

WANT A HAPPY CHILD? START WITH A HEALTHY ONE.



Raising Well, a new program from your health benefits company, is the fun way for kids to get healthy.

What Is Raising Well?

It's a wellness program from Home State Health. **Raising Well** will show you how to help your child stay at a healthy weight by eating the right foods and being active.

How Does It Work?

Raising Well will match you and your child with a personal health coach who you can talk with on the phone. Your coach can suggest healthy food choices and fun activities for your child. **Raising Well** has a Facebook group where you can chat with other parents and get weekly health tips and recipes. There is no cost to you. **Raising Well** comes with your benefits.



How Do I Join?

Your doctor will let us know if the program is right for you and your child. A health coach will then call you to help you and your child sign up. Or you can call us to see if your child is eligible and sign up. You can reach us toll-free at **1-888-885-2345** (TDD/TTY 1-800-730-6219).



Raising Well
GROWING HEALTHY KIDS



home state health[™]

¿DESEA HIJOS FELICES? EMPIECE CON HIJOS SALUDABLES.



Raising Well, un nuevo programa que ofrece su compañía de beneficios de salud, es la forma divertida en que sus hijos pueden mantenerse más saludables.

¿Qué es Raising Well?

Es un programa de bienestar de Home State Health. **Raising Well** le mostrará cómo puede ayudar a sus hijos a mantener un peso saludable comiendo los alimentos adecuados y manteniéndose activos.

¿Cómo funciona?

Raising Well asignará, a usted y a sus hijos, un entrenador personal de la salud con quien podrá hablar por teléfono. Su entrenador le podría sugerir opciones de alimentos saludables y actividades divertidas para sus hijos. **Raising Well** cuenta con un grupo en Facebook en donde puede charlar con otros padres de familia y obtener consejos y recetas sobre la salud cada semana. No hay costo alguno para usted. **Raising Well** viene incluido en sus beneficios.



¿Cómo me inscribo?

Su médico nos informará si el programa es adecuado para usted y sus hijos. Después de eso, un entrenador de la salud le llamará para ayudarle, a usted y a sus hijos, a inscribirse. O bien, usted puede llamarnos para averiguar si sus hijos son elegibles e inscribirse. Puede comunicarse con nosotros llamando sin costo al **1-888-885-2345** (TDD/TTY 1-800-730-6219).



Raising Well
GROWING HEALTHY KIDS



home state health[™]