



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

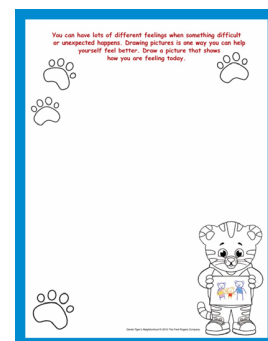
Common and Colbie Caillat Sing 'Belly Breathe' with Elmo



Stress can make us want to show how angry or upset we are. I got really upset when my red frisbee got stuck in a tall tree. My friend Elmo taught me how to calm down when getting mad by doing belly breathes. Watch [this video](#) to dance and sing with Elmo and friends as they learn how belly breathes can calm you when upset.

Draw Your Feelings

It can be hard to speak about feelings, especially if you have different emotions all at once. I felt mad and sad when I lost my favorite green ball. My friends at Daniel Tiger's Neighborhood showed me that I can draw my feelings instead of speaking about them. You too can express how you feel with this creative **"Draw Your Feelings" activity**. Drawing and coloring is one way to help yourself feel better. Have fun drawing and coloring, my health heroes!



Katerina Gets Mad

Take a breath and count. It can calm and relax your body



when you get mad. Now you try. Take a breath. Now count. One. Two. Three. Four. Great job, health heroes! Read [this story](#) of how my friends Katerina and Daniel learn how breathing and counting help them when they get upset.

Healthy Recipe of the Month: Bugs on a Log

This [bugs on a log recipe](#) is a fun way to bring spring inside! Add raisins, whole grain cereal, or chopped peanuts on your log for the bugs!



I can't wait to see what you add to your veggie log!



Parents or guardians, do you want more ideas for cooking with your health heroes? Visit [IowaTotalCare.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.



[Findhelp.org](https://www.findhelp.org) helps people find programs and services for food, shelter, healthcare, work, financial assistance and more. Or you can contact one of our Housing & Resources Specialists directly by emailing them at Housing_ITC@IowaTotalCare.com or ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



IMPACT Community Action Partnership provides financial assistance to eligible applicants towards utility bills and food assistance in the greater Des Moines area. The Low-Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP) is accepting applications through April 30, 2023, for utility bill assistance.

Visit the [IMPACT programs webpage](#) to learn more.

Don't live near the greater Des Moines area? Find a local community action

agency near you on the [Iowa Community Action Association website](#).



myStrength is an online tool to help Iowa Total Care members live their best life. There's help for stress, anxiety, chronic pain and more. Track your health, enjoy activities, and become inspired by visiting the [myStrength website](#).

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

Common y Colbie Caillat cantan 'Belly Breathe' con Elmo

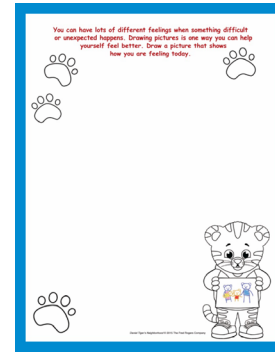


El estrés puede hacer que queramos mostrar cuán enojados o molestos estamos. Me molesté mucho cuando mi disco volador rojo se quedó atascado en un árbol alto. Mi amigo Elmo me enseñó a calmarme cuando me enojo haciendo respiraciones abdominales. Mira [este video](#)

para bailar y cantar con Elmo y sus amigos mientras aprenden cómo la respiración abdominal puede calmarte cuando estás molesto.

Dibuja tus sentimientos

Puede ser difícil hablar de los sentimientos, especialmente si tienes diferentes emociones a la vez. Me sentí enojado y triste cuando perdí mi bola verde favorita. Mis amigos de Daniel Tiger's Neighborhood me demostraron que puedo dibujar mis sentimientos en lugar de hablar de ellos. Tú también puedes expresar cómo te sientes con esta **actividad creativa “Dibuja tus sentimientos”**. Dibujar y colorear es una forma de ayudarte a sentirte mejor. ¡Diviértete dibujando y coloreando a mis héroes de la salud!



Katerina se enoja



Respira y cuenta. Esto puede calmar y relajar tu cuerpo cuando te enojas. Ahora inténtalo. Respira. Ahora cuenta. Uno. Dos. Tres. Cuatro. ¡Excelente trabajo héroes de la salud! Lee **esta historia** de cómo mis amigos Katerina y Daniel aprenden cómo respirar y contar les ayuda cuando se enojan.

Receta saludable del mes: Bichos sobre un tronco

¡Esta **receta de bichos sobre un tronco** es una forma divertida de traer la primavera adentro! ¡Agrega pasas, cereales integrales o cacahuets picados en tu tronco para los insectos! ¡No puedo esperar a ver qué agregas a tu tronco de verduras!



Padres o tutores, ¿quieren más ideas para cocinar con sus héroes de la salud? Solo tienen que visitar **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:



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.



[Findhelp.org](#) ayuda a las personas a encontrar programas y servicios de alimentación, albergue, atención médica, trabajo, asistencia financiera y mucho más. O puede comunicarse con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos directamente por correo electrónico a Housing_ITC@IowaTotalCare.com o ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



IMPACT Community Action Partnership brinda asistencia financiera a los solicitantes elegibles para pagar facturas de servicios públicos y asistencia alimentaria en el área metropolitana de Des Moines. El Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP) aceptará solicitudes hasta el 30 de abril de 2023 para obtener asistencia para facturas de servicios públicos.

Visite la [página web de los programas de IMPACT](#) para obtener más información.

¿No vive cerca del área metropolitana de Des Moines? Encuentre una agencia de acción comunitaria local cerca de usted en el [sitio web de Iowa Community Action Association](#).



myStrength es una herramienta en línea para ayudar a los afiliados de Iowa Total Care a vivir su mejor vida. Hay ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Haga un seguimiento de su salud, disfrute de las actividades e inspírese visitando el [sitio web de myStrength](#).

¡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

