



# Doc's Kids Club Newsletter

Hi superkids! Welcome to my club. Are you ready to become a health hero? Let's work together.

Follow my healthy tips, then help me complete the activities below. You're well on your way to being the healthiest hero out there!

Your friend,



Doc

## Doc & Friends



Take care of yourself and others over the holiday! To make sure I take care of myself and treat others kindly, I learn how to handle big feelings.

You can find exercises to help you manage big feelings on [my website](#). Find lots of fun activities and lessons under "Doc & Friends."

## Elmo Doesn't Give Up

Like me, Elmo can get upset when things don't go his way. Luckily, Elmo gets great advice to learn how to help with his bad feelings. All he has to do is keep trying.

Watch [this video](#) to learn how you can keep trying too!



## Coloring a Wonderful Winter

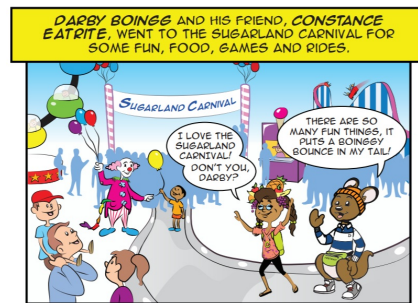
Brrrrrrrrr! It's cold outside! When my paws are cold, I like to stay inside where it's warm. Here's one of my favorite new [coloring sheets](#) with complete during winter. Can you help me color it in?

Winter



## Read with Me: A Story from Sugarland

While staying cozy indoors this winter, how about we promise to practice reading together? I have a special snowy-themed story for us this time. It's called **Sugarland!** Sugarland will help teach us about blood sugar and how to stay healthy. It even comes with a **special parent/guardian guide** so they can learn too!



## Recipe of the Month: Frozen Banana Penguins



**This recipe** is fun and easy! I like these treats even more than my favorite dog biscuits. Get a parent or guardian to help you assemble these penguins. And be sure to keep any uneaten critters in the freezer to make them last.



Want more help with cooking? Just visit [IowaTotalCare.com/BeWellEatWell](http://IowaTotalCare.com/BeWellEatWell). Then, look for a section called "Cooking with Doc." There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

## Helping in the Holiday Kitchen

Here are four tips to help you help your family in the kitchen this season:

**1. Safety First** – Before you begin, make sure to wash your hands!

**2. Begin with the Basics** – Start with simple

tasks, like gathering ingredients or measuring items.

**3. As You Get Older** – When you're younger (3-5), it might be easier to start with simple tasks like pressing cookie cutters or cracking an egg. As you get older (10+), you could even try microwaving items or carefully cutting some veggies. Just make sure an adult is supervising.

**4. Go Slow** – Practice makes perfect. Don't get too down if things don't go right the first try. I believe in you, and just like Elmo learned in his video, we only have to keep trying!



## Dear Parent/Guardian



Get family support this holiday season. Find your local [Toys for Tots Campaign](#) or your [local Salvation Army](#). Discover more resources for holiday and winter assistance at [EveryStep.org](#).



[Findhelp.org](#) helps people with social needs find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance and more! Go online to find help today!



Join the millions of people who get a yearly flu shot to stay healthy. To find a doctor or pharmacy close to you, visit [findaprovider.iowatotalcare.com](#). If you haven't gotten the COVID-19 vaccine, find resources at the [COVID-19 in Iowa website](#). For questions or concerns, call 1-833-404-1061 (TTY: 711) Monday through Friday from 7:30 a.m. to 6:00 p.m.

## Thanks for reading!

Great work health heroes! I'll see you again next month. Until then, keep practicing those healthy habits!

Tell your friends about Doc's Kids Club! Signing up is easy and free at [iowatotalcare.com/docskidsclub](#).



# Boletín de Doc's Kids Club

Hola supertiños! Bienvenidos a mi club. ¿Están listos para convertirse en héroes de la salud? Vamos a trabajar juntos.

Sigan mis consejos saludables y después ayúdenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

## Doc y sus amigos



¡Cuida de ti mismo y de los demás durante las vacaciones! Para asegurarme de que me cuido y trato a los demás con amabilidad, aprendo a manejar los grandes sentimientos.

Puedes encontrar ejercicios que te ayuden a manejar los grandes sentimientos en [mi página web](#).

Encuentra muchas actividades y lecciones divertidas en la sección "Doc & Friends" (Doc y amigos).

