

Know your numbers: blood pressure, blood lipids and blood sugar



Conoce tus cifras: presión arterial, lípidos en sangre y azúcar en sangre

2

Avoid tobacco use



Evita el consumo de tabaco

3

Maintain a healthy body weight



Mantén un peso corporal saludable

4

Eat a healthy, balanced diet



Lleva una dieta sana y equilibrada

5

Exercise on a regular basis



Haz ejercicio con regularidad

The American Red Cross has a short video on how to perform Hands-only CPR:
La Cruz Roja Americana tiene un breve vídeo sobre cómo realizar la RCP con las manos:
<https://cutt.ly/fkQZ4C2>

MESSAGE FROM THE PRESIDENT & CEO

As we embark on Year 2 with COVID-19, I'm optimistic about a lot of things - especially the resiliency, grit and determination our teams have continued to demonstrate time and time again. Whenever one door closes, a window opens, and I believe we are on the right path to profitable growth and career progression for all.

Webber is a meritocracy and those that work hard, do right by the company, show professional growth and a willingness to be agile in the face of challenges will move up in the company. It doesn't matter where you were

born, what color your skin is or what gender you identify as - what matters is what you bring to the table and if you live by the Webber Culture and Way. And if this isn't how you think we are doing things on your project or in your department, please raise your hand to your division president, Mitch Beckman or myself. I want communication to be open and genuine at all levels of the company.

Speaking of career progression, Miguel Verde, our Acting

President of the Heavy Civil Division, announced his new Executive Vice President, Nick Wolf, and a reorganization of the division overall at the end of January. All positions were backfilled from within Webber and bring new opportunities at every level within Heavy Civil. I believe this new organization will help us evolve into the organization we need to be in the next few years. Learn more on page 7.

Ahora que iniciamos el segundo año con el COVID-19, soy optimista en muchos aspectos, especialmente en lo que se refiere a la resistencia, la fuerza y la determinación que nuestros equipos han demostrado una y otra vez. Cada vez que se cierra una puerta, se abre una ventana, y creo que estamos en el camino adecuado hacia un crecimiento rentable y una progresión profesional para todos.

Webber es una meritocracia y aquellos que trabajen duro, hagan lo correcto para la empresa, muestren un

crecimiento profesional y una voluntad de ser ágiles ante los retos, ascenderán en la empresa. No importa dónde hayas nacido, el color de tu piel o el género con el que te identifiques: lo que importa es lo que aportas y si actúas según la cultura y el estilo de Webber. Y si crees que no es así como se están haciendo las cosas en tu proyecto o en tu departamento, por favor, acude a tu presidente de división, a Mitch Beckman o a mí mismo. No quiero decir

estas cosas y que luego no sea esto lo que ocurra en todos los niveles de la empresa.

Hablando de progresión profesional, Miguel Verde, nuestro presidente en funciones de la división de Heavy Civil, anunció a finales de enero su nuevo vicepresidente ejecutivo, Nick Wolf, y una reorganización de la división en general. Todos los puestos se han cubierto con personal de Webber y ofrecen nuevas oportunidades

I believe we are on the right path to profitable growth and career progression for all.

Creo que estamos en el camino adecuado hacia un crecimiento rentable y una progresión profesional para todos.



Jose Carlos Esteban
PRESIDENT AND CEO

In 2020, we completed nine commercial projects and continue to transition our Commercial team members into new roles within the company. I want to congratulate and thank our Commercial team for all their hard work closing out the projects while being open to taking on new roles within Waterworks and Heavy Civil, as well as the teams that have welcomed them and assisted in easing their transitions.

On this note, I want to stress how important maintaining good relationships with our clients are and continuing to under promise and over deliver on our projects. In the construction industry, we are building a reputation for finishing our projects on-time or early while using value engineering to support accelerated construction schedules.

In closing, I want to again remind everyone to be vigilant with our COVID-19 precautions. Right now, the vaccine is the best tool we have in the fight to slow the spread, but we must all continue to wear face coverings, wash or sanitize your hands regularly and social distance. We are updating the COVID-19 precautions and will be distributing new guidelines soon. We must continue to protect each other!

Regards,

Jose Carlos Esteban

President & CEO

en todos los niveles de la división. Creo que esta nueva organización nos ayudará a evolucionar hacia la organización que necesitamos ser en los próximos años. Tienes más información en la página 7.

En 2020, completamos nueve proyectos comerciales y continuamos con la transición de los miembros de nuestro equipo de la división de Commercial a nuevas funciones dentro de la empresa. Quiero darles las gracias por todo su esfuerzo y trabajo al cerrar los proyectos y por estar abiertos a asumir nuevas funciones dentro de PLW Waterworks y Heavy Civil, así como a los equipos que les han acogido y ayudado a facilitar sus transiciones.

En este sentido, quiero destacar la importancia de mantener una buena relación con nuestros clientes y de seguir prometiendo menos y cumpliendo más en nuestros proyectos. En el sector de la construcción, nos estamos forjando una reputación de terminar nuestros proyectos a tiempo o antes de lo previsto, a la vez que utilizamos los procesos de optimización técnica para apoyar los calendarios de construcción acelerados.

Para terminar, quiero recordar de nuevo a todo el mundo que debemos seguir atentos a nuestras precauciones contra el COVID-19. En este momento, la vacuna es la mejor herramienta que tenemos en la lucha para frenar la propagación, pero todos debemos seguir llevando la cara cubierta, lavarnos o desinfectarnos las manos regularmente y mantener la distancia social. Estamos actualizando las precauciones contra el COVID-19 y pronto distribuiremos nuevas directrices. ¡Debemos seguir protegiéndonos unos a otros!

Saludos



FERROVIAL CONSTRUCTION Update on Abacus Project's Results After First Year

Project Abacus was introduced in 2020 as the Ferrovia Construction five-year strategic and transformation plan. On February 4, Ferrovia Construction CEO, Ignacio Gaston, and some of the members of the executive committee provided an update on how things are progressing.

In the live streamlined event, Gaston highlighted that despite the difficult circumstances related to the COVID-19 pandemic, Ferrovia Construction has improved profitability levels and are working towards achieving the sustainable profitability goal milestones in the plan. Gaston also spoke of the other three strategic priorities for the company: Health and Safety, Risk Management, Resilience and Innovation in technology and processes.

For those areas, Gaston and the leadership team remarked on the importance of the digitalization process that the company is facing, from safety data and reporting tools to the operational and financial efforts on automating processes, including the promotion of BIM technology for projects of all sizes. Gaston announced an investment of more than \$8 million in the next two years for innovation and technology tools and systems that will help employees and projects be more efficient.

"You cannot separate talent from innovation," said Gaston. "It's our responsibility to ensure that we facilitate to our people opportunities to innovate and that we put in place all the mechanisms that allow talent to develop the innovation the business and we, as a company, need."



FERROVIAL CONSTRUCCIÓN presenta los resultados del primer año del proyecto Abacus

El Proyecto Abacus se presentó en 2020 como el plan estratégico y de transformación a cinco años de Ferrovia Construcción. El 4 de febrero, el Consejero Delegado de Ferrovia Construcción, Ignacio Gastón, y algunos de los miembros del comité ejecutivo ofrecieron una actualización de cómo están progresando las cosas.

