



iowa total care.

# Doc's Kids Club Newsletter

I love making new friends! They always help me learn about different things, like staying healthy.

My new pals at the [Iowa Alliance for Healthy Kids](#) have great healthy living tips from **Sesame Street in Communities!** They know a lot about managing emotions and making good choices.

Together, we're going to help YOU learn to take care of your emotional health! Visit the [Sesame Street in Communities website](#) to get started.



Your friend,



Doc

## VIDEO: Doc Challenges You to Read!



Calling all health heroes! It's time to get reading. Grab your favorite book and find a reading nook. Let's [exercise our imagination](#) together!

## Fun Fall Coloring Pages

Did you know coloring can help when you're feeling upset? Coloring helps me relax and have fun. Join me in coloring some of these [Crayola coloring pages](#).



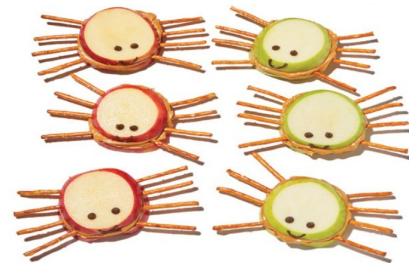
## Read Out of This World with Digital Space



Let's go on a space adventure! One of my favorite stories is called **Digital Space**. In Digital Space, Buckaroo and Bella teach us how to be safe in the digital world. Help Buckaroo and Bella complete their quest and save them from the digital vortex! Good luck, health heroes!

## RECIPE: Spooky Apple Spiders for a Healthy Halloween Treat!

Skip the candy in favor of this festive treat! Try out these healthy **apple spider snacks** with the help of a parent or guardian. They aren't scary if you draw on a smile!



## Doc's Tip of the Month: Take a Break from Your Screen

Let's take a break from our screens together and play indoor games! Here are three games I always save for rainy days:

- **Obstacle Course** – Find a safe, open space and create an obstacle course. Hop over books, pillows, you name it! Add stations where you perform different



skills. Make sure to stay away from big pieces of furniture!

- **Farm Fun** – Bring friends and family members along for this game! Each person takes a turn pretending to be an animal. Don't tell people what animal you choose—let them guess. At the end of the round, whoever guessed the most animals right, wins!
- **Scavenger Hunting** – Have one person hide “treasures” in secret around the home. Then, have that same person create a set of clues on small scraps of paper. Everyone else uses the clues to find the hidden prizes.

## Dear Parent/Guardian



**SCHOOLS  
IN IOWA**

One of our biggest initiatives is childhood literacy. That's why we've created our 100 Schools in Iowa to gift literacy toolkits to 100 schools across the state.

Each kit includes activity packets to encourage reading in a fun way, and a donation of \$500 to purchase books that will inspire kids to read. For FREE kid-friendly learning tools, visit [iowatotalcare.com/docskidsclub](http://iowatotalcare.com/docskidsclub).



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](http://findaprovider.iowatotalcare.com). If you haven't gotten the COVID-19 vaccine, find resources at the [COVID-19 in Iowa](http://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.



### No-Cost\* Transportation

As an Iowa Total Care member, you can get rides to non-emergency medical appointments at no cost. Or, ask us about the mileage reimbursement program in advance of your appointment. Just call Iowa Total Care at 1-833-404-1061 (TTY: 711), then press **2** for member services, then **1** for transportation. Check out Iowa Total Care's new [Transportation Brochure](#) to learn more!

*\*Restrictions apply. Call member services for details.*

## Thanks for reading!

Great work health heroes! I'll see you again next month. Until then, keep practicing those healthy habits!



This newsletter's content is provided in collaboration with the [Iowa Alliance for Healthy Kids](#) and their partner, [Sesame Street in Communities](#), to improve the

social-emotional well-being of Iowa's kids.



## Boletín de Doc's Kids Club

¡Me encanta hacer nuevos amigos! Siempre me ayudan a aprender sobre diferentes cosas, como mantenerme saludable.

¡Mis nuevos amigos de [Iowa Alliance for Healthy Kids](#) tienen excelentes consejos de [Sesame Street in Communities](#) (Plaza Sésamo en las comunidades) para una vida saludable! Ellos saben mucho sobre cómo manejar las emociones y tomar buenas decisiones.

¡Juntos, te ayudaremos para que TÚ aprendas a cuidar de tu salud emocional! Para comenzar, visita el sitio web de [Sesame Street in Communities](#).



