



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

Sing-Along: Holiday Season

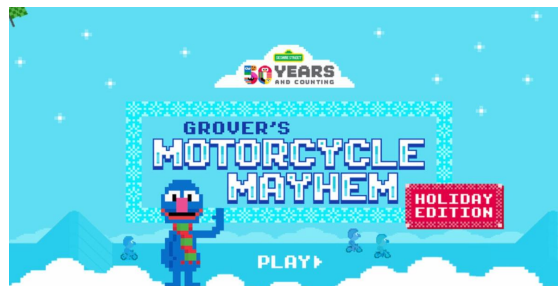


I love to celebrate the holidays! Since everyone celebrates holidays in their own way, I try to learn about my friends' family traditions each year.

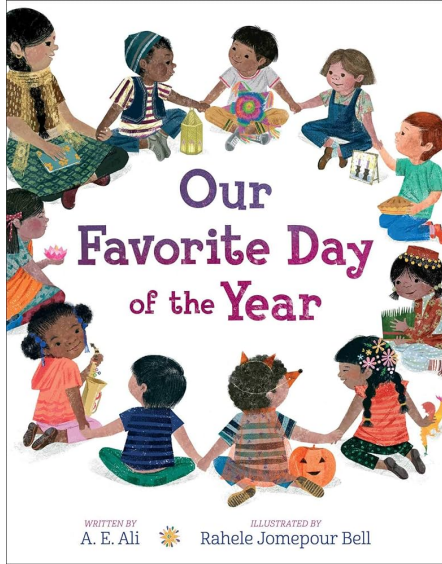
During the holidays, we can all spread winter cheer in our own way! Listen to [this song](#) with me to celebrate some holiday cheer this season!

Grover's Motorcycle Mayhem

Iowa can be cold outside this time of year, so sometimes I like to play games indoors! Spend some time in the snow by playing [this holiday game](#) with my friend, Grover.



Read-Along: *Our Favorite Day of the Year* by A.E. Ali



What is your favorite day of the year? Is it a holiday? Is it your birthday? Mine is the first day of school and getting to make new friends!

Read [this story](#) with me to learn about different days throughout the year and why we can all have a different favorite day.

Recipe: Crunchy Berry Parfaits

I really love a sweet and healthy dessert! Try out these [crunchy berry parfaits](#) for a yummy dessert to enjoy this winter.



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at IowaTotalCare.com/BeWellEatWell. There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

Dear Parent/Guardian



Pregnancy Resources & Support

Start Smart for Your Baby® is an Iowa Total Care program to support members that are pregnant or new parents. 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.



IowaTotalCare.findhelp.com

Need help finding community resources? Visit IowaTotalCare.findhelp.com to 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.



Holiday Season Support

Get family support this holiday season. Find your local [Toys for Tots Campaign](#) or your local [Salvation Army](#). Discover more resources for holiday and winter assistance at [EveryStep.org](#).

Thanks for reading!

Great work, health heroes! I'll see you again soon. 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 supertiños! Bienvenidos a mi club. ¿Están listos para convertirse en héroes de la salud? Vamos a trabajar juntos.

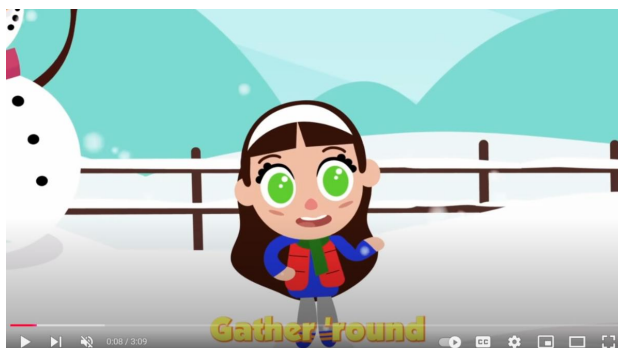
Sigan mis consejos saludables y después ayúdenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

Temporada festiva



¡Me encanta celebrar las festividades! Como todos las celebramos de distintas maneras, cada año trato de aprender sobre las tradiciones familiares de mis amigos.

Durante las festividades, ¡todos podemos compartir la alegría invernal a nuestra

manera! ¡Escucha [esta canción](#) conmigo y celebremos la alegría de las

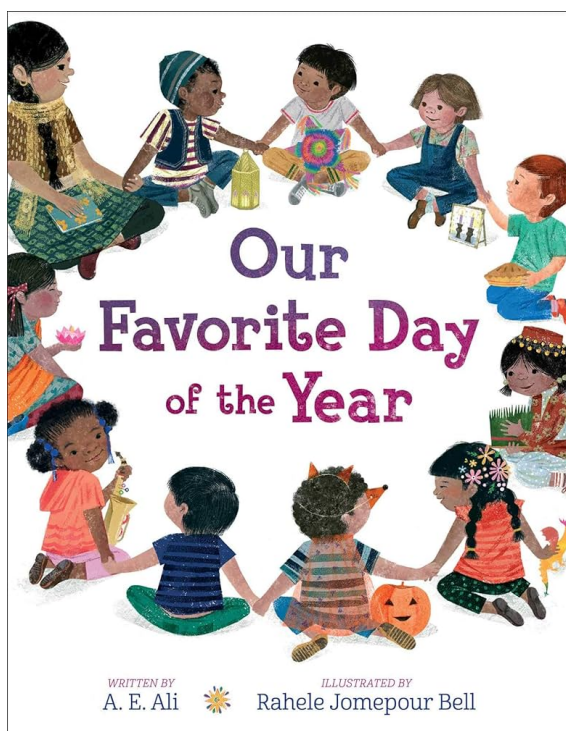
festividades esta temporada!

Grover's Motorcycle Mayhem

En Iowa puede hacer frío esta época del año, ¡así que a veces me gusta jugar en interiores! Pasa un rato en la nieve jugando este [juego festivo](#) con mi amigo, Grover.



Our Favorite Day of the Year, de A.E. Ali



¿Cuál es tu día favorito del año? ¿Es una festividad? ¿Tu cumpleaños? ¡El mío es el primer día de clases, donde puedo hacer nuevos amigos!

Lee [esta historia](#) conmigo para aprender sobre diferentes días del año y descubrir por qué todos podemos tener un día favorito distinto.

Parfaits crujientes con frutos del bosque

¡Me encantan los postres dulces y saludables! Prueba estos [parfaits crujientes de frutos del bosque](#) para disfrutar de un delicioso postre este invierno.





¿Quieres más ayuda para cocinar? Busca en la sección **Comer de forma saludable con Iowa Total Care** en IowaTotalCare.com/BeWellEatWell. Ahí encontrarás clases gratuitas de cocina para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o un 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 que tiene el objetivo de proporcionar apoyo a las miembros que están embarazadas o a los padres y madres primerizos. Está diseñado para personalizar los cuidados que se necesitan para un embarazo y un bebé sanos. Visita nuestros [recursos de Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



IowaTotalCare.findhelp.com

¿Necesitas ayuda para encontrar recursos comunitarios? Visita IowaTotalCare.findhelp.com para encontrar programas y servicios para alimentos, albergue, atención médica, empleo, asistencia financiera y mucho más. O puedes comunicarte directamente con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos enviándole un correo electrónico a Housing_ITC@IowaTotalCare.com o ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



Apoyo de temporada festiva

Reciba apoyo familiar en esta temporada festiva. Busque [la campaña local de Toys for Tots](#) o el [Ejército de Salvación](#) local. Descubra más recursos de ayuda para las festividades y el invierno en EveryStep.org.

¡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



[Unsubscribe](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!