



INSIDE: Tips for  
Summer Grilling!

# BETTERforYOU

YOUR HEALTH PLAN NEWSLETTER TO HELP YOU GET AND STAY HEALTHY! • SUMMER 2015

## 5 Tips for a Great Summer

TRY THESE SIMPLE CHANGES  
THAT MAKE A BIG DIFFERENCE

**1 Rise and shine.** People exposed to bright sunlight early in the day tend to be slimmer, according to a recent study. Scientists think morning light may have positive effects on hormones that regulate appetite. It's also possible that early risers are more active. In the morning, do light stretches outside or sip your coffee by a window. Before going outdoors, remember to apply broad-spectrum, waterproof sunscreen of SPF 30 or higher, even if it's cloudy.

**2 Skip the gym, play outside.** "Get outside and move your body from point A to point B," says Jeff Archibald, a personal trainer in Los Angeles. You'll work different muscles than you use on a treadmill. Plus,



exercising outside leads to more positive thinking, according to a report in *Environmental Science and Technology*. After a 30-minute walk outside, most people in the study said they felt less stressed.

Adding something  
social to your day is one  
of the easiest  
ways to boost your mood.

**3 Eat bigger flakes.** If you swap oatmeal for cold cereal in the summer, pay attention to flake size. New research shows that people eat more cereal by weight when the flakes are smaller, even when they pour

less by volume. Choosing cereals with bigger flakes can fool you into eating fewer calories.

**4 Boost your sun protection.** "Certain fruits and vegetables have SPF qualities like sunscreen thanks to the chemicals that give them their bright colors," says Lara Dalch, a health coach in Seattle. For example, tomatoes, carrots, berries and dark leafy greens improve your skin's natural sun protection. Don't skip the sunscreen, though.

**5 Get social.** Research shows that doing something outgoing, even if that's unusual for you, makes people feel more positive. Have a barbecue, head to the park or pool with friends, or take a walk with someone you haven't spent time with in a while. Adding something social to your day is one of the easiest ways to boost your mood.

### We're Here to Help You Stay Healthy

Don't take a vacation from good health this summer. In fact, healthy living comes easier in the summer with fresh produce, lighter schedules, and more fitness options. Make this summer your best yet by eating well and finding exercise that works for you. Look at our tips inside for a workout that beats the heat.

New Hampshire Healthy Families cares about you and the healthcare you get. We have many quality improvement projects to help us know if the services we are providing are good for you. We want to tell you how we're doing this year and what we're doing to improve your health now. Visit [NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com) and go to the Quality Improvement Program page to learn about our projects!

Enjoy your summer!

Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAC  
Vice President, Medical Management

## Your Rights and Responsibilities

As a New Hampshire Healthy Families member, you have many rights and responsibilities. These rights cover your treatment, privacy and access to information.

### Your rights include, but are not limited to:

- The right to receive all services that we must provide.
- Being treated with dignity and respect when receiving care.
- Knowing that your medical record information will be kept private.
- Getting a copy of your medical record and asking for changes or corrections.



The right to request an appeal from New Hampshire Healthy Families or from a state

agency if you don't agree with New Hampshire Healthy Families' appeal decision. For more information about the process for requesting one of the above appeals, please look in your *Member Handbook* or call Member Services.

### Some of your responsibilities include:

- asking questions if you don't understand your rights
- keeping your scheduled appointments
- bringing your ID card with you to all appointments
- contacting your Primary Care Provider (PCP) first if you have a medical need that is not an emergency
- telling your PCP if you receive care in an emergency room

To learn more about our privacy policies, your benefits, access to care, and your rights and responsibilities, please refer to your *Member Handbook*. You can also look in the For Members section of our website, [NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com).

## Is Your Child Seeing the Right Doctor?

As your child grows, make sure he or she is seeing the right doctor.

Your child's needs may change as he or she grows. If your child is seeing a pediatrician now, it may be time to change to an adult doctor.

Talk with your child's current doctor, who can help you decide if your child needs a new doctor. He or she can help make sure there are no breaks in your child's care. New Hampshire Healthy Families can also help members find the right doctor for their care.

It is important for kids to see the doctor at least once a year. If you need help finding a doctor or making an appointment, call our Member Services at New Hampshire Healthy Families. We are here to help you with your child's health needs.