En el evento retransmitido en directo, Gastón destacó que, a pesar de las difíciles circunstancias relacionadas con la

pandemia de COVID-19, Ferrovia Construcción ha mejorado sus niveles de rentabilidad y está en el buen camino para alcanzar los hitos del objetivo de rentabilidad sostenible del plan. Gastón también habló de las otras tres prioridades estratégicas de la compañía: Seguridad y Salud, Gestión de Riesgos, Resiliencia e Innovación en tecnología y procesos.

Para estas áreas, Gastón y el equipo directivo remarcaron la importancia del proceso de digitalización que

está afrontando la compañía, desde los datos de seguridad y las herramientas de reporting hasta los esfuerzos operativos y financieros en la automatización de procesos, pasando por el impulso de la tecnología BIM para proyectos de todos los tamaños. Gastón anunció una inversión de más de 8 millones de dólares en los próximos dos años para innovación y herramientas y sistemas tecnológicos que ayudarán a los empleados y a los proyectos a ser más eficientes.

"No se puede separar el talento de la innovación", dijo Gastón. "Es nuestra responsabilidad garantizar que facilitamos a nuestra gente las oportunidades de innovar y que ponemos en marcha todos los mecanismos que permiten al talento desarrollar la innovación que el negocio y nosotros, como empresa, necesitamos".

HEAVY CIVIL BUSINESS LINE

Promotions and Reorganization

Webber Heavy Civil Division has started 2021 evolving and introducing a new organizational structure.

PROMOCIONES Y REORGANIZACIÓN

de la línea de negocio de Heavy Civil

La división de Heavy Civil de Webber ha comenzado el año evolucionando e introduciendo una nueva estructura organizativa.



Miguel Verde



Nick Wolfe

Miguel Verde has been named ACTING PRESIDENT of the division and **Nick Wolfe** has been promoted EXECUTIVE VICE PRESIDENT.

Miguel Verde ha sido nombrado PRESIDENTE EN FUNCIONES de la división y **Nick Wolfe** ha sido promovido a VICEPRESIDENTE EJECUTIVO.

Under their leadership, the Heavy Civil Divisional Services team, comprised of

Bajo su liderazgo, el equipo de Servicios de la división, compuesto por



Troy Childers



Matt Paggioli



James Kennedy



Tim Landry

Troy Childers

DIRECTOR OF ESTIMATING

Matt Paggioli

DIRECTOR OF CONTRACT MANAGEMENT

James Kennedy,

DIRECTOR OF CONSTRUCTION SERVICES

and Tim Landry

DIRECTOR OF CONSTRUCTION MANAGEMENT

will support and help meet the current and future needs of the business.

Troy Childers

DIRECTOR DE ESTIMACIONES

Matt Paggioli

DIRECTOR DE GESTIÓN DE CONTRATOS

James Kennedy

DIRECTOR DE SERVICIOS DE CONSTRUCCIÓN

y Tim Landry

DIRECTOR DE GESTIÓN DE CONSTRUCCIÓN

apoyará y ayudará a responder a las necesidades actuales y futuras del negocio.



Félix Martín

On the Operations side, the management structure has evolved with seven new positions to prepare for future profitable growth in Texas, the East Coast and Alternative Delivery.

Félix Martín has been promoted to VICE PRESIDENT OF ALTERNATIVE DELIVERY reporting to Miguel and Nick. In this new role, he will lead our pursuit of design-build projects and oversee project teams after award.



Ryan McCalla

Ryan McCalla has been named VICE PRESIDENT OF OPERATIONS - TEXAS reporting to Miguel and Nick. In this new role, he will lead Heavy Civil operations in Webber's home state and most profitable market.

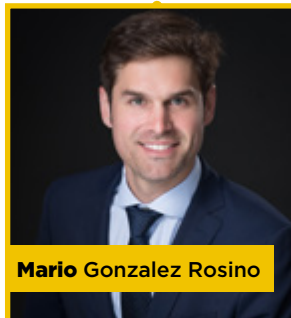
En cuanto a las operaciones, la estructura de gestión se ha actualizado con siete nuevos puestos para preparar el esperado futuro crecimiento en Texas, la Costa Este y los proyectos de diseño y construcción.

Félix Martín ha sido ascendido a VICEPRESIDENTE DE DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN reportando a Miguel y Nick. En este nuevo puesto, dirigirá nuestra búsqueda de proyectos de diseño y construcción y supervisará los equipos de los proyectos tras su adjudicación.

Ryan McCalla ha sido nombrado VICEPRESIDENTE DE OPERACIONES - Texas, reportando a Miguel y Nick. En este nuevo cargo, dirigirá las operaciones de obra civil en el estado origen de Webber y el mercado más rentable.



John Schneider



Mario Gonzalez Rosino



Jason Pittenger

To assist Ryan with his new role, there are three new Regional Managers that will oversee the local regional offices and projects:

- **John Schneider**
REGIONAL MANAGER OF SOUTH TEXAS
- **Mario Gonzalez Rosino**
REGIONAL MANAGER OF CENTRAL TEXAS
- **Jason Pittenger**
REGIONAL MANAGER OF NORTH TEXAS

Para ayudar a Ryan en su nuevo papel, hay tres nuevos Gerentes Regionales que supervisarán las oficinas regionales locales y los proyectos:

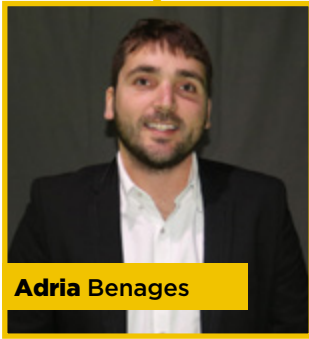
- **John Schneider**
GERENTE REGIONAL DEL SUR DE TEXAS
- **Mario González Rosino**
GERENTE REGIONAL DEL CENTRO DE TEXAS
- **Jason Pittenger**
GERENTE REGIONAL DEL NORTE DE TEXAS



Thomas Arbuthnot

For the Southeast US and Northeast US regions, they will be merged into one East Coast Region to strengthen the group by combining the resources and talent as Webber continues to expand. East Coast Region leadership will be:

- **Thomas Arbuthnot** will be promoted to REGIONAL MANAGER OF THE EAST COAST REGION reporting to Miguel and Nick.
- **Adria Benages** will be promoted to DEPUTY REGIONAL MANAGER OF THE EAST COAST REGION reporting to Thomas.



Adria Benages

Las regiones del sureste y del noreste de EE.UU. se fusionarán en una Región de la Costa Este para fortalecer el grupo, combinando los recursos y el talento a medida que Webber continúa su expansión. La dirección de la Región de la Costa Este se compone de:

- **Thomas Arbuthnot** será ascendido a GERENTE REGIONAL DE LA REGIÓN DE LA COSTA ESTE reportando a Miguel y Nick.
- **Adria Benages** será nombrado a GERENTE REGIONAL ADJUNTO DE LA REGIÓN DE LA COSTA ESTE reportando a Thomas.

