



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

Keeping Healthy Song

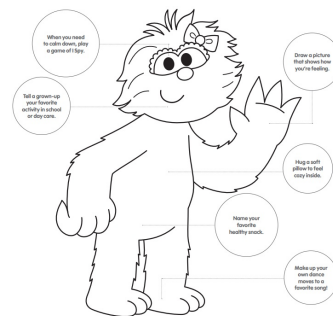


Let's choose to be healthy together! One fun way I choose to be healthy is by dancing. Watch [this video](#) to dance and sing to learn ways to keep your mind and body healthy.

My Whole Healthy Body

It is important to take care of your mind and body from head to toe. My friend Rosita at Sesame Street shared this fun coloring activity, [My Whole Healthy Body](#), that explores different ways to keep the body healthy.

Have fun coloring, my health heroes!



Sesame Street: Back to Healthy and Strong, All Day Long



There are many ways to keep a healthy and strong body every day. I have a routine that helps me stay healthy every day. I start my day by eating a healthy breakfast, I play fetch with my friends, and I take a warm bath to relax at the end of the day. Read [this story](#) to learn how you too can keep a healthy and strong body every day.

Healthy Recipe of the Month: Eagle Nest

Let's build an eagle nest...out of food!

This **playful recipe** will entertain your family and friends this spring. All you need are some peaches, cottage cheese, and raisins.

Enjoy this fruity and fun treat, health heroes!



Parents or guardians, do you want more ideas for cooking with your health heroes? Visit [IowaTotalCare.com/BeWellEatWell](https://www.iahtc.com/BeWellEatWell). Then, look for a section called **Eating Healthy with Iowa Total Care**. There you'll find free cooking classes to try! Happy cooking!

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.



Doc & Friends

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



Get Paid for Your Opinion!

Any member can join the Stakeholder Advisory Board. They will receive \$25 for joining the next meeting on **June 7, 2023**. Visit our [Stakeholder Advisory Board page](#) for more information.

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.





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

Canción para mantenerse sano

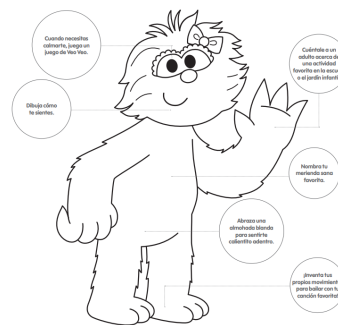


¡Elijamos estar sanos juntos! Una forma divertida en la que elijo estar sano es bailando. Mira [este video](#) de baile y canto para aprender cómo mantener la mente y el cuerpo sanos.

Todo mi cuerpo sano

Es importante cuidar la mente y el cuerpo de la cabeza a los pies. Mi amiga Rosita de Plaza Sésamo compartió esta divertida actividad para colorear, [Todo mi cuerpo sano](#), en la que se exploran diferentes maneras de mantener el cuerpo sano.

¡Diviértete coloreando a mis héroes de la salud!



Vuelta a un cuerpo sano y fuerte durante todo el día



Hay muchas maneras de mantener un cuerpo sano y fuerte todos los días. Tengo una rutina que me ayuda a mantenerme sano todos los días. Empiezo mi día con un desayuno saludable, juego a lanzar y traer con mis amigos y tomo un baño tibio para relajarme al final del día.

Lee [esta historia](#) para saber cómo tú también puedes mantener un cuerpo

Receta saludable del mes: Nido de águila

¡Construyamos un nido de águila... de alimentos! Esta divertida **receta** entretendrá a tu familia y amigos esta primavera. Todo lo que necesitas son algunos duraznos, queso cottage y pasas.



¡Disfruten de este regalo frutal y divertido, héroes de la salud!



Padres o tutores, ¿quieren más ideas para cocinar con sus héroes de la salud? Solo tienen que visitar [iowaTotalCare.com/BeWellEatWell](https://www.iowaTotalCare.com/BeWellEatWell). A continuación, busque una sección llamada **Eating Healthy with Iowa Total Care** (Comer saludable con Iowa Total Care). ¡Allí encontrarán clases de cocina gratuitas que podrán probar! ¡Feliz cocina!

Estimado padre/madre/tutor:



Recursos y apoyo para el embarazo

Start Smart for Your Baby[®] es un programa de Iowa Total Care para brindar apoyo a las afiliadas que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Está diseñado para personalizar la atención médica necesaria para un embarazo y un bebé sanos.

Visite nuestros [recursos Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



Doc & Friends

La salud del comportamiento es una parte importante del bienestar de un niño. Visite la [sección Doc & Friends](#) para obtener apoyo para niños con habilidades sociales y emocionales, por ejemplo, cómo manejar las emociones y tomar buenas decisiones.



¡Gane dinero por dar su opinión!

Cualquier afiliado puede unirse a la Junta Asesora de Partes Interesadas. Recibirá \$25 por participar en la próxima reunión del 7 de junio de 2023. Visite nuestra [página de la Junta Asesora de Partes Interesadas](#) para obtener más información.

¡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