## Swim to Stay Fit and Cool

### DIVE IN TO A FULL-BODY WORKOUT THAT TONES AND ENERGIZES

When temperatures soar, it's easy to avoid working out. But don't let the weather stop you from staying in shape. A water workout keeps you cool and fit. Swimming is great exercise any time of year, but in the summer it gives you a break from the heat and restores your energy. It strengthens your whole body. "Water provides resistance, so moving in the pool is like lifting weights. When you move, you're engaging and building muscle," says Ellen Barrett, a personal trainer in New Preston, CT.



And swimming is easier on your body than other activities. Swimming workouts are great for people who have joint or back pain.

Don't worry if you need to start your swimming workout slowly. Swimming is a full-body operation. Your arms and legs and muscles have to work together in ways they usually don't. Your heart and lungs work harder than usual.

**To get started:** Check with your healthcare provider before starting a new exercise. Look for a free or low-cost pool with a lifeguard on duty. Your community center or park may have good options, such as free swimming lessons or low-cost water aerobics classes. Check your local newspaper or online. If you're able to swim on your own, start by using a kickboard to swim across the pool for a few laps. As you get more comfortable, swim without a kickboard for 20 to 30 minutes.

### MORE WAYS TO GET MOVING THIS SUMMER

- Walk 30 minutes in the early morning or near sundown.
- Play catch, tag or soccer with your kids in the yard.
- Lift light weights or do body-weight exercises.
- Work on your flower or vegetable garden.
- Ride your bike in the park or around your neighborhood.
- Take a free or low-cost fitness class in your area.



# Guide to Grilling Summer Veggies

## ESCAPE THE KITCHEN AND ENJOY FARMSTAND FAVORITES

### Zucchini and Summer Squash

- Cut into ½-inch slices.
- Marinate in olive oil, garlic and basil.
- Grill 10 minutes, turning occasionally.

### Green Beans

- Trim ends, and place on large foil sheet.
- Sprinkle with pepper and minced garlic.
- Fold foil into packet, and seal tightly.
- Grill 10 minutes.

### Eggplant

- Cut into ½-inch slices.
- Marinate in olive oil and balsamic vinegar.
- Grill 15 minutes, turning once.

### Tomatoes

- Cut in half.
- Brush cut sides with olive oil.
- Grill, cutside down, 5 minutes.
- Flip, and grill 5 minutes more.
- Sprinkle with cilantro, pepper or pesto.

### Asparagus

- Trim ends.
- Brush lightly with olive oil.
- Grill 7 minutes, turning often.
- Sprinkle with lemon juice.

### Corn on the Cob

- Soak in cold water for 15 minutes.
- Remove silk and husk.



- Brush corn lightly with olive oil.
- Grill 12 to 15 minutes, turning occasionally.
- Sprinkle lightly with salt, paprika or chives.

➤ **Want more summer recipes?**  
Try frozen berry yogurt bites and other cool snacks at [NHHfsave.com](https://www.nhhfsave.com).

## Medication: Know What's Covered

New Hampshire Healthy Families is committed to providing appropriate, quality and cost-effective drug therapy to you, our member. New Hampshire Healthy Families covers prescription medications and certain



over-the-counter medications with a written order from a New Hampshire Healthy Families provider. Not all medications are covered, some medications require permission before they are covered, and other medications have limits on how they are covered.

Medically necessary pharmacy services may also be covered. New Hampshire Healthy Families follows a set Preferred Drug List (PDL). The PDL is a list of drugs, determined by doctors and pharmacists to be effective. The list is reviewed and updated by doctors and pharmacists to maintain the quality of your care while still being appropriate and cost effective. For more information on the PDL, call Member Services or visit [NHHealthyFamilies.com](https://www.NHHealthyFamilies.com).

## We Can Help to Manage Your Care

Your health is our #1 priority. That's why New Hampshire Healthy Families provides access to programs designed to help keep you healthy. Our Disease Management programs help you take an active role in managing your health and are no cost to you. We will provide you with helpful information, tools, and personal health

coaches. Contact us for help managing your health challenges with:

- Asthma
- COPD
- Diabetes
- Heart disease
- Heart failure
- Tobacco cessation
- Weight management

Choose to take control over your health. Call our Health Coaches directly at **(866) 769-3085** to enroll in a program. Health Coaches are available Monday through Thursday 9 am to 8 pm, Friday 9 am to 7 pm, and Saturday 9 am to 6 pm.