..... CORPORATE UPDATE



Curtis Van Cleve

Curtis Van Cleve, SR. VICE PRESIDENT, CORPORATE STRATEGY, will continue his efforts to build relationships on the East Coast that will greatly benefit our continued expansion. Curtis will continue to support Webber's presence with industry organizations, strategic vendors and clients.

Curtis Van Cleve, VICEPRESIDENTE SENIOR DE ESTRATEGIA CORPORATIVA, continuará sus esfuerzos para construir relaciones en la Costa Este que beneficiarán en gran medida nuestra expansión. Curtis seguirá apoyando la presencia de Webber con organizaciones de la industria, proveedores estratégicos y clientes.

In the coming weeks, additional promotions will be announced to backfill the vacated Area Manager roles as well as other positions throughout the organization.

As evidenced by Webber's growth in 2020 despite the COVID-19 pandemic and the pipeline of projects that the company continue to pursue, Webber's Heavy Civil division has backlog opportunities to allow continued profitable growth. Together, the goal is continuing to make Webber the contractor and employer of choice!

En las próximas semanas, se anunciarán otras promociones para cubrir los puestos vacantes de Gerentes de Área (Area Managers), así como otros puestos en la organización.

La división de Heavy Civil de Webber tiene oportunidades de cartera suficientes para permitir un crecimiento continuo y rentable, como demuestra el crecimiento de Webber en 2020 a pesar de la pandemia de COVID-19. Entre todos, el objetivo es seguir haciendo de Webber la compañía de referencia para clientes y empleados.

AGUA VISTA STATION:

PLW WATERWORKS HELPS BRING WATER CAPACITY TO SAN ANTONIO

PLW WATERWORKS CONTRIBUYE AL ABASTECIMIENTO DE AGUA DE SAN ANTONIO

.....

The Agua Vista Station is a water treatment plant located North of San Antonio. It is a big facility and it has some process equipment and treatment installations that are out of the ordinary, but what makes this PLW Waterworks project special is the water that comes in and goes out after processing. Why? Because the Agua Vista Station is the end point of the 142-mile Vista Ridge Pipeline, a nearly \$1 billion San Antonio Water System (SAWS) project that aims to move millions of gallons of water per day from Burleson County to Alamo City.

La Estación de Agua Vista es una planta de tratamiento de agua situada al norte de San Antonio. Es una instalación grande y cuenta con algunos equipos de proceso y tratamiento de aguas que se salen de lo común, pero lo que hace que este proyecto de PLW Waterworks sea especial es el agua que entra y sale después del tratamiento. ¿Por qué? Porque la estación de Agua Vista es el destino final de la tubería Vista Ridge, de 142 millas, un proyecto de casi 1.000 millones de dólares del Sistema de Aguas de San Antonio (SAWS) que pretende trasladar millones de galones de agua al día desde el condado de Burleson hasta la ciudad del Álamo.



Coordination and Safety planning was key to manage up to four general contractors and all the subcontractors working at the same time in the same areas.

La coordinación y la planificación de la seguridad fueron clave para gestionar hasta cuatro contratistas generales y todos los subcontratistas que trabajaban al mismo tiempo en las mismas zonas.



Agua Vista Station was completed in only 18 months. On April 15, 2020 the plant went online.

La estación de Agua Vista se completó en sólo 18 meses. El 15 de abril de 2020 la planta entró en funcionamiento.

Harden the water

The Agua Vista plant is sized to condition the peak Vista Ridge flows of nearly 50 million gallons per day, which is almost 20 percent of the average daily water demand in San Antonio. This allows the city to meet growth needs and diversify the water supply of the city area, providing enough water for the equivalent of 162,000 new families.

But before reaching the city's pipelines and flowing from the household's taps, the water that goes in to the facility needs to be made compatible with the five other water supplies that will potentially mix with Vista Ridge water in the SAWS water distribution system and to prevent pipeline leaching.

"The water that comes from Burleson County is very soft," explained Project Manager Damian Porter. "So, this plant actually hardens the water that comes from over there to match the one that comes from the aquifers in San Antonio, and that way they can blend it in the existing system without any adverse effect."

The facility includes carbon dioxide and lime chemical feed systems for the addition of calcium to the water along with a pressure filtration system to remove any solids created by the treatment process. Other key treatment processes at the facility are the on-site sodium hypochlorite generation disinfection system, fluoride and polymer chemical feed systems and solids handling facilities such as the backwash recovery basin and gravity thickener. The treated water is distributed to the surrounding area via two methods: a 54" diameter gravity pipeline connecting to various Pump Stations

Endurecimiento del agua

La planta de Agua Vista también está diseñada para acondicionar los caudales máximos de Vista Ridge, de casi 50 millones de galones diarios, lo que supone casi el 20% de la demanda media diaria de agua en San Antonio. Esto permite responder a las necesidades de crecimiento y diversificación del suministro de agua de la ciudad, proporcionando agua suficiente para el equivalente a 162.000 nuevas familias.

Pero antes de llegar a las tuberías de la ciudad y fluir por los grifos de los hogares, el agua que entra en la instalación tiene que hacerse compatible con los otros cinco suministros de agua que potencialmente se mezclarán con el agua de Vista Ridge en el sistema de distribución de agua de SAWS y para evitar la corrosión de las tuberías.

"El agua que viene del condado de Burleson es muy blanda", explica Damian Porter, Project Manager. "Así que esta planta lo que hace es endurecer el agua que viene de allí para que se iguale con la que procede de los acuíferos de San Antonio, y así poder mezclarla en el sistema existente sin ningún efecto adverso".

La instalación incluye sistemas de alimentación química de dióxido de carbono y cal para la adición de calcio al agua, junto con un sistema de filtración a presión para eliminar los sólidos creados por el proceso de tratamiento. Otros procesos clave en la instalación son el sistema de desinfección por generación de hipoclorito de sodio in situ, los sistemas de alimentación química de fluoruro y polímero, y las instalaciones de tratamiento de sólidos, como la balsa de recuperación de retrolavado y el

”This is probably the biggest achievement in our lifetimes to secure San Antonio’s water supply for the next 30, 40, 50 years.

Este es probablemente el mayor logro de nuestra vida para asegurar el suministro de agua de San Antonio para los próximos 30, 40, 50 años.

Robert R. Puente SAWS President/CEO

to the South and a 36” diameter pipeline leaving the 20 MGD pump station and heading into the Stone Oak neighborhood to the North.

A challenging project

These numbers and the very short period of time that PLW Waterworks team had to build the plant, made the Agua Vista Station a truly challenging project.

“This is one of the fastest projects I’ve ever been involved with and it is also the largest waterworks project we have

espesador por gravedad. El agua tratada se distribuye a través de dos métodos: una tubería de gravedad de 54” de diámetro que conecta con varias estaciones de bombeo al sur y una tubería de 36” de diámetro que sale de la estación de bombeo de 20 MGD y se dirige al barrio de Stone Oak, al norte.

Un proyecto complejo

Estas cifras y el brevísimo periodo de tiempo del que disponía el equipo de PLW Waterworks para construir la planta, hicieron de la Estación de Agua Vista un proyecto realmente complejo.



