



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

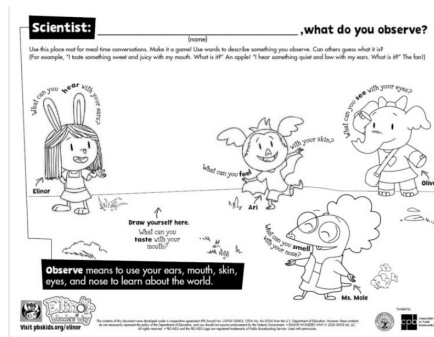
Abby and Prince Charming Go to the Eye Doctor



A visit to the eye doctor can help your eyes stay healthy and strong. My friends at Sesame Street learn how an eye doctor can help with vision. Come watch [this video](#) to sing along as Abby supports Prince Charming's visit to the eye doctor.

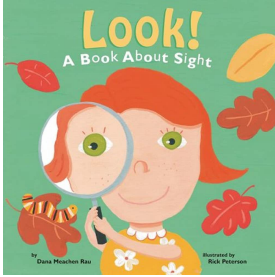
What Do You Observe?

Eyesight is one of the five senses we use to help learn about our surroundings. My friend Elinor showed me this fun **“What Do you Observe” game** that shows how to explore using your five senses. Take a look health heroes and discover what you can see!



Look! A Book About Sight by Dana Meachen Rau

Did you know that when we blink, that is how our body keeps our eyes healthy? I must blink a lot because my



eye doctor says I have healthy eyes.

Watch [this video](#) and read about the different parts of your eyes and how they work together to allow you to see.

Healthy Recipe of the Month: Peanut Butter Energy Bites

Peanut butter is one of my favorite treats and is great for giving me an energy-boost during the day! This no-bake, [peanut butter energy bites recipe](#) is great for on-the-go breakfast or a quick snack during the day. Check out our first Be Well. Eat Well. kid-friendly recipe for 2023. Be sure to share with your friends and family, too.



Parents or guardians, do you want more ideas for cooking with your health heroes? Visit [lowaTotalCare.com/BeWellEatWell](https://www.iaahc.org/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:



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.



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](#).



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 a.m. to 7 p.m. CST.*



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. Check out our [Child Well Visit page](#) to learn 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.](#)



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

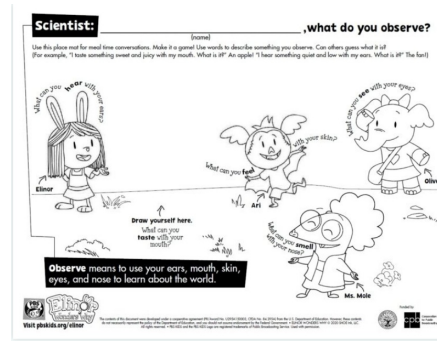
Abby y el Príncipe Encantador van al oftalmólogo



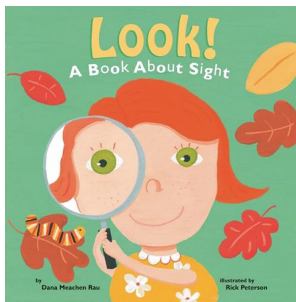
[Una visita al oftalmólogo puede ayudar a mantener sus ojos sanos y fuertes.](#) Mis amigos de Sesame Street aprendan cómo un oftalmólogo puede ayudar con la visión. Mira [este video](#) para cantar mientras Abby apoya la visita del Príncipe Encantador al oftalmólogo.

¿Qué observas?

La vista es uno de los cinco sentidos que usamos para aprender sobre nuestro entorno. Mi amiga Elinor me mostró este divertido **juego “¿Qué observas?”** que muestra cómo explorar usando tus cinco sentidos. ¡Dale un vistazo a los héroes de la salud y descubre lo que pueden ver!



¡Mira! Un libro sobre la vista de Dana Meachen Rau



¿Sabías que cuando parpadeamos, así es como nuestro cuerpo mantiene nuestros ojos saludables? Debo parpadear mucho porque mi oftalmólogo dice que tengo ojos sanos.

Mira [este video](#) y lee acerca de las diferentes partes de tus ojos y cómo funcionan juntas para permitirte ver.

Receta saludable del mes: Sándwiches de manzana

¡La mantequilla de maní es una de mis golosinas favoritas y es excelente para darme un impulso de energía durante el día! Esta receta de **bocadillos energéticos de mantequilla de maní** sin hornear es excelente para el desayuno para llevar o como un refrigerio rápido durante el día. Consulte nuestro folleto Be Well. Eat Well (Esté bien. Coma bien). Receta para niños para 2023. Asegúrese de compartir con sus amigos y familiares también.



Padres o tutores, ¿quieren más ideas para cocinar con sus héroes de la salud? Solo tienen que visitar [lowaTotalCare.com/BeWellEatWell](https://www.iodaTotalCare.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:

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 médica necesaria



para un embarazo y un bebé sanos.

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



Iowa Total Care proporciona 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](#).



Los miembros de ITC obtienen acceso a atención médica las 24 horas del día, 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](#) o [Google Play](#).

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



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 nuestra [página de Visita de chequeo preventivo para niños sanos](#).

¡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