## Get Dozens of Free Coupons

Start saving today at [NHHfsave.com](https://www.NHHfsave.com)

➤ You can find great coupons online every day. Find savings on healthier breakfast foods and snacks. To use, select your coupons, then click PRINT MY COUPONS. See how much you can save at [NHHfsave.com](https://www.NHHfsave.com).

Throughout this newsletter there are links to selected coupons that provide extra support in addition to your benefits. Each of the companies issuing the coupons is an independent company that does not provide products or services for New Hampshire Healthy Families. New Hampshire Healthy Families does not receive any payment from the selection or distribution of any coupons included as part of this service. New Hampshire Healthy Families is not responsible for nor endorses the coupons or products and services offered.



## Know Your Options for Care

If you have several health problems, you may see several doctors for treatment. It can be hard to understand and keep track of those conditions and what to do to care for them. New Hampshire Healthy Families can help.

New Hampshire Healthy Families offers Case Management for our members. Case Managers are nurses or social workers who:

- Help you understand your health problems.
- Work with you and your doctor to help you get the care you need.

Our Case Managers can even help set up home health and locate community services for you.

If you have one or more of the following conditions, you may

be able to get Case Management services:

- Diabetes
- Multiple sclerosis
- Kidney or renal disease
- HIV/AIDS
- Hemophilia
- Brain injury
- Severe mental illness

To find out if you or your family member may be able to get Case Management, call **(866) 769-3085**.



## Get Help to Feel Better

Do you sleep too little or not enough? Do you not want to do things you used to enjoy? Do you feel like you can't make decisions? You may be depressed. Depression is an illness that is a medical condition, and it can be treated by your doctor. It's important to tell your doctor how you are feeling so he or she can help. Your doctor may suggest medications and other therapies, like counseling.



New Hampshire Healthy Families can also help. We offer behavioral health referral and care services through our partner, Cenpatico. Cenpatico team members can help you find a behavioral healthcare provider. This provider will evaluate you and discuss a plan and lifestyle changes that can be helpful.

Asking for help is the strong, smart way to go. Call Cenpatico at **(866) 769-3085**.

## Obtenga ayuda para sentirse mejor

¿Duermes muy poco o no lo suficientemente? ¿Ya no quieres hacer las cosas que solía disfrutar? ¿Sientes como que no puedes tomar decisiones? Es posible que sufras de depresión. La depresión es una afección médica que puede ser tratada por su médico. Para poder recibir ayuda, es importante que usted le diga al médico cómo se siente. Su médico le puede recomendar medicamentos y otros tratamientos, como la psicoterapia. New Hampshire Healthy Families también puede ayudar. Ofrecemos servicios de remisión y atención de salud conductual a través de nuestro socio, Cenpatico. Los integrantes del personal de Cenpatico pueden ayudarle a encontrar un proveedor de salud conductual, quien le hará una evaluación y analizará con usted un plan y cambios de estilo de vida que pueden serle útiles. Pedir ayuda es la manera firme e inteligente de actuar. Llame a Cenpatico al **(866) 896-5053**.



## Conozca sus opciones de atención

Si usted padece varios problemas de salud tal vez se trate con varios médicos, y podría resultarle difícil entender y llevar un registro de las enfermedades y los cuidados que requieren. New Hampshire Healthy Families puede ayudarle. New Hampshire Healthy Families ofrece servicios de coordinación de casos para nuestros afiliados. Los coordinadores de casos son enfermeros o trabajadores sociales que le ayudan a entender sus problemas de salud. Trabajan con usted y su médico para ayudarle a recibir la atención que necesita. Nuestros coordinadores de casos incluso pueden ayudar a obtener servicios de atención en el hogar y ubicar servicios de la comunidad para usted. Si tiene una o más de las siguientes afecciones, es posible que pueda obtener servicios de coordinación de casos:

- Diabetes
- Esclerosis múltiple
- Enfermedad renal o de los riñones
- VIH/SIDA
- Hemofilia
- Lesión cerebral
- Enfermedad mental grave

Para saber si usted o un miembro de la familia puede obtener servicios de coordinación de casos, llame al **(855) 678-6975**.



# Guía para cocinar verduras de verano a la parrilla

## ESCAPÉSE DE LA COCINA Y DISFRUTE SUCULENTOS PRODUCTOS DEL CAMPO



- Pintar ligeramente con de aceite de oliva.
- Cocinar a la parrilla durante 12 a 15 minutos; dar vuelta ocasionalmente.
- Espolvorear ligeramente con sal, paprika o cebollinos.