## Elmo no se da por vencido

Igual que yo, Elmo puede enojarse cuando las cosas no salen como él quiere. Por suerte, Elmo recibe un gran consejo para aprender a ayudarlo con sus malos sentimientos. Todo lo que tiene que hacer es seguir intentándolo.



¡Mira [este video](#) para que sepas cómo puedes seguir intentándolo tú también!

## Coloreando un invierno maravilloso

¡Brrrrrrrrrr! ¡Hace frío fuera! Cuando tengo las patas frías, me gusta quedarme adentro,

Winter



donde hace calor. Esta es una de mis nuevas **hojas favoritas para colorear** completa durante el invierno. ¿Me ayudas a colorearla?

## Lee conmigo: Un cuento del Reino del Azúcar

Mientras nos ponemos cómodos en casa este invierno, ¿qué te parece si prometemos practicar la lectura juntos? Esta vez tengo un cuento especial para nosotros que habla sobre la nieve. ¡Se llama **el Reino del Azúcar!** El Reino del Azúcar nos enseñará sobre el azúcar en la sangre y cómo mantenernos sanos. ¡Incluso viene con una **guía especial para papá, mamá/tutor**, para que ellos también puedan aprender!

BRUNO BRINCOS Y SU AMIGA, CONSTANZA COMEBIEN, FUERON AL CARNAVAL DULCILANDIA A DIVERTIRSE, COMER, JUGAR Y MONTAR EN LAS ATRACCIONES.



## Receta del mes: Pingüinos de plátano congelados



¡**Esta receta** es fácil y divertida! Me gustan estos dulces incluso más que mis galletas favoritas para perros. Pídele a tu papá, mamá o tutor que te ayude a armar estos pingüinos. Y asegúrate de guardar a los animalitos que no te hayas comido en el congelador para que puedas saborearlos después.



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita [lowaTotalCare.com/BeWellEatWell](http://lowaTotalCare.com/BeWellEatWell). Luego, busca una sección llamada "Cooking with Doc" (Cocinando con Doc). Ahí encontrarás clases de cocina gratis para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

## Ayudando en la cocina durante las vacaciones

Te presento cuatro consejos para ayudar a tu familia en la cocina esta temporada:

**1. La seguridad primero:** antes de empezar ¡asegúrate de lavarte las manos!

**2. Empieza por lo básico:** Comienza por tareas sencillas, como reunir los ingredientes o medir productos.

**3. Según la edad que tengas:** Cuando eres más chico (3 a 5 años), puede que sea más fácil comenzar con tareas simples como presionar cortadores de galletas sobre la masa o romper un huevo. Según vayas creciendo (mayores de 10 años), podrías incluso intentar meter alimentos en el microondas o cortar cuidadosamente algunas verduras. Solo asegúrate de que un adulto te supervise.

**4. Hazlo con calma:** La práctica hace al maestro. No te desanimes si las cosas no salen bien al primer intento. Creo en ti y, al igual que aprendió Elmo en su video, ¡solo tenemos que seguir intentándolo!



## Estimado padre/madre/tutor



Recibe el apoyo de la familia en estas épocas. Busca [la campaña local de Toys for Tots](#) o el [Ejército de Salvación](#) local. Descubre más recursos de ayuda para las vacaciones y el invierno en [EveryStep.org](#).



[Findhelp.org](#) ayuda a las personas con necesidades sociales a encontrar programas y servicios de alimentación, alojamiento, atención médica, trabajo, asistencia financiera ¡y mucho más! ¡Encuentre ayuda en línea hoy mismo!



Únase a los millones de personas, quienes para mantenerse saludables, se vacunan contra la gripe una vez al año. Para encontrar un médico o una farmacia cerca de usted, visite [findaprovider.iowatotalcare.com](#). Si no ha recibido la vacuna contra la COVID-19, busque recursos en el sitio web [COVID-19 in Iowa](#). Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 6:00 p.m.

## ¡Gracias por leer!

¡Excelente trabajo héroes de la salud! Los veré de nuevo el mes que viene.

Hasta entonces, ¡sigan practicando esos hábitos saludables!

¡Cuéntales a tus amigos sobre el club infantil de Doc! Registrarse es fácil y gratis en [lowatotalcare.com/docskidsclub](http://lowatotalcare.com/docskidsclub).

---

**Sign up for Doc's Kids Club today!**  
**¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!**  
**lowaTotalCare.com**

