



# 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

## Learn to Share with Elmo!



Sharing is important for making friends. Sharing helps you play well with others at home and at school. All the best health heroes know how to share, and I know you can too!

Watch [this video](#) to see how Elmo uses sharing to build a healthy friendship with Cookie Monster!

## Go Back to School with Arthur

Another school year is just around the corner! That means it's the perfect time to be a good helper. A good helper does what they are supposed to do, like following rules and listening to the teacher. Practice being a good helper by playing [this game](#) with Arthur.



And remember, it's just as important to help yourself stay healthy. Don't forget to wash your hands before eating, after using the bathroom and when you are sick. The most "helpful" health heroes always keep themselves clean and healthy!

# Ambitious Girl Read Along



School is a great place to practice dreaming big and working hard! I love listening to this [Ambitious Girl Read Along](#) to help me remember to stay focused and keep trying.

Ambitious means wanting to do well and never giving up. It's good for all health heroes to be ambitious when it comes to

staying healthy and safe. Since we've got each other, we can do anything!

## Recipe of the Month: Deli Bento Box

Try out [this recipe](#) for healthy snack at home or on the go!

If you don't have all the food on hand, that's okay. You can swap out any item for a fruit or veggie of your choice.

No bento box? No problem! I like to use a bowl or a plate for my snacks, so I know it'll work great for you too.



Want more help with cooking? Just visit [iowatotalcare.com/bewelleatwell](http://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:



Shots are a good way to keep your child healthy. Your child should get shots during a [well-child checkup](#). We offer shots (immunizations) as a covered benefit for our members.

Keep track of your child's shots by using a shot record. View [shot \(immunizations\) schedules](#) for all ages. We also offer a printable version of the [vaccine schedule](#).



Behavioral health is an important part of a child's wellbeing. Visit the **Doc & Friends** section at [iowatotalcare.com/docskidsclub](http://iowatotalcare.com/docskidsclub) for kid-friendly support with social-emotional skills, like managing emotions and making good choices.



Back to school means back to reading!

Visit [iowatotalcare.com/literacyprogram](http://iowatotalcare.com/literacyprogram) for resources to support your child's literacy development.



Use the PBS Kids [Kindergarten Readiness Toolkit](#) to help prepare the children in your life for kindergarten.

## 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](http://iowatotalcare.com/docskidsclub).



 iowa total care.

# Boletín de Doc's Kids Club

Hola superniños! 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



## ¡Aprende a compartir con Elmo!



amistad sana con Cookie Monster!

Compartir es importante para hacer amigos. Compartir te ayuda a jugar bien con los demás en casa y en la escuela. Todos los mejores héroes de la salud saben cómo compartir, ¡y sé que tú también puedes!

¡Mira [este video](#) para aprender cómo Elmo comparte para crear una

## Regresa a la escuela con Arthur

¡Otro año escolar está a punto de comenzar! Eso significa que es un momento perfecto para poner en práctica la responsabilidad. Responsabilidad significa hacer lo que se supone que debes hacer, como seguir las reglas y escuchar a tu maestro. Practica ser responsable jugando [este juego](#) con Arthur.



Y recuerda, también es importante ser responsable con tu salud. No olvides lavarte las manos antes de comer, después de ir al baño y cuando estés enfermo. ¡Los héroes de la salud más responsables siempre se están limpios y saludables!

## Libro de cuento de la niña ambiciosa



¡La escuela es un gran lugar para practicar soñar en grande y trabajar duro! Me encanta escuchar este [audiolibro de la niña ambiciosa](#) que me recuerda que debo mantenerme enfocado y seguir intentándolo.

La palabra ambicioso significa querer hacer algo bien y nunca darse por vencido. Es bueno que todos los héroes de la salud sean ambiciosos cuando se trata de mantenerse sanos y seguros. ¡Ya que nos tenemos el uno al otro, podemos hacer lo que nos propongamos!

## Receta del mes: Caja bento de comida selecta

¡Prueba hacer [esta receta](#) para un refrigerio saludable en casa o fuera de ella! Si no tienes

toda la comida a mano, no hay problema. Puede cambiar cualquier producto por una fruta o verdura de tu elección.

¿No tienes la caja bento? ¡No te preocupes! Me gusta usar un tazón o un plato para mis refrigerios, así que sé que también a ti te servirá.



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita [iowatotalcare.com/bewelleatwell](http://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:



Vacunar a su niño es una buena manera de cuidar su salud. Su niño debería recibir vacunas durante las **revisiones preventivas infantiles**. Nosotros las ofrecemos como beneficios cubiertos para nuestros afiliados.

Recurra a un expediente de vacunación para controlar las vacunas que se le aplican. Consulte los **calendarios de las vacunas** para todas las edades. Además, le ofrecemos una versión para imprimir (en PDF) del **calendario de vacunación**.



La salud conductual es una parte importante del bienestar de un niño. Visite la sección **Doc & Friends** en [iowatotalcare.com/docskidsclub](http://iowatotalcare.com/docskidsclub) para obtener apoyo para niños con habilidades sociales y emocionales, como manejar las emociones y tomar buenas decisiones.



¡Volver a la escuela significa volver a leer!

Visite [iowatotalcare.com/literacyprogram](http://iowatotalcare.com/literacyprogram) para conocer recursos de apoyo para el desarrollo de la alfabetización de su hijo.



Use **el kit de herramientas de preparación para el jardín de infantes** de PBS Kids para preparar a los niños para el jardín de infantes.

# ¡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](http://iowatotalcare.com/docskidsclub).



---

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

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