**¿Desa más recetas de verano?** Pruebe bocadillos de yogurt de bayas congelado y otras meriendas frías en [NHHFSave.com](http://NHHFSave.com).

### Calabacín y calabaza de verano

- Cortar en rodajas de ½ pulgada.
- Marinar en aceite de oliva, ajo y albahaca.
- Cocinar a la parrilla durante 10 minutos; dar vuelta ocasionalmente.

### Judías verdes (ejotes)

- Cortar los extremos y colocar sobre una hoja grande de papel de aluminio.
- Espolvorear con ajo picado y pimienta.
- Doblar el papel de aluminio para formar un paquete y cerrar herméticamente.
- Cocinar a la parrilla durante 10 minutos.

### Berenjenas

- Cortar en rodajas de ½ pulgada.
- Marinar en aceite de oliva y vinagre balsámico.
- Cocinar a la parrilla durante 15 minutos, y dar vuelta una vez.

### Tomates

- Cortar a la mitad.
- Pintar los lados cortados con aceite de oliva.
- Cocinar con el lado cortado hacia abajo durante 5 minutos.
- Dar vuelta y cocinar a la parrilla otros 5 minutos.
- Esparcir cilantro, pimienta o pesto por encima.

### Espárragos

- Cortar los extremos.
- Pintar ligeramente con aceite de oliva.
- Cocinar a la parrilla durante 7 minutos, y dar vuelta con frecuencia.
- Rociar con jugo de limón.
- Remojar en agua fría durante 15 minutos.
- Quitar los hilos y la hoja.

### Mazorcas de maíz

- Quitar los hilos y la hoja.

## Medicamentos: Sepa lo que está cubierto



New Hampshire Healthy Families está comprometido a brindar a sus afiliados tratamientos con los medicamentos más adecuados, de alta calidad y más asequibles. New Hampshire Healthy Families cubre medicamentos recetados y ciertos medicamentos de venta libre con una orden escrita de un proveedor de New Hampshire Healthy Families. No se cubren todos los medicamentos; algunos requieren autorización antes de ser cubiertos y otros tienen límites de cobertura.

También pueden estar cubiertos otros servicios de farmacia necesarios desde el punto de vista médico. New Hampshire Healthy Families usa una lista de medicamentos preferidos (PDL) que contiene los medicamentos que los médicos y farmacéuticos consideran eficaces. La lista es revisada y actualizada por médicos y farmacéuticos a fin de mantener la calidad de su cuidado con medicamentos adecuados y asequibles. Llame al departamento de Servicios para afiliados o visite [NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com) para obtener más información.



**Obtenga docenas de cupones gratis** [Vea cuánto puede ahorrar hoy en NHHFSave.com](http://NHHFSave.com)

➔ Puede encontrar cupones estupendos para productos saludables en línea todos los días. Consiga ahorros en alimentos más saludables para el desayuno y la merienda. Para usarlos, seleccione sus cupones, después haga clic en PRINT MY COUPONS (Imprimir mis cupones). Vea cuánto puede ahorrar en [NHHFSave.com](http://NHHFSave.com).

- Abandono del tabaquismo
- Control del peso
- Tome la decisión de asumir el control sobre su salud. Llame a los promotores de salud directamente al **(866) 918-4459** para inscribirse en un programa. Los promotores de salud están disponibles de lunes a jueves de 9 am a 8 pm, viernes de 9 am a 7 pm, y sábados de 9 am a 6 pm.



## Podemos ayudar a coordinar su atención

- Asma
- Dolor de espalda
- EPOC
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Insuficiencia cardíaca
- Presión arterial alta / Colesterol alto

Su salud es nuestra prioridad número 1. Es por eso que New Hampshire Healthy Families le proporciona acceso a programas diseñados para ayudarle a conservar su salud. Nuestros programas de manejo de enfermedades le ayudan a desempeñar un papel activo en el manejo de su salud y se le ofrecen sin costo alguno. Le proporcionaremos información útil, herramientas y promotores personales de salud. Póngase en contacto con nosotros para obtener ayuda si requiere manejar problemas de salud como:

En todo este boletín hay enlaces a cupones selectos que proporcionan apoyo adicional además de sus beneficios. Cada una de las compañías que emiten los cupones es una empresa independiente que no proporciona productos o servicios para New Hampshire Healthy Families. New Hampshire Healthy Families no recibe pago alguno por la selección o distribución de los cupones incluidos como parte de este servicio. New Hampshire Healthy Families no promociona los cupones o los productos y servicios ofrecidos, ni es responsable de su contenido.

