



# 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

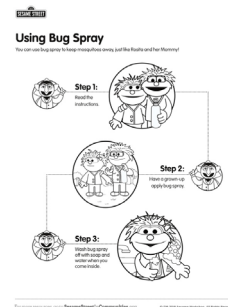
## Sunscreen Song



My friends and I love to play outside. We sing along to the Sunscreen Song to stay safe in the sun. Be sure to get everywhere from your face to your toes. It is hard to put sunscreen on my back, so I have a friend help! If you cannot reach a spot have an adult help you! Have fun in the summer sun, safely!

## Using Bug Spray with Rosita

Summer is a great time to explore outside. My friend Rosita from Sesame Street and I love to look at bugs, but some bugs like to bite. We put on bug spray whenever we go outside to keep their bites away. Rosita shared this Using Bug Spray coloring activity with instructions on how to safely apply bug spray. Ask a grownup for help before you go outside.



## Read-Along: Summer Sips with Sesame Street Friends

Hey there, health heroes! I get thirsty when I play with my friends. We make this fruity water to help keep us cool. I love to add watermelon



and blueberries to my water. It tastes great and is healthy for me. Now, it's your turn to try it at home. What fruits will you add to your water?

## Easiest Banana Ice Cream

Do you love ice cream? Well, I sure do! I make this [banana ice cream](#) to help me stay cool when it's hot outside. It is simple and delicious!



Want more help with cooking? Just visit [lowaTotalCare.com/BeWellEatWell](http://lowaTotalCare.com/BeWellEatWell). Then, look for a section called **Eating Healthy with Iowa Total Care**. There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

## Dear Parent/Guardian:



### Pregnancy Support & Resources

Start Smart for Your Baby<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>](#) resources to learn more.



### Toddler Nutrition Quiz

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



### Child Well Visit

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.



iowa total care

## 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 del protector solar



Mis amigos y yo amamos jugar afuera. Cantamos la canción Sunscreen Song para mantenernos seguros bajo el sol. Asegúrate de llegar a todas partes desde la cara hasta los dedos de los pies. Es difícil ponerme el protector solar en la espalda, ¡así

que tengo un amigo que me ayuda! ¡Si no puedes llegar a un lugar, haz que un adulto te ayude! ¡Diviértete bajo el sol del verano, de forma segura!

### Usar un repelente

El verano es un buen momento para explorar el exterior. A mi amiga Rosita de Sesame Street y a mí nos encanta mirar insectos, pero a algunos de ellos les gusta picar. Nos ponemos repelente cada vez que salimos para evitar sus picaduras. Rosita compartió esta actividad para colorear Usar un repelente con instrucciones sobre cómo aplicar

repelente de forma segura. Pídele ayuda a un adulto antes de salir.

**Usa un repelente**  
Para que no te piquen las mosquitos, también puedes usar un repelente de mosquitos al caminar cuando estás al aire libre.

**Paso 1:** Sigue las instrucciones.

**Paso 2:** Pídele al adulto que te ayude a aplicar el repelente de mosquitos.

**Paso 3:** Al volver a casa, lavarte las manos y aplicar crema al repelente.

© 2019 Sesame Street. SesameStreet.com. SesameStreet.org

## Los sorbos del verano (Sesame Street)



¡Hola, héroes de la salud! Tengo sed cuando juego con mis amigos. Preparamos agua de frutas para mantenernos frescos. Me encanta agregar sandía y arándanos a mi agua. Sabe muy bien y es saludable para mí. Ahora te toca a ti probarla en casa. ¿Qué frutas agregarás a tu agua?

## Helado de Plátano

¿Te encanta el helado? Bueno, ¡estoy seguro que sí! Preparo este helado de plátano para mantenerme fresco cuando hace calor afuera. ¡Es sencillo y delicioso!



¿Quieres más ayuda para cocinar? Solo tienes que visitar [lowaTotalCare.com/BeWellEatWell](https://www.owaTotalCare.com/BeWellEatWell). A continuación, busca una sección llamada **Comer sano con Iowa Total Care**. Ahí encontrarás clases de cocina gratis para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

## 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.



### **Cuestionario acerca de la nutrición para niños de 1 a 2 años**

¿Su hijo pequeño recibe los nutrientes que necesita para estar saludable? Responda este [Cuestionario acerca de la nutrición para niños de 1 a 2 años](#) para repasar datos sobre la hora de la comida con los hijos pequeños.



### **Visita de chequeo preventivo para niños sanos**

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. Para obtener más información, consulte 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](http://iowatotalcare.com)

