



# 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

## Doc & Friends



As the weather grows colder, I sometimes find myself feeling down. To help, I like to use tips from the [Doc & Friends section on my website](#). They help me overcome bad feelings and stay happy and healthy!

## The World Sings with You

When I feel sad, I like to focus on the world around me. It helps me slow down and feel better. My friends Elmo and Karli will help teach you how to slow down too! Learn how to listen to the "music" around you by watching this [video](#). I know you can do it!



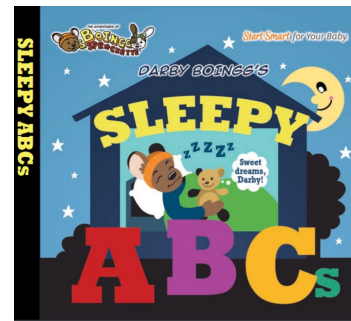
## Leaf Matching Game

Fall is one of my favorite times of the year! I love seeing the colorful leaves on the ground. Help me complete this game by finding the matching leaves! Print the [activity sheet](#) and fill in matching leaves with the same color.



## Sleepy ABCs

Sleep is very important, health heroes! Make sure you get plenty of sleep so you can focus during the day. Sleep even helps me feel happier and learn better. I love reading this [bedtime story](#) about using the alphabet to drift off to sleep. I think you should try it too!



## Pear Bear



Animal-themed snacks are my favorite, of course! You can make this easy recipe with just a brown pear and blueberries. Have a parent or guardian help you prepare this treat by using these [tips](#).

Happy snacking!

## Look Up

Connect with the wonder of nature by looking up at the night sky! Looking at the stars helps me relax after a long day being a superhero. Here are some ideas:



**Get up high & avoid the lights** – try to stay away from streetlights. Take a trip with a parent or guardian to a park or on a hill to see things even better.



**Look online** – free apps on smartphones can help you locate objects in the sky.



**Spot the space station** – see if you can spot the International Space Station. Just enter your zip code at [spotthestation.nasa.gov](https://spotthestation.nasa.gov).

## Dear Parent/Guardian

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



Find tips for cooking with kids during the holidays at [eatright.org](https://eatright.org).



Join the millions of people who get a yearly flu shot to stay healthy. To find a doctor or pharmacy close to you, visit [findaprovider.iowatotalcare.com](https://findaprovider.iowatotalcare.com). If you haven't gotten the COVID-19 vaccine, find resources at the [COVID-19 in Iowa website](#). For questions or concerns, call 1-833-404-1061 (TTY: 711) Monday through Friday from 7:30 a.m. to 6:00 p.m.



ITC 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 7:00 a.m. to 7 p.m. CST.*

Visit our [Be Well. Eat Well. website](#) to learn about healthy eating, find free cooking classes, get budget-friendly tips and much more!



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).



## Boletín de Doc's Kids Club

Hola supertiños! 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

### Doc y sus amigos



A medida que el clima se vuelve más frío, a veces me siento deprimido. Como una ayuda, me gusta seguir los consejos de la sección **Doc & Friends (Doc y sus amigos) de mi sitio web** ya que ¡me ayudan a vencer los malos sentimientos y a mantenerme feliz y saludable!

### El mundo te canta

Cuando me siento triste, me gusta enfocarme en el mundo a mi alrededor; esto me ayuda a bajar el ritmo y a sentirme mejor. ¡Mis amigos Elmo y Karli también brindarán su ayuda para enseñarte cómo ir más despacio! Aprende a escuchar la "música" que te rodea viendo este **video**. ¡Sé que puedes hacerlo!



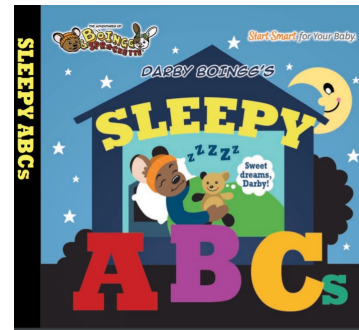
## Juego de parejas de hojas



¡El otoño es una de mis estaciones favoritas del año! Me encanta ver las hojas de colores en el suelo. ¡Ayúdame a completar este juego encontrando hojas iguales! Imprime la [hoja de actividades](#) y rellénala con parejas de hojas del mismo color.

## El ABC del sueño

Dormir es muy importante, ¡héroes de la salud! Asegúrate de dormir lo suficiente para poder concentrarte durante el día. Dormir incluso me ayuda a sentirme más feliz y a aprender mejor. Me encanta leer este [cuento para dormir](#) sobre usar el alfabeto para quedarse dormido. ¡Creo que tú también deberías intentarlo!



## Oso de pera



Los aperitivos con temas de animales son mis favoritos, ¡por supuesto! Sólo necesitas una pera marrón y arándanos para preparar esta fácil receta. Haz que uno de tus padres o tu tutor te ayude a preparar este bocadillo siguiendo estos [consejos](#).

¡Feliz merienda!

## Mira hacia arriba

¡Conéctate con la maravilla de la naturaleza mirando hacia el cielo nocturno! Mirar las estrellas me ayuda a relajarme después de un largo día como superhéroe. Estas son algunas ideas:

**Sube a un lugar alto y evita las luces:** intenta mantenerte alejado de las luces de la calle. Sal de excursión con uno de tus padres o con tu tutor a un parque o a una colina para tener una mejor vista.



**Busca en Internet:** las aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes pueden ayudarte a localizar cosas en el cielo.



**Localiza la estación espacial:** intenta localizar la estación espacial internacional. Sólo tienes que ingresar tu código postal en [spotthestation.nasa.gov](https://spotthestation.nasa.gov).

## Estimado padre/madre/tutor

¿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.



Encuentre consejos para cocinar con sus hijos durante las vacaciones en [eatright.org](https://eatright.org).



Únase a los millones de personas, quienes para mantenerse saludables, se vacunan contra la gripe una vez al año. Para encontrar un médico o una farmacia cerca de usted, visite [findaprovider.iowatotalcare.com](https://findaprovider.iowatotalcare.com). Si no ha recibido la vacuna contra la COVID-19, busque recursos en el sitio web [COVID-19 in Iowa](#). Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 6:00 p.m.



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



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

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

*\*Los servicios de salud conductual están disponibles de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. CST.*

Visite nuestro [sitio web Be Well. Eat Well. \(Esté bien. Coma bien.\)](#) para aprender a comer de forma saludable, encontrar clases de cocina gratuitas, obtener consejos económicos ¡y mucho más!



## ¡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)**