## Sus derechos y responsabilidades

Como afiliado de New Hampshire Healthy Families, usted tiene muchos derechos y responsabilidades. Estos derechos abarcan el tratamiento, la privacidad y el acceso a la información.

### Sus derechos incluyen, sin limitarse a estos:

- El derecho a recibir todos los servicios que debemos proporcionarle.
- Ser tratado con respeto y dignidad cuando recibe atención.
- Saber que la información de su historia clínica se mantendrá en la más estricta reserva.
- Obtener una copia de su historia clínica y pedir que se hagan cambios o correcciones.



El derecho a solicitar una apelación a New Hampshire Healthy Families o

a algún organismo estatal si está en desacuerdo con la decisión de New Hampshire Healthy Families en una apelación. Para obtener más información sobre el proceso de solicitud de una de las apelaciones mencionadas, consulte su *Manual del miembro* o llame al departamento de Servicios para miembros.

### Algunas de sus responsabilidades son:

- Hacer preguntas si no entiende sus derechos.
- Cumplir con sus citas programadas.
- Traer su tarjeta de identificación a todas a sus citas.
- Ponerse en contacto primero con su proveedor de atención primaria (PCP) si tiene una necesidad médica que sea una emergencia.
- Informarle a su PCP si recibe atención en una sala de emergencias.

Para obtener más información acerca de nuestras normas de privacidad, su acceso a la atención médica, y sus derechos y responsabilidades, consulte el *Manual del afiliado*. También puede consultar la sección “Para afiliados” de nuestro sitio web, [NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com).

## Refréquese al mantenerse en forma

### SUMÉRJASE EN UN ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO QUE DA ENERGÍA Y TONIFICACIÓN

Cuando las temperaturas son muy altas, es fácil evitar el ejercicio. Pero no permita que el clima le impida mantenerse en forma. Un entrenamiento acuático es refrescante y mantiene en buena forma. La natación es un ejercicio excelente en cualquier época del año, pero en el verano le da un respiro del calor, resta-blee la energía y fortalece todo el cuerpo. “El agua ofrece resistencia; por eso moverse en la piscina es como levantar pesas. Al moverse en el agua se ejercitan los músculos y se aumenta la masa muscular,” dice Ellen Barrett, una entrenadora personal en New Preston, CT.



Nadar es más suave para el cuerpo que otras actividades. La natación es estupenda para las personas que tienen dolor en las

Para comenzar: Consulte con su proveedor de atención médica antes de iniciar un ejercicio nuevo. Busque una piscina gratuita o económica donde haya un salvavidas. Su centro comunitario o parque puede ofrecer buenas opciones, como clases de natación gratuitas o clases de gimnasia acuática de bajo costo. Consulte su periódico local o en línea. Si puede nadar por su cuenta, comience usando una tabla de pataleo para hacer algunos largos de la piscina. A medida que se sienta más a gusto, nade sin la tabla durante 20 a 30 minutos.

## ¿Se atiende su hijo o hija con el médico adecuado?

A medida que su hijo o hija crezca, asegúrese de que se atienda con el médico adecuado.

Las necesidades de su hijo o hija pueden cambiar a medida que crece. Si ahora se está atendiendo con un pediatra, podría ser el momento de cambiar a un médico de adultos.

Hable con el médico actual de su hijo o hija para que le ayude a decidir si su hijo o hija necesita un médico nuevo. El médico actual puede ayudar a que no haya interrupciones en la atención de su hijo o hija. New Hampshire Healthy Families también puede ayudar a los afiliados a encontrar el médico adecuado para su atención.

Es importante que los niños vean al médico al menos una vez al año. Si necesita ayuda para encontrar un médico o hacer una cita, llame al departamento de servicios para afiliados en New Hampshire Healthy Families. Estamos aquí para ayudarle a satisfacer las necesidades médicas de su hijo o hija.



### MÁS MANERAS DE PONERSE EN MOVIMIENTO ESTE VERANO

- Camine 30 minutos en la mañana temprano o un poco antes de que se ponga el sol.
- Juegue con sus hijos a la pelota, a correr o al fútbol en el patio.
- Levante pesas livianas o haga ejercicios con peso para fortalecer el cuerpo.
- Trabaje en su jardín de flores o huerta.
- Ande en bicicleta en el parque o por su vecindario.
- Tome una clase de gimnasia gratuita o de bajo costo en su región.





