



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

The More We Get Together



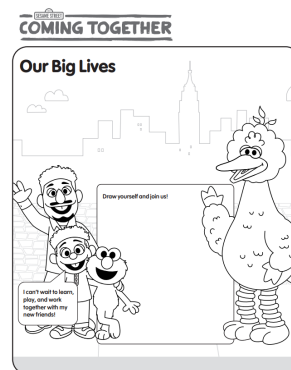
I have lots of energy and I feel good when I move. My favorite place in my town is the dog park where I can run, play with my friends, and meet new people. Do you have a favorite place in your town or city?

Watch [this video](#) to dance and sing with my friends to learn how being together can help your body and mind stay healthy.

Welcome to Our Community!

Being part of a group is fun and exciting. I really like to color and be with my friends. My Sesame Street friends are on a coloring sheet ["Coming Together"](#) and I can add my picture!

Join in the fun and draw yourself next to our friends too! This is a great way to imagine what it will be like in a new community full of new friends. Happy coloring, health heroes!



Read-Along: Children of the World by
Tessa Strickland and Kate DePalma



Some of my friends are from different parts of the world. Sometimes when we are together, I get to try new food and drinks. What is your favorite healthy snack or drink?

Read [this story](#) to learn about how my friends around the world work, play, eat and drink, and care for each other.

Turtle Apple

Fall is here with apples and pumpkins all around. I love to eat this yummy [turtle apple recipe](#) snack. Enjoy this turtle treat with the help of a parent or guardian. Happy cooking, 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:



Pregnancy Support & Resources

Start Smart for Your Baby[®] is an Iowa Total Care program to support members that are pregnant or new moms. It is designed to customize the care needed for a healthy pregnancy and baby. Visit our [Start Smart for Your Baby[®]](#) resources to learn more.



myStrength is an online tool to help Iowa Total Care members live their best life. There's help for stress, anxiety, chronic pain and more. Track your health, enjoy activities, and become inspired by visiting the [myStrength website](#).



Interpreter Services

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](#).



IowaTotalCare.findhelp.com

Need help finding community resources? Visit IowaTotalCare.findhelp.com to find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance and more. Or you can contact one of our Housing & Resources Specialists directly by emailing them at Housing_ITC@IowaTotalCare.com or ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.

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.



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

Cuanto más nos juntamos



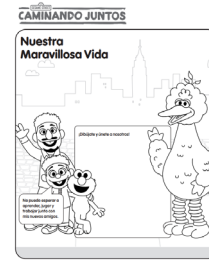
Tengo muchísima energía y me siento bien cuando estoy en movimiento. Mi lugar favorito de mi ciudad es el parque para perros, donde puedo correr, jugar con mis amigos y conocer gente nueva. ¿Tienes un lugar favorito en tu pueblo o ciudad?

Mira [este vídeo](#) para bailar y cantar con mis amigos y descubrir cómo estar juntos puede ayudar a tu cuerpo y a tu mente a mantenerse sanos.

¡Bienvenido a nuestra comunidad!

Formar parte de un grupo es divertido y emocionante. Me encanta colorear y pasar tiempo con mis amigos. Mis amigos de Sesame Street están en la hoja para colorear "**Coming Together**" y yo puedo agregar mi dibujo.

¡Únete a la diversión y dibújate también junto a nuestros amigos! Es una forma estupenda de imaginar cómo será una nueva comunidad llena de nuevos amigos.
¡Diviértanse coloreando, héroes de la salud!



Children of the World, de Tessa Strickland y Kate DePalma



Algunos de mis amigos son de distintas partes del mundo. A veces, cuando estamos juntos, tengo la oportunidad de probar comidas y bebidas nuevas. ¿Cuál es tu bebida o snack saludable favorito?

Lee [esta historia](#) para saber cómo trabajan, juegan, comen y beben mis amigos de todo el mundo, y cómo se cuidan los unos a los otros.

Manzana tortuga

El otoño ya está aquí, con manzanas y calabazas por doquier. Me encanta comer esta deliciosa [receta de manzana tortuga](#) como un snack. Disfruta de esta delicia en forma de tortuga con la ayuda de tu papá, mamá o un tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!



¿Quieres más ayuda para cocinar? Solo tienes que visitar IowaTotalCare.com/BeWellEatWell. A continuación, 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:



Recursos y apoyo para el embarazo

Start Smart for Your Baby® es un programa de Iowa Total Care para brindarles apoyo a las afiliadas que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Está diseñado para personalizar la atención que se necesita para un embarazo y un bebé saludables.

Visite nuestra página web de [recursos de Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



myStrength es una herramienta en línea para ayudar a los afiliados de Iowa Total Care a vivir su mejor vida. Hay ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Haga un seguimiento de su salud, disfrute de las actividades e inspírese visitando el [sitio web de myStrength](#).



Servicios de interpretación

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](#).



iowatotalcare.findhelp.com

¿Necesita ayuda para encontrar recursos en la comunidad? Visite iowatotalcare.findhelp.com para encontrar programas y servicios para alimentos, albergue, atención médica, empleo, asistencia financiera y mucho más. O puede comunicarse con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos

directamente enviándoles un correo electrónico a

Housing_ITC@IowaTotalCare.com o a

ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.

¡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.](#)



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

iowatotalcare.com

