



Doc's Kids Club Newsletter

Hi superkids! Welcome to my club. Are you ready to become a health hero? Let's work together.

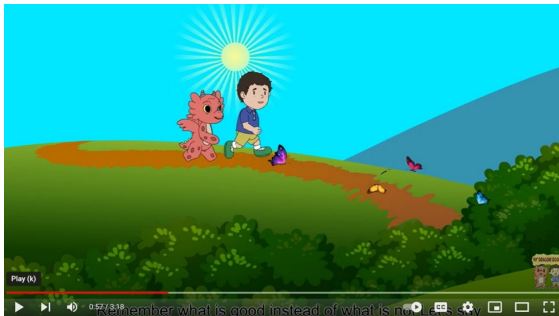
Follow my healthy tips, then help me complete the activities below. You're well on your way to being the healthiest hero out there!

Your friend,



Doc

Today Is Our Day with My Dragon



Sometimes I can feel anxious and like there is a lot happening around me. My friend Dragon can feel the same way, too!

When there is a lot happening around us, we take a moment to sing this song and remember that every day is a new day. We like to

go outside and hang out for a little bit, too!

Listen to [this song](#) with my friend Dragon when you are feeling anxious, just like I do!

Guess the Feeling

We all show our feelings differently. My friends in Daniel Tiger's Neighborhood like to play a game where they draw a card and see if they can guess the feeling on the card.

Health heroes, join them and play [this game](#) to see how they express their feelings! You'll see that while some of them draw the same feeling, it looks a little different every time.



Read-Along: The Way I Feel by Janan Cain



Learning what to call your feelings can be hard. Am I feeling happy, thankful, excited, or all three? We all have lots of feelings, and sometimes it can be hard to name them.

Read [this story](#) to see how others express the way they feel!

Recipe: Strawberry Chocolate Pretzel Frozen Yogurt Bark

Try out this [sweet and salty snack](#) the next time you want to try something new! It is so yummy, and a great after-school snack.



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:



Annual Wellness Visits

It's important to keep your child's health and growth on track. Well visits are a chance to focus on your child's wellness and growth. Learn more at IowaTotalCare.com.



Interpreter Services

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 [Language Services page](#).

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.

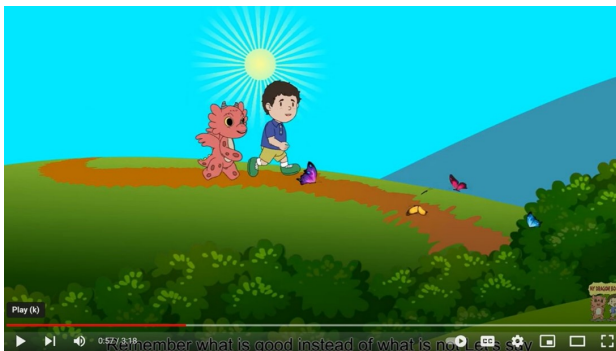
Sigan mis consejos saludables y después ayúdenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

Hoy es nuestro día con mi Dragón



A veces me siento ansioso y como si estuvieran pasando muchas cosas a mi alrededor. ¡Mi amigo Dragón también puede sentirse así!

Cuando pasan muchas cosas a nuestro alrededor, nos tomamos un momento para cantar esta canción y recordar

que cada día es un nuevo día. ¡También nos gusta salir y pasar el rato juntos!

Escucha [esta canción](#) con mi amigo Dragón cuando te sientas ansioso, ¡como yo!

Adivina el sentimiento

Todos mostramos nuestros sentimientos de forma diferente. A mis amigos del vecindario Daniel Tiger les gusta jugar un juego en el que sacan una tarjeta y ven si pueden adivinar el sentimiento que indica la tarjeta.



¡Héroes de la salud, júnanse a ellos y participen en [este juego](#) para que vean cómo expresan sus sentimientos! Notarán que, aunque algunos dibujan el mismo sentimiento, este puede verse un poco diferente cada vez.

Cómo me siento por Janan Cain



Saber cómo nombrar tus sentimientos puede ser difícil. ¿Me siento feliz, agradecido, emocionado o de las tres formas? Todos tenemos muchos sentimientos y a veces puede ser complicado ponerles nombre.

cómo otros expresan lo que sienten.

Lee [esta historia](#) y descubre

Corteza congelada de yogur, fresas, chocolate y pretzel

Prueba este [bocadillo dulce y salado](#) la próxima vez que quieras probar algo nuevo. Es muy rico y es ideal para merendar después de la escuela.



¿Quieres más ayuda para cocinar? Busca en la sección **Comer de forma saludable con Iowa Total Care** en [IowaTotalCare.com/BeWellEatWell](https://www.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:

Visitas anuales de bienestar



Es importante mantener la salud y el crecimiento de su hijo/a por el buen camino. Las visitas de control son una oportunidad para centrarse en el bienestar y el crecimiento de su hijo/a. Obtenga más información en IowaTotalCare.com.



Servicios de interpretación

Iowa Total Care ofrece 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 Servicios lingüísticos](#).

¡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



Iowa Total Care | 1080 Jordan Creek Parkway | West Des Moines, IA 50266 US

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



Try email marketing for free today!