



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

Celebrate You! So Many Colors, So Many Shapes



All of us have things that make us special. It's important to celebrate those special things in everyone.

To help me celebrate what makes everyone special, I like to listen to [this song](#). Sing along with me to celebrate the different colors and shapes that make us all one of a kind!

Different or Same? A Fun Group Game!

Discover what else makes everyone special through [this fun game](#)! Gather a few friends or family members to learn if you like the same or different things. And don't forget, health heroes, it's great to be both similar AND different.



It's OK To Be Different



Being different is what makes you, YOU. Read along with [this story](#) to see how it's always "OK" to be who you are!

The best health heroes know how to be kind to themselves and others, no matter their differences. Learn all about being kind to yourself and others from my friends at [Sesame Street in Communities](#).

Recipe of the Month: Veggie Pizza

Pizza is one of my absolute favorite foods!

Try out this [healthy pizza recipe](#) with the help of a parent or guardian.

Add your favorite toppings to make it unique! I can't wait to see what you create, health heroes!



Want more help with cooking? Just visit iowatotalcare.com/bewelleatwell. Then, look for a section called **Eating Healthy with Iowa Total Care**. There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

Dear Parent/Guardian:



Iowa Total Care provides interpreter services free of charge to members during any service or grievance process. This includes American Sign Language and real-time oral interpretation. Learn more about our services on our [Benefits Overview page](#). For more assistance, please call Member Services at 1-833-404-1061 (TTY: 711).



If you're pregnant, it's especially important to see a doctor **in the first 12 weeks**. Early and routine care will help protect you and your baby. Pregnant Iowa Total Care members can receive **My Health Pays® rewards** when they complete a Notification of Pregnancy form. Learn more on our [Pregnancy Resources page](#).



Did you know Iowa Total Care has a mobile app? Members can access benefits and personal health information all from a smartphone!

Download the Iowa Total Care app from the [App Store](#) or [Google Play](#).



Iowa Total Care Members get 24/7* access to medical care at no added cost. It's easy!
1. Download the Babylon Health app.
2. Use code **ITC** to register.
Schedule a virtual visit today! Find Babylon Health at the [App Store](#) or [Google Play](#).

*Behavioral health services are available Monday - Friday 7 a.m. to 7 p.m. CST.

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.





iowa total care

Boletín de Doc's Kids Club

Hola superhéroes! 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

¡Celébralo! Tantos colores, tantas formas



Todos tenemos cosas que nos hacen especiales. Es importante celebrar esas cosas especiales en cada uno.

Me gusta escuchar [esta canción](#) como ayuda para celebrar lo que hace que todos sean especiales. ¡Canta conmigo para celebrar los diferentes colores y formas que nos hacen únicos!

¿Diferente o Igual? ¡Un divertido juego en grupo!

¡Descubre qué más hace que todos sean especiales a través de [este divertido juego](#)! Reúne a algunos amigos o familiares para saber si les gustan las mismas cosas o cosas diferentes. Y no lo olviden, héroes de la salud, que es estupendo ser a la vez similares Y diferentes.



Está BIEN ser diferente



Ser diferente es lo que te hace ser TÚ. ¡Lean juntos [esta historia](#) para ver cómo siempre está "bien" ser quien uno es!

Los mejores héroes de la salud saben ser amables consigo mismos y con los demás, sin importar sus diferencias. Aprende todo sobre ser amable contigo mismo y con los demás con mis amigos de [Sesame Street in Communities](#).

Receta del mes: Pizza vegetariana

La pizza es una de mis comidas favoritas. Prueba esta [receta de pizza saludable](#) con la ayuda de tus padres o de un tutor.

¡Añade tus ingredientes favoritos para hacerla única!
¡No puedo esperar a ver lo que han creado, héroes de la salud!



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita iowatotalcare.com/bewelleatwell. Luego, busca una sección llamada **Comer sano con Iowa Total Care**. Ahí encontrarás clases de cocina gratis para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

Estimado padre/madre/tutor:



Iowa Total Care ofrece servicios de interpretación gratuitos a los miembros durante cualquier servicio o proceso de reclamación. Esto incluye el lenguaje de señas estadounidense y la interpretación oral en tiempo real. Obtenga más información sobre nuestros servicios en nuestra [página de Resumen de Beneficios](#).

Para obtener más asistencia, llame a Servicios para Miembros al 1-833-404-1061 (TTY: 711).



Si está embarazada, es especialmente importante que acuda al médico **en las primeras 12 semanas**. La atención oportuna y de rutina la ayudará a protegerse a usted y a proteger a su bebé. Las afiliadas a Iowa Total Care embarazadas pueden recibir las **recompensas de My Health Pays®** cuando completan un formulario de Notificación de Embarazo.

Obtenga más información en nuestra [página de Recursos para el embarazo](#).



¿Sabía que Iowa Total Care tiene una aplicación móvil? ¡Los miembros pueden acceder a los beneficios y la información de salud personal desde un teléfono inteligente! Descargue la aplicación Iowa Total Care de la [App Store](#) o [Google Play](#).



Los miembros de ITC obtienen acceso a atención médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana* sin costo adicional. ¡Es fácil!

1. Descargue la aplicación Babylon Health.
2. Utilice el código **ITC** para registrarse.

¡Programa hoy una visita virtual! Busque Babylon Health en [App Store](#) o [Google Play](#).

*Los servicios de salud conductual están disponibles de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. CST.

¡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
iowatotalcare.com/docskidsclub.



[Sign up for Doc's Kids Club today!](#)
[¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!](#)

iowatotalcare.com



Iowa Total Care | 1080 Jordan Creek Parkway, West Des Moines, IA 50266

[Unsubscribe {recipient's email}](#)

[Constant Contact Data Notice](#)

Sent by itc_marcomm@iowatotalcare.com powered by



Try email marketing for free today!