# MEJOR para USTED

## 5 pasos para disfrutar de un verano excelente

### PRUEBE ESTOS SENCILLOS CAMBIOS QUE HACEN UNA GRAN DIFERENCIA

#### 1 ¡A levantarse! Según un estudio

reciente, las personas que se exponen a la luz del sol a la mañana temprano tienden a ser más delgadas. Los científicos piensan que la luz de la mañana puede tener efectos positivos en las hormonas que regulan el apetito. También es posible que los que madrugan sean más activos. En la mañana, haga algunos ejercicios suaves de estiramiento al aire libre o tome su café cerca de una ventana. Antes de salir al aire libre, recuerde ponerse un protector solar de amplio espectro y a prueba de agua con un factor de protección solar 30 o mayor, incluso cuando el día esté nublado.

#### 2 Olvídense del gimnasio: juegue al aire libre.

“Vaya afuera y mueva el cuerpo del punto A al punto B,” dice Jeff Archibald, un entrenador personal en Los Angeles. Ejercitará músculos distintos de los que usa en

### Estamos aquí para ayudarle a conservar su salud

Este verano, no se tome unas vacaciones de la buena salud. De hecho, es más fácil vivir saludablemente en el verano, gracias a las verduras y frutas frescas, los horarios menos atareados y más posibilidades para mantenerse en buen estado físico. Haga de este su mejor verano comiendo bien y encontrando actividades físicas que sean adecuadas para usted. Lea adentro nuestras sugerencias para hacer ejercicios y ganarle al calor.

New Hampshire Healthy Families se preocupa por usted y por la atención médica que recibe. Tenemos muchos proyectos para mejorar la calidad que nos ayudan a saber si los servicios que le proporcionamos son buenos para usted. Queremos contarle cómo nos está yendo este año y lo que estamos haciendo para mejorar su salud ahora. Visite [NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com) y vaya a la página Quality Improvement Program (Programa para mejorar la calidad) para obtener más información sobre nuestros proyectos.

#### ¡Distrite del verano!

Caroline Vitello, RN, BSN, CCM, CMA, Vicepresidenta, Administración Médica

Fotos: iStock



Agregar una actividad social a su día es una de las maneras más fáciles de mejorar el estado de ánimo.

personas que participan en el estudio dijeron que se sentían menos estresadas.

#### 3 Coma copos de mayor tamaño. Si en el

verano prefiere comer un cereal frío en lugar de avena, preste atención al tamaño de los copos. Nuevas investigaciones muestran que las personas comen más cereal por peso cuando los copos son más pequeños, incluso

cuando el volumen que se sirven es menor. Los cereales con copos más grandes pueden “engañarle” y hacer que coma menos calorías.

#### 4 Aumente la protección solar.

“Ciertas frutas y verduras pueden brindarle protección solar gracias a las sustancias químicas que les dan sus colores brillantes,” dice Lara Dalch, una promotora de salud en Seattle. Por ejemplo, los tomates, las zanahorias, las bayas y las verduras de hojas verde oscuras mejoran la protección solar natural de la piel. No obstante, no omita el protector solar.

#### 5 Aumente su vida social.

Las investigaciones muestran que hacer algo divertido, incluso si no es lo habitual, hace que la gente se sienta más positiva. Haga un asado, vaya al parque o a la piscina con amigos, o salga a caminar con alguien con quien no ha pasado tiempo últimamente. Agregar una actividad social a su día es una de las maneras más fáciles de mejorar el estado de ánimo.



2 Executive Park Drive  
Bedford, NH 03110

[NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com)

PRSR STANDARD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
N. READING, MA  
PERMIT NO. 314

**Questions? Call Member Services:**

Monday through Friday, 8 am to 5 pm

**¿Alguna pregunta? Llame a los  
Servicios para Miembros:**

Lunes a Viernes, 8 am a 5 pm

Member Services **1 (866) 769-3085**

TDD/TTY **1 (855) 742-0123**

LW-NHHF-Q215

**Tired of Too Much Paper?**

Sign up for our e-newsletter. Go to  
[NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com)

**¿Cansada de tanto papel?**

Suscríbese a nuestro boletín  
electrónico. Visite  
[NHHealthyFamilies.com](http://NHHealthyFamilies.com)