The equipment installed in Agua Vista Station includes eight 12-foot diameter, 50-inch-long pressure filters.

El equipo instalado en la Estación Agua Vista incluye ocho filtros de presión de 12 pies de diámetro y 50 pulgadas de largo.

”This is one of the fastest projects I’ve ever been involved with

Este es uno de los proyectos más rápidos en los que he participado

Damian Porter Project Manager

done in Central Texas,” said Porter. “PLW Waterworks was awarded the project on October 17, 2018 and the schedule was approximately 18 months to get it operational because SAWS had to provide water to the public by April 15, 2020 per their contract with the Vista Ridge public-private partnership.”

“Normally, in a project of this size, you’d receive the award of the project and then have several months to prepare your submittals and contract documentation,” added Superintendent Shane Johnson. “But for Agua Vista Station we received the award and the notice to proceed in the same day.”

A project such as this would have a normal duration of over 30 months but PLW completed the work in the 18 months expected by working 150% more hours per week and holding multiple weekly coordination meetings with internal staff, subcontractors, manufacturers, and the owner and engineers.

“Este es uno de los proyectos más rápidos en los que he participado y también es el mayor proyecto de obras hidráulicas que hemos realizado en la región del centro de Texas”, dice Porter. “PLW Waterworks se adjudicó el proyecto el 17 de octubre de 2018 y el plazo era de aproximadamente 18 meses para ponerlo en funcionamiento porque SAWS tenía que proporcionar agua al público antes del 15 de abril de 2020, según su contrato con la asociación público-privada de Vista Ridge.”

“Normalmente, en un proyecto de esta envergadura, se recibe la adjudicación del proyecto y luego se tienen varios meses para preparar las presentaciones y la documentación del contrato”, añade el superintendente Shane Johnson. “Pero en el caso de la estación de Agua Vista recibimos la adjudicación y el aviso de proceder en el mismo día”.

Un proyecto como éste tendría una duración normal de más de 30 meses, pero PLW completó la obra en los 18 meses previstos trabajando un 150% más de horas a la semana y celebrando múltiples reuniones semanales de coordinación con el personal interno, los subcontratistas, los fabricantes y el cliente y los ingenieros. La coordinación y la planificación de la seguridad fueron fundamentales, precisamente por el número de contratistas generales -hasta cuatro- y de subcontratistas que realizaban trabajos al mismo tiempo que las cuadrillas de PLW, el reducido espacio de la obra y el agresivo calendario. Además, el COVID-19 irrumpió justo un mes antes de que la planta entrara en funcionamiento.

“No podíamos parar y, de hecho, nunca paramos”, afirma Johnson. “Adoptamos las nuevas medidas, los procedimientos

”It’s online, it’s on time and we couldn’t be happier...It’s going to take care of San Antonio for the next 50 years.

Está funcionando, llega a tiempo y no podríamos estar más contentos... Va a beneficiar a San Antonio durante los próximos 50 años.

Anne Hayden SAWS spokesperson



PLW worked 150% more hours per week than in a regular project. Collaboration between internal staff, subcontractors, manufacturers, the owner, and engineers was exemplary.

PLW trabajó un 150% más de horas que en cualquier proyecto normal. La colaboración entre el personal interno, subcontratistas, fabricantes, el cliente y los ingenieros fue ejemplar.

Coordination and Safety planning were fundamental, precisely, because of the number of general contractors -up to four- and subcontractors performing work at the same time as PLW crews, the small footprint of the site and the aggressive schedule. Plus COVID-19 hit just a month before the plant was supposed to be online.

“We couldn’t stop, and we never stopped. We took the new measures, safety procedures, face coverings and so on,” said Johnson. “We communicated daily with our personnel, with our subcontractors about how to be safe, we educated them, and we kept moving business as usual.”

“We knew it was a tough job, we knew we had to work a lot of hours and that was what we did,” said Porter. “From the managers to the labors, it took every one of us staying on top of our subcontractors, suppliers to bring this project together. And it was challenging, we worked early mornings, late nights, Saturdays, Sundays, but it was a team effort. We all pulled together and got it done.”

de seguridad, los protectores faciales, etc. Nos comunicamos a diario con nuestro personal, con nuestros subcontratistas sobre cómo estar seguros, los educamos y seguimos avanzando como siempre”.

“Sabíamos que era un trabajo duro, sabíamos que teníamos que trabajar muchas horas y eso fue lo que hicimos”, explica Porter. “Desde los gerentes hasta los obreros, se necesitó que cada uno de nosotros se mantuviera al tanto de nuestros subcontratistas y proveedores para llevar a cabo este proyecto. Y fue un reto, trabajamos de madrugada, hasta tarde, incluso sábados y domingos, pero fue un esfuerzo de equipo. Todos pusimos de nuestra parte y así fuimos capaces de conseguirlo”.

Watch the Agua Vista Station Showcase Video here:

Vea el vídeo de presentación de la estación de Agua Vista aquí:

<https://cutt.ly/KkQZSxD>



Jared Branch

SR. HUMAN RESOURCES MANAGER

From the ranks of the Human Resources department, Jared Branch has been part of Webber's cultural change over the past seven years. He has been especially involved in collaborating with different departments to implement new systems that make life easier, both personally and professionally, for the employees of the company.

Jared is passionate about order, data and spreadsheets, but in addition to his efficient nature, he is known for his friendliness, his love for the movie "The Princess Bride" and the funny banter in the office hallways - at least in the pre-COVID 19 era.

Here, he talks about his job, his family and everything in its place.