Vuestro amigo,



Doc

## VIDEO: ¡Doc te reta a leer!

¡Llamando a todos los héroes de la salud! Es el momento de ponerse a leer. Toma tu libro favorito y encuentra un rincón



para leer. ¡Ejercitemos **juntos** **nuestra imaginación!**

## Dibujos divertidos de otoño para colorear

Ahora que conoces los nombres de los sentimientos, ¿Sabías que colorear puede ayudar cuando te sientes molesto? Colorear me ayuda a relajarme y divertirme. Acompáñame a colorear uno de estos **dibujos para colorear con Crayola.**



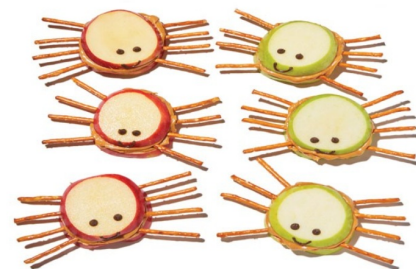
## Lee historias fuera de este mundo con Espacio digital



¡Vayamos a una aventura espacial! Una de mis historias favoritas se llama **Espacio digital**. En el Espacio digital, Buckaroo y Bella nos enseñan cómo estar seguros en el mundo digital. ¡Ayuda a Buckaroo y Bella a completar su misión y sálvalos del torbellino digital! ¡Buena suerte, héroes de la salud!

## RECETA: ¡Espeluznantes arañas de manzana como bocadillos saludables para Halloween!

¡Deja los caramelos y elige estos bocadillos festivos! Prueba estos **bocadillos de manzana con forma de araña** con la ayuda de tu tutor o uno de tus padres. ¡No dan miedo si les dibujas una sonrisa!



## Consejo del mes de Doc: ¡Tómate un descanso de tu pantalla!

¡Tomemos un descanso juntos de nuestras pantallas y juguemos en casa! Aquí hay tres juegos que siempre guardo para los días de lluvia:



- **Circuito con obstáculos:** encuentra un espacio abierto y seguro y crea un circuito con obstáculos. ¡Salta sobre libros, almohadas, lo que sea! Agrega estaciones donde pongas en práctica distintas habilidades. ¡Asegúrate de mantenerte alejado de muebles grandes!
- **Granja divertida:** ¡trae a tus amigos y familiares para este juego! Cada persona toma un turno imitando a un animal. No les digas qué animal elegiste, déjalos adivinar. ¡Al final de la ronda, quien haya acertado la mayoría de los animales, gana!
- **Búsqueda del tesoro:** Haz que una persona esconda "tesoros" en secreto alrededor de la casa. Luego, pídele a esa misma persona que cree un conjunto de pistas en pequeños trozos de papel. Todos los demás deben seguir las pistas para encontrar los premios ocultos.

## Estimado padre/madre/tutor



**SCHOOLS  
IN IOWA**

Una de nuestras mayores iniciativas es el desarrollo de la alfabetización infantil. Es por eso que hemos creado nuestras 100 escuelas en Iowa para regalar juegos de herramientas de alfabetización a 100 escuelas en todo el estado. Cada juego incluye paquetes de actividades para fomentar la lectura de una manera divertida y una donación de \$500 para comprar libros que inspirarán a los niños a leer. Para obtener herramientas de aprendizaje GRATUITAS para niños, visite

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



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](http://findaprovider.iowatotalcare.com). Si no ha recibido la vacuna contra la COVID-19, busque recursos en el sitio web [COVID-19 in Iowa](http://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.

**Servicios de transporte gratuitos\***



Como afiliado de Iowa Total Care, puede obtener traslados a citas médicas, que no sean de emergencia, sin costo alguno. O bien, pregúntenos sobre el programa de reembolso de millas antes de su cita. Solo tiene que llamar a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711), oprima **2** para comunicarse con servicios para afiliados y, luego, **1** para los servicios de transporte. ¡Eche un

vistazo al nuevo [folleto de transporte](#) de Iowa Total Care para obtener más información!

*\*Se aplican restricciones. Llame al Departamento de servicios para afiliados si desea 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!



El contenido de este boletín se proporciona en colaboración con la [Alianza de Iowa para Niños Saludables](#) y su socio [Sesame Street en las Comunidades](#), para mejorar el bienestar

socio-emocional de los niños de Iowa.

[Sign up for Doc's Kids Club today!](#)  
[¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!](#)  
[IowaTotalCare.com](http://IowaTotalCare.com)

