



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

Get Active This Spring!



The seasons are changing, health heroes! Can you feel it in the air? Warmer temperatures allow us to spend more time outside. And that means more ways to stay active and healthy!

Get up and moving to this song from [PBS Kids](#). You can find lots of other fun videos and healthy tips on their [website](#).

Spring Bingo

I love going on walks when it's nice outside. I play Spring Bingo to make walks even more fun! You can play Spring Bingo too using one of these [bingo sheets](#). Have a parent or guardian walk with you as you try and spot items on your sheet. Get five items in a row to win! You can even color in each space as you go.



Learn About Gardening with Chrys and the Mums

Did you know garden vegetables are full of vitamins? Darby the Kangaroo learns all about gardening from her friend Chrys Mum in [this story](#). You might even

learn how to start your own garden too!



Healthy Recipe of the Month: Confetti Yogurt Pops

This **frozen treat** is an easy recipe anyone can try. Plus, there's only three ingredients—yogurt, berries, and pretzel sticks! Enjoy a refreshing snack after a long day of school or a healthy dessert after dinner.



Want more help with cooking? Just visit 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!

How to Handle Big Feelings

Handling big feelings can be hard. But don't worry. Here are **some tips** from my friends at Sesame Street to help:

1. Remember, you choose how you behave. You can control how you act when you have big feelings.
2. Tell, don't touch. Say how you're feeling with words.
3. Find a quiet place to take deep breaths. Repeat: "Breathe in, breathe out."



Dear Parent/Guardian

It's important to keep your child's health and growth on track. Well-care visits are a chance to focus on your child's wellness and growth. Learn more at iowatotalcare.com.



Start Smart for Your Baby[®] is an ITC program to support members that are pregnant or new moms. It is designed to customize the care needed for a healthy pregnancy and baby. To learn more, go to iowatotalcare.com.



Is your toddler getting the nutrients they need to be healthy? Take this [Toddler Nutrition Quiz](#) to review the facts about mealtimes with toddlers.

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 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

¡Pónganse activos esta primavera!



¡Las temporadas están cambiando, héroes de la salud! ¿Pueden sentirlo en el aire? Las temperaturas más calientes nos permiten pasar más tiempo en el exterior. ¡Esto se traduce en más maneras para mantenernos activos y saludables!

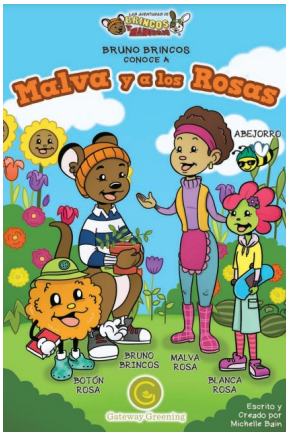
Levántense y muévase con esta canción de [PBS Kids](#). Pueden encontrar otros vídeos divertidos y consejos de salud en su [sitio web](#).

Spring Bingo

Me encanta salir a caminar cuando hay buen tiempo. ¡Juego Spring Bingo para que las caminatas sean aún más divertidas! Tú también puedes jugar Spring Bingo con unas de estas [hojas de bingo](#). Pídele a uno de tus padres o tutor que camine contigo mientras tratas de encontrar los artículos que hay en la hoja. ¡Encuentra cinco artículos seguidos para ganar! Incluso puedes poner color en cada espacio mientras caminas.



Aprende sobre jardinería con Chrys and the Mums



¿Sabías que los vegetales de jardín están llenos de vitaminas? Darby el canguro aprende todo sobre jardinería con su amiga, Chrys Mum, en [esta historia](#). ¡Incluso puedes aprender cómo empezar tu propio jardín!

Receta saludable del mes: Pops de yogur y confeti

Este [dulce congelado](#) es una receta fácil que puede preparar cualquier persona. ¡Además solo necesitas tres ingredientes: yogur, bayas y palitos de pretzel! Disfruta de un aperitivo refrescante después de un día largo de escuela o un postre saludable después de cenar.



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita iowatotalcare.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!

Cómo manejar sentimientos importantes

Manejar sentimientos importantes puede ser difícil. Pero no te preocupes. Estos son **algunos consejos** de mis amigos de Sesame Street que te pueden ayudar:

1. Recuerda, tú decides cómo comportarte. Puedes controlar tu conducta al tener sentimientos importantes.
2. Habla, no toques. Describe cómo te sientes con palabras.
3. Encuentra un lugar tranquilo para respirar profundamente varias veces. Repite: "Inhala, exhala".



Estimado padre/madre/tutor



Es importante mantener la salud y el crecimiento de su hijo por el buen camino. Las visitas de chequeo preventivo son una oportunidad para centrarse en el bienestar y el crecimiento de su hijo. Obtenga más información en iowatotalcare.com.



Start Smart for Your Baby® es un programa de ITC para brindarles apoyo a las miembros que están embarazadas o son madres primerizas. Está diseñado para personalizar la atención que necesita para un embarazo y un bebé saludables. Para obtener más información, visite el sitio web iowatotalcare.com.

¿Está su hijo pequeño recibiendo los nutrientes que necesita para estar saludable? Responda este



Cuestionario sobre nutrición infantil para repasar datos sobre la hora de la comida con los niños pequeños.

¡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