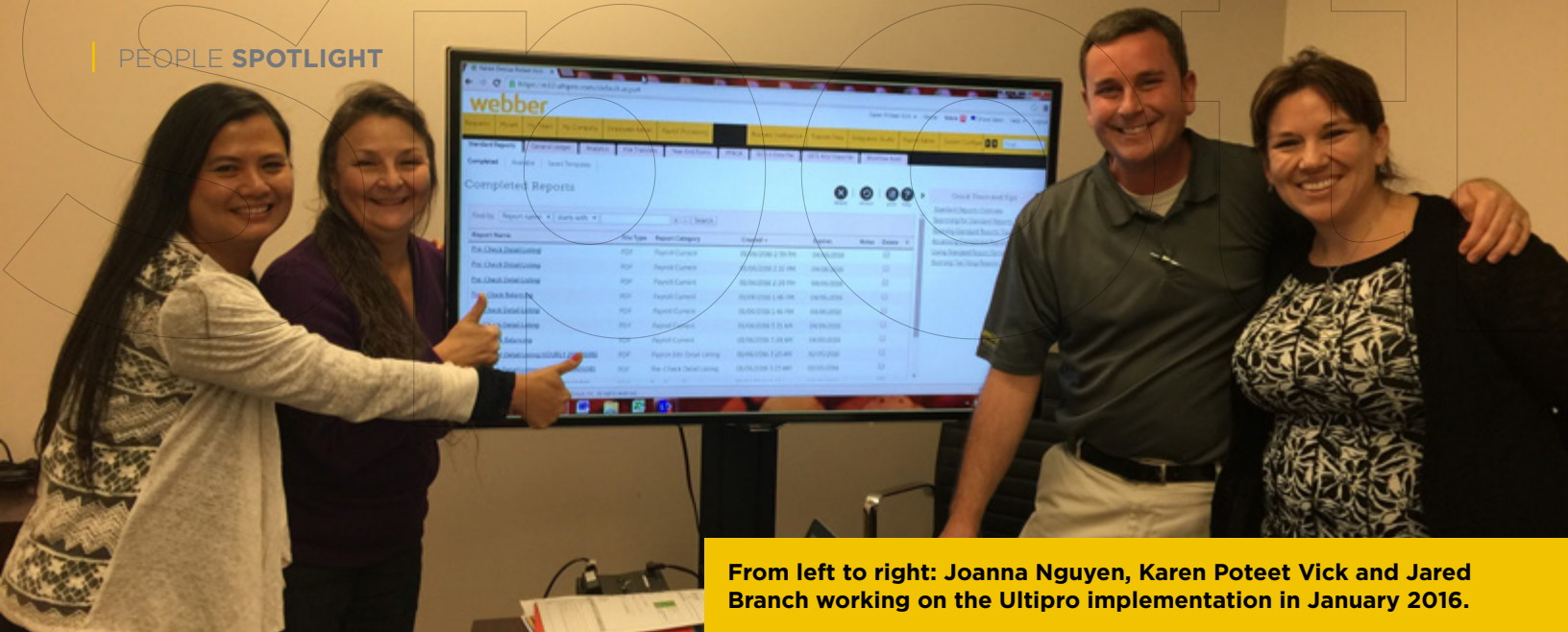
Desde las filas del departamento de Recursos Humanos, Jared Branch ha formado parte del cambio cultural de Webber en los últimos 7 años y ha colaborado con diferentes departamentos para implantar nuevos sistemas que facilitan la vida, tanto personal como profesional, a los empleados de la compañía.

Jared es un apasionado del orden, los datos y las hojas de cálculo, pero además de por su carácter eficiente, se le reconoce por su cercanía, su pasión por la película "The Princess Bride" ("La princesa prometida") y las bromas divertidas por el pasillo de la oficina. Al menos en la época anterior al COVID 19.

En esta entrevista, nos habla de su trabajo, de su familia y de cómo cada cosa tiene su lugar.

**”A place for everything
and everything in its place.**

Un lugar para cada cosa,
y cada cosa en su lugar.



From left to right: Joanna Nguyen, Karen Poteet Vick and Jared Branch working on the Ultipro implementation in January 2016.

What drew you to Webber originally?

I have worked in Human Resources in the construction industry for 15 years. For the first 8 years, I worked for two good companies and a few mediocre companies. Webber drew me in because it was managed better than any other company that I worked for. There was a positive Spanish influence and I wanted to work for Mitch.

How has Webber changed since you came to work at the company?

I have seen some changes that were great for employees. When I first joined, we tried our best to hire three interns for North and South Texas. Company leadership is very supportive of hiring interns, and we brought in 30 last season. Webber is now more attractive to our sister companies throughout the world – we bring in talent that wants to come work for us from Europe. I have also noticed much improved cooperation between departments. Payroll does an amazing job – imagine

several people running a weekly payroll for 3,000 people! IT has been very innovative for supporting technologies that help us work better. Safety programs are supported at the top-most level of the organization. If I can take just a moment to acknowledge what I consider the most important group, it would be the Estimators whose skill makes sure that all of us have careers at Webber. I love the operations teams as well, for sure – they keep this ship moving in the right direction! But thank you to all the estimators – my family eats each night because of you.

What do you find the most challenging at Webber?

A billion-dollar company must know its numbers, its people, its strengths, and its weaknesses. We are investing in systems that will help us see ourselves better. The challenge is knowing ourselves.

And the most rewarding?

The challenges that we face are good ones. It has

¿Qué te atrajo originalmente de Webber?

He trabajado en Recursos Humanos en el sector de la construcción más de 15 años. Durante los primeros 8 años, trabajé para dos buenas empresas y algunas mediocres. Webber me atrajo porque estaba mejor gestionada que cualquier otra empresa en la que había trabajado. Había una influencia española positiva y yo quería trabajar para Mitch.

¿Cómo ha cambiado Webber desde que empezaste a trabajar en la empresa?

He visto algunos cambios que han sido estupendos para los empleados. Cuando me incorporé por primera vez, hicimos todo lo posible por contratar a tres becarios para el norte y el sur de Texas. La dirección de la empresa apoya mucho la contratación de becarios, y la temporada pasada contratamos a 30. Webber es ahora más atractiva para las empresas de Ferrovial de todo el mundo: traemos talento que quiere venir a trabajar con nosotros

desde Europa. También he notado que ha mejorado mucho la cooperación entre departamentos. El departamento de nóminas hace un trabajo increíble: ¡imagina que varias personas se encarguen de las nóminas semanales de 3.000 personas! El departamento de IT ha sido muy innovador a la hora de apoyar las tecnologías que nos ayudan a trabajar mejor. Los programas de seguridad cuentan con el apoyo de los niveles más altos de la organización. Si puedo dedicar un momento a reconocer lo que considero el grupo más importante, sería el de los Estimadores, cuya habilidad hace que todos podamos tener una carrera en Webber. También destaco a los equipos de operaciones, sin duda: ¡ellos mantienen este barco en la dirección correcta! Pero gracias a los estimadores, mi familia come cada noche.

¿Qué es lo que encuentras más desafiante en Webber?

Una empresa de mil millones de dólares debe conocer

been years since we had critical concerns about finances. There are so many opportunities to make things better at Webber, and if you have an interest in supporting change, then you can do it. Being empowered to make things better is the best reward.

What do you like most about your role as Sr. Human Resources Manager? I love the HR team, and I love data analysis. I get to enjoy both every single day. When you work for a good company, a good supervisor, and a good team, then your job is a blessing.

Is there a project or accomplishment that you consider to be the most significant in your career? The last week of December, every year, is a rush. I have a spreadsheet with employees and their families which contains their benefit elections for the coming year. The file for 2021 had 13,000 rows. It's my job to import these deductions and validate everyone's deductions in pre-check processing. It's the only time of the year that I get really nervous, and my hands shake! The Pepper-Lawson acquisition was fun. Implementing UltiPro was also a good challenge.

What would be your advice to an employee just out of college? Ask a million questions. Learn from mistakes. Make things better. Treat everyone with respect.

If you could describe yourself in 3 words, what would they be? Organized. Curious. Pizza.

Three things most people don't know about you... I'm from San Angelo, Texas. I love reading fantasy books. I listen to Christian punk rock.

What do you like to do outside of work? Before COVID, I loved to take my family to the Galleria and the Houston Zoo on the weekends. Now, we visit with family and play games. I really enjoy reading the Bible and scrutinizing it. I love playing games: board games, card games, and video games. Big fan of 16-bit Japanese RPGs. 6 on the Enneagram.

Do you have a favorite quote to share? Act justly, love mercy, and walk humbly with your God. **Bonus Quote:** a place for everything, and everything in its place.

sus números, su gente, sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Estamos invirtiendo en sistemas que nos ayuden a vernos mejor. El reto es conocernos a nosotros mismos.

¿Y lo más gratificante? Los retos a los que nos enfrentamos son buenos. Hace años que no tenemos preocupaciones críticas sobre las finanzas. Se dan muchas oportunidades para mejorar las cosas en Webber, y si tienes interés en apoyar el cambio, puedes hacerlo. Estar capacitado para mejorar las cosas es la mejor recompensa.

¿Qué es lo que más te gusta de tu función como Gerente de Recursos Humanos? Me encanta el equipo de Recursos Humanos y el análisis de datos. Puedo disfrutar de ambas cosas todos los días. Cuando trabajas para una buena empresa, un buen jefe y un buen equipo, tu trabajo es una bendición.

¿Hay algún proyecto o logro que consideres el más significativo de tu carrera? La última semana de diciembre, todos los años, es puro ajeteo. Tengo una hoja de cálculo con los empleados y sus familias que contiene sus elecciones de prestaciones y beneficios para el año siguiente. El archivo de 2021 tenía 13.000 filas. Mi trabajo consiste en importar estas deducciones y validarlas para el

procesamiento previo. Es el único momento del año en el que me pongo realmente nervioso y me tiemblan las manos. Luego, diría que la adquisición de Pepper-Lawson fue interesante, y la implantación de UltiPro también fue un buen reto.

¿Cuál sería tu consejo para un empleado recién salido de la universidad? Haz un millón de preguntas. Aprende de los errores. Haz las cosas mejor. Trata a todo el mundo con respeto.

Si pudieras describirte en 3 palabras, ¿cuáles serían? Organizado. Curioso. Pizza.

Tres cosas que la mayoría de la gente no sabe sobre ti... Soy de San Angelo, Texas. Me encanta leer libros de fantasía. Escucho punk rock cristiano.

¿Qué te gusta hacer fuera del trabajo? Antes del COVID, me encantaba llevar a mi familia a la Galleria y al zoo de Houston los fines de semana. Ahora, visitamos a la familia y jugamos. Me gusta mucho leer la Biblia y estudiarla. Me encanta jugar a juegos de mesa, juegos de cartas y videojuegos. Soy un gran fan de los juegos de rol japoneses de 16 bits. 6 en el Enneagram.

¿Tienes alguna cita favorita? Actúa con justicia, ten misericordia y camina humildemente con tu Dios. **Cita extra:** un lugar para cada cosa, y cada cosa en su lugar.



Organized. Curious. Pizza
Organizado. Curioso. Pizza



I-45 Walker County

- NEW WAVERLY, TX

webber
heavy civil

- Webber's I-45 Walker County project received substantial completion on November 14, 2020. The project completed 200 days ahead of schedule, which maximized the early incentive bonus in the contract with TxDOT.
- Final punch list items include: painting, orchards, final asphalt surface on frontage roads and final striping. The work is anticipated to be completed in Spring of 2021.
- The project began May 2017 and was originally a 48-month project scheduled to complete in April 2021. Prior to starting construction, the team worked with engineering services on several key value engineering options and were successful in obtaining the owner's approval on them. These include phase combinations, risky drainage culverts redesign and the use of recycled material on the project. These efforts proved to be key in finishing the project early.
- Originally this section of I-45 was a two-lane freeway in both south and north directions, with a grass median and cable barrier fence as well as 60-year-old drainage structures and had two cross streets going over I-45.
- The roadway is now concrete pavement with three lanes in both North and South directions with full width shoulders and a concrete barrier wall median and brand-new drainage structures throughout, as well as new bridges that takes I-45 over the two cross streets.
- The project logged more than 500,000 man-hours. Despite two recordables in 2018, the project currently has worked over 400,000 man-hours since the last recordable.

I-45 Condado de Walker

- NEW WAVERLY TX

- El proyecto de Webber en la I-45 a su paso por el Condado Walker recibió la finalización sustancial el 14 de noviembre de 2020. El proyecto se completó 200 días antes de lo previsto, lo que maximizó el bonus de incentivo temprano del contrato con TxDOT.
- Los elementos de la lista de tareas finales incluyen: pintura, jardines, superficie de asfalto final en las calzadas principales y la señalización final. Se anticipa que el trabajo se completará en la primavera de 2021.
- El proyecto comenzó en mayo de 2017 y originalmente era un proyecto de 48 meses programado para completarse en abril de 2021. Antes de comenzar la construcción, el equipo trabajó con los servicios de ingeniería en varias opciones clave de optimización técnica y tuvo éxito en la obtención de la aprobación del cliente en ellos. Entre ellas se encuentran las combinaciones de fases, el rediseño de las alcantarillas de drenaje de riesgo y el uso de material reciclado en el proyecto. Estos esfuerzos resultaron ser clave para terminar el proyecto antes de tiempo.
- Originalmente, este tramo de la I-45 era una autovía de dos carriles en dirección sur y norte, con una mediana de hierba y una barrera de cables, así como estructuras de drenaje de 60 años de antigüedad, y tenía dos calles transversales que pasaban por encima de la I-45.
- Ahora la calzada es de concreto con tres carriles en ambas direcciones, con arcenes de anchura completa y una mediana de concreto con barrera y estructuras de drenaje totalmente nuevas, así como nuevos puentes que llevan la I-45 por encima de las dos calles transversales.
- El proyecto registró más de 500,000 horas de trabajo. A pesar de que se han registrado dos incidentes en 2018, el proyecto ha trabajado actualmente más de 400,000 horas-hombre desde el último accidente.



Project

WCID-2

- MISSOURI CITY, TX

plw
waterworks

- Fort Bend County WC & ID Wastewater Treatment Plant No. 2 Phase 1 is a 2.0 million gallons per day (MGD), \$40 million project, which includes the new elevated headworks, aeration basins, clarifiers, thickeners, chlorine contact basin, digester basins, main electrical building, secondary electrical building, chemical building, operations and dewatering building and six supporting pump stations.
- The scope of work also includes the rehabilitation of an existing lift station for the Fort Bend County Wastewater Treatment Plant in Missouri City, TX.
- The project team has completed 85% of yard piping and is projecting to complete the remainder of the structural concrete at the chlorine contact basin by March 2021.
- Current construction activities include concrete masonry unit (CMU) block at the operations/dewatering building, roof installation, equipment and process piping.
- The project is 48% complete and six months ahead of schedule.





WCID-2

- MISSOURI CITY, TX

- La fase 1 de la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales nº 2 del condado de Fort Bend es un proyecto de 40 millones de dólares y 2 millones de galones por día (MGD), que incluye las nuevos colectores en altura, las piscinas de aireación, los clarificadores, los espesadores, la cubeta de reacción de cloro, las cubetas de descomposición, el edificio eléctrico principal, el edificio eléctrico secundario, el edificio de productos químicos, el edificio de operaciones y desagüe y seis estaciones de bombeo de apoyo.
- El alcance del trabajo también incluye la rehabilitación de una estación de bombeo existente para la planta de tratamiento de aguas residuales del condado de Fort Bend en Missouri City, TX.
- El equipo del proyecto ha completado el 85% de las tuberías enterradas y está proyectando completar el resto del concreto estructural en la cubeta de reacción de cloro para marzo de 2021.
- Las actividades de construcción actuales incluyen bloques de mampostería de concreto (CMU) en el edificio de operaciones/desagüe, la instalación del techo, el equipo y las tuberías de proceso.
- El proyecto se ha completado en un 48% y lleva seis meses de adelanto.

Loop 12

- IRVING, TX

webber
heavy civil

- Loop 12 Dallas County is a TxDOT project in Irving, TX. The project consists of new construction and rehabilitation of existing lanes for four major highways: Loop 12, SH 114, SH 183 and SS 482.
- The project scope is \$301 million and must be completed within 36 months.
- Webber has implemented several Value Engineering proposals to advance work areas around the project ahead of planned sequence. With the help of Engineering Services department, several implementations are expected to continue advancing work.
- The first milestone of the project has been achieved by completing Civil Work for SH 114 Toll Gantry/SL12 TRDMS within 90 days of the start of construction.
- During the past few months, a significant amount of temporary protective barrier has been implemented and access created for future work areas. In addition, the Webber team has already constructed two temporary detours and switched traffic in order to open work areas. Several more detours are currently in progress in order to accomplish the same.
- The bridge work on the project is significant and most critical. The project has already accomplished more than 200 drilled shafts and completed more than 65 bridge substructure pours.
- Webber has mobilized several other significant subcontractors to the project for major work items including underground utilities, dirt work, drainage and electrical.
- TxDOT has successfully relocated their initial scope of utility relocations. Underground Utilities such as sanitary sewer and water lines have progressed during time suspension with some major lines being completed to open roadway work along Loop 12. The project has completed approximately 60% of water line and 75% of sanitary sewer relocations on the project. The anticipated completion for all underground utility work is within the first quarter of 2021.
- Webber Q1 2021 work includes: temporary shoring, mechanically stabilized earth (MSE) retaining walls, concrete girders, bridge decks and concrete paving.





Loop 12

- IRVING, TX

- El Loop 12 en el Condado de Dallas es un proyecto de TxDOT en Irving, TX. El proyecto consiste en la construcción de nuevos carriles y la rehabilitación de los existentes para cuatro autopistas principales: Loop 12, SH 114, SH 183 y SS 482.
- El alcance del proyecto es de 301 millones de dólares y debe completarse en 36 meses.
- Webber ha implementado varias propuestas de optimización técnica para adelantar algunas áreas de trabajo en torno al proyecto antes de la secuencia prevista. Con la ayuda del departamento de Servicios de Ingeniería, se espera que varias implementaciones continúen avanzando el trabajo.
- El primer hito del proyecto se ha logrado al completar el pórtico de peaje SH 114/SL12 TRDMS en un plazo de 90 días desde el inicio de la construcción.
- Durante los últimos meses, se ha implementado una cantidad significativa de barrera de protección temporal y se ha creado un acceso para las futuras áreas de trabajo. Además, el equipo de Webber ya ha construido dos desvíos temporales y ha cambiado el tráfico para abrir las zonas de trabajo. Actualmente se están realizando varios desvíos más para lograr lo mismo.
- Los trabajos en los puentes del proyecto son importantes y muy críticos. El equipo ya ha realizado más de 200 pozos de perforación y ha completado más de 65 vaciados de subestructuras de puente.
- Webber ha movilizado a varios otros subcontratistas importantes para el proyecto para los principales elementos de trabajo, incluidos los servicios públicos subterráneos, el trabajo de tierra, el drenaje y la electricidad.
- TxDOT ha reubicado con éxito los servicios públicos. Los servicios públicos subterráneos, como el alcantarillado sanitario y las líneas de agua, han progresado durante el tiempo de suspensión y se han completado algunas líneas importantes para abrir el trabajo de la carretera a lo largo del Loop 12. El proyecto ha completado aproximadamente el 60% de las líneas de agua y el 75% de las reubicaciones del alcantarillado sanitario. La finalización prevista para todos los trabajos de servicios públicos subterráneos es dentro del primer trimestre de 2021.
- Los trabajos del primer trimestre de 2021 incluyen: apuntalamiento temporal, muros de contención de tierra estabilizada mecánicamente (MSE), vigas de concreto, cubiertas de puentes y pavimentación de concreto.



SCC supplies Materials to GPI

- HOUSTON, TX

- SCC Materials has been providing materials to the Grand Parkway Infrastructure project since early 2019.
- To date, SCC has provided nearly 330,000 tons of materials. This has generated about \$11.2 million dollars in sales.
- Cement treated base is the primary material provide to the project. It is used as a subgrade base and laying the foundation for pavement structure.

- The GPI project is divided into three segments, spanning four counties (Harris, Montgomery, Chambers and Liberty County) and more than 50 miles.
- The GPI project is ongoing and anticipated to last until 2022.

SCC
materials



Suministro de SCC a GPI

- HOUSTON, TX

- SCC ha suministrado materiales al proyecto de Grand Parkway desde principios de 2019.
- Hasta la fecha, SCC ha proporcionado casi 330.000 toneladas de materiales. Esto ha generado unos 11,2 millones de dólares en ventas.
- La base tratada de cemento ha sido el material primario suministrado. Se utiliza como base de subrasante y para la estructura de pavimento.
- El proyecto GPI está dividido en tres segmentos, que abarcan cuatro condados (Harris, Montgomery, Chambers y Liberty County) y más de 50 millas.
- El proyecto de GPI está en curso y se prevé que dure hasta 2022.



HAPPY ANNIVERSARY

FEBRUARY ANNIVERSARIES

Thank you to our
Teammates for their many
great years of service

ANIVERSARIOS FEBRERO

*Gracias a nuestros
compañeros por sus
magníficos años de servicio.*



25 YEARS
Joel Palacios

15 YEARS

Victor Lopez

5 YEARS

Marco Erives

Ramon Acosta

Oliver Ramirez Menchaca

Matt Paggioli

Chip Smith

Mitchell Davis

Bart Kuck

webber



Contact Us



Send us your news at
myWebber@wwebber.com

Envíe sus historias a
myWebber@wwebber.com



WEIGHT LOSS SUPPORT

We're Here When You're Ready

Have you previously signed up for Real Appeal® but found it just wasn't the right time for you? We get it — life is busy. If you do find yourself ready to give it another go, our coaches will be there to help you stay focused on your health and create new, lasting habits.

Helping You Get (and Stay) on Track

Real Appeal is a program on Rally Coach™ available to you and eligible family members at no additional cost as part of your health plan benefits.



Personalized Guidance.

Chat 1:1 with an online coach who is there to guide you and offer the support needed to stay on track.



Online Support – All in One Place.

Take control of your goals, track meals and exercise, view your progress, and reach out to your coach for support — all from your own device.



Motivational Resources.

Access a digital library of health-focused content to stay informed and inspired. You'll also receive a Success Kit — delivered right to your door.

Log In and Get Back on Track

enroll.realappeal.com

Haven't enrolled in Real Appeal? Visit the URL above to get started!

Here are some helpful tips to develop a productive at-home work routine.

Get up and move — it's important to have breaks throughout your day.



Check in often with people at work, even if it's not about work, and know when to log off.

Develop a routine — have a dedicated workspace, set daily goals, and schedule time for breaks.



Read "6 Ways to Stay Fit While Staying Home" on the back for more ways to keep healthy at home.

webber

RALLY/COACH™

Real Appeal is available at no additional cost to employees with our UnitedHealthcare medical plan, their covered spouses and dependents 18 or over with a BMI of 23 and higher, subject to eligibility.

© 2020 Real Appeal, Inc. All rights reserved.

6 Ways to Stay Fit While Staying Home

By Anna Goldfarb | March 29, 2020 | The New York Times

You don't need fancy equipment or a lot of time; you just need to weave exercise into your schedule. Let's start with six things you can do every day to maintain your physical and mental health if you're isolating at home.



1

Right now, start bringing movement into tiny moments

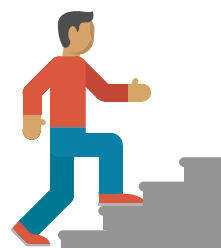
Do heel raises when you're washing dishes, side lunges when you're throwing clothes in the dryer, or knock out some push-ups when you're waiting for a pot of water to boil.



2

Improvise for tools — they're all around you

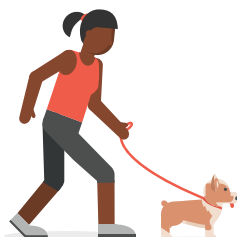
Toss cans of food in a bag for instant weights. Come up with games you can play with children. Anything where you're crawling, jumping and skipping could work.



3

Get your heart rate up, multiple times a day

If you have access to stairs in your home or apartment, going up and down those stairs is a great way to get your blood pumping.



4

Get out and walk, even for just 15 minutes

The amount of time you walk each day can vary. What counts is that you're moving your body.



5

Stretch it out for at least 30 seconds

The Mayo Clinic says you should be stretching at least two to three times a week. And you should hold each stretch for 30 seconds for most areas and up to 60 seconds for sore or problem areas.



6

Work on your breathing, because anxiety is real

Lie down on your back and put your hands on your abdominal region. Make your belly rise when you breathe in. Breathe out and your belly should fall. Take 10 deep breaths in this position.

You should wash your hands carefully and try not to touch your face. And if you're using any kind of gym equipment at home, clean it up with soap and water or any household cleaner before and after so that if you're sharing it with others, you're not spreading germs around.

Get Started Today at enroll.realappeal.com

**Real
Appeal**

This article was written by Anna Goldfarb for The New York Times and was legally licensed through the NewsCred publisher network. Please direct all licensing questions to legal@newscred.com. © 2020 Rally Health, Inc. All rights reserved.



Real Appeal®

Programa de apoyo
para perder peso

Estamos aquí cuando estés listo

¿Te has inscrito previamente en Real Appeal® pero has descubierto que no era el momento adecuado para ti? Lo entendemos, la vida es muy ajetreada. Si estás listo para intentarlo de nuevo, nuestros entrenadores estarán ahí para ayudarte a centrarte en tu salud y crear nuevos y duraderos hábitos.

Ayudándote a seguir (y a mantenerte) en el camino

Real Appeal es un programa en Rally Coach™ disponible para ti y para miembros de tu familia elegibles, sin coste adicional como parte del seguro de salud.



Orientación personalizada.

Habla directamente con un entrenador en línea que está ahí para guiarte y ofrecerte el apoyo necesario para que consigas tus objetivos.



Soporte en línea - Todo en un solo lugar.

Toma el control de tus metas, haz un seguimiento de las comidas y el ejercicio, mira tu progreso y busca el apoyo de tu entrenador, todo desde tu propio dispositivo.



Recursos de motivación.

Accede a una biblioteca digital de contenido centrado en la salud para mantenerte informado e inspirado. También recibirás un Kit de Éxito, que se te entregará en la puerta casa.

Aquí hay algunos consejos útiles para desarrollar una rutina de trabajo productiva en casa

Levántate y muévete: es importante tener descansos a lo largo del día.



Habla a menudo con la gente del trabajo, incluso si no se trata de trabajo, y aprende a desconectar.

Desarrolla una rutina: ten un espacio de trabajo dedicado, establece metas diarias y programa tiempo para los descansos.



En las "6 maneras de mantenerse en forma mientras se queda en casa" que puedes ver a continuación te explicamos cómo mantenerte saludable en casa.

Vuelve a intentarlo
enroll.realappeal.com

¿No te has inscrito en Real Appeal? ¡Visita el URL de arriba para empezar!

RALLY/COACH™

Real Appeal is available at no additional cost to employees with our UnitedHealthcare medical plan, their covered spouses and dependents 18 or over with a BMI of 23 and higher, subject to eligibility.

© 2020 Real Appeal, Inc. All rights reserved.

6 maneras de mantenerse en forma mientras estamos en casa

Por Anna Goldfarb | March 29, 2020 | The New York Times

No necesitas un equipo sofisticado ni mucho tiempo; sólo tienes que incluir el ejercicio en tu agenda. Empecemos con seis cosas que puedes hacer todos los días para mantener tu salud física y mental si estás aislado en casa.



1

Ahora mismo, empieza a practicar movimientos en cualquier momento

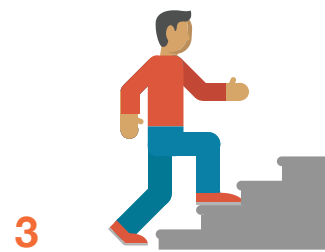
Levanta los talones cuando estás lavando los platos, langes laterales cuando estás metiendo la ropa en la secadora, o flexiones cuando estás esperando a que hierva una olla de agua.



2

Improvisa herramientas: usa lo que hay a tu alrededor

Pon latas de comida en una bolsa para hacer pesas instantáneas. Inventa juegos que puedas jugar con los niños. Cualquier cosa en la que te arrastres, saltes y brinques podría funcionar.



3

Aumenta tu ritmo cardíaco, varias veces al día

Si tienes acceso a las escaleras de tu casa o apartamento, subir y bajar esas escaleras es una gran manera de bombear la sangre.



4

Sal y camina, aunque sólo sea por 15 minutos.

La cantidad de tiempo que caminas cada día puede variar. Lo que cuenta es que estás moviendo tu cuerpo.



5

Estira durante al menos 30 segundos

La Clínica Mayo dice que deberías hacer estiramientos al menos dos o tres veces a la semana. Y debes mantener cada estiramiento durante 30 segundos para la mayoría de las áreas y hasta 60 segundos para las áreas doloridas o problemáticas.



6

Trabaja en tu respiración, porque la ansiedad es real

Acuéstate de espaldas y pon las manos sobre tu región abdominal. Haz que tu vientre se levante cuando inspiras. Exhala y tu vientre debería caer. Haz 10 respiraciones profundas en esta posición.

Debes lavarte las manos cuidadosamente y tratar de no tocar tu cara. Y si estás usando cualquier tipo de equipo de gimnasia en casa, límpialo con agua y jabón o cualquier limpiador doméstico antes y después para que si lo compartes con otros, no estés propagando gérmenes.

Empiece hoy mismo en enroll.realappeal.com

**Real
Appeal**