



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 with Me: "You're Not Alone!"



You are never alone. There are people in your life to help you when you feel sad or scared. Listen as my friends at Sesame Street sing "[You're Not Alone](#)." This song shows us how others can help us when we are down.

Make a Cardboard Mini Library

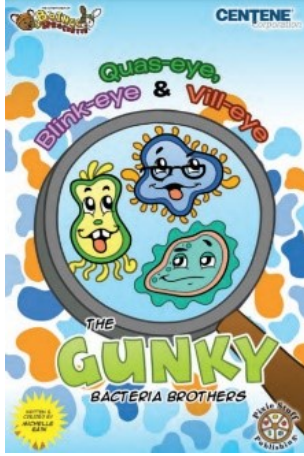
Reading is good for your brain! You can help yourself and others read more by sharing books. Build your own mini library at home to share stories with friends and family. Get a parent or guardian to help you by following [these directions](#).



Learn About Germs with the Gunky Brothers

Keeping your hands, teeth and clothes clean helps you stay healthy. That's why I asked Kirby the Kangaroo to tell us all about germs.

Read [this story](#) and complete the activities to learn how to keep those bad germs away!



Recipe of the Month: Cupid's Fruit Arrows & Dip

This is an easy recipe I know you'll love! Our friends at Hy-Vee made cooking classes just for us health heroes. Watch [the video](#) to get started on this fruity and fun treat.



Want more help with cooking? Just visit iowatotalcare.com/bewelleatwell. Then, look for a section called "Cooking with Doc." There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

WANTED: Fruits & Veggies

Calling all health heroes! I need your help to find these fruits and veggies. Use [these flashcards](#) to learn about each suspect and why they are wanted as a healthy food. You are now hired as a "Great Garden Detective." Time to get to work!



Dear Parent/Guardian



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](#).



Members can access their healthcare information, claims, ID cards and more online. It's free and easy! Members can create an account or sign in at member.iowatotalcare.com.



Members can earn My Health Pays[®] rewards for focusing on their health! Learn what activities are eligible at iowatotalcare.com.

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 at iowatotalcare.com/docskidsclub.



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.

Siguen 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

Canta conmigo: "¡No estás solo!"

Nunca estás solo o sola. Hay personas en tu vida que te ayudan cuando te sientes triste o asustado/a. Escucha cómo mis amigos de Sesame Street cantan "**No estás solo**". Esta canción nos muestra



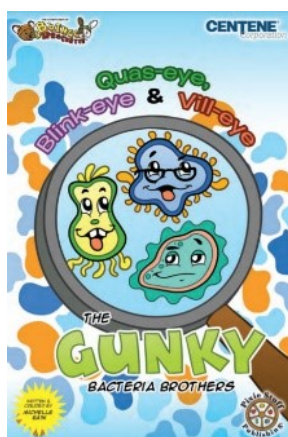
cómo los demás pueden ayudarnos cuando estamos deprimidos.

Haz una minibiblioteca de cartón

¡Leer es bueno para el cerebro! Puedes ayudarte a ti mismo/a y a otros a leer más compartiendo libros. Construye tu propia minibiblioteca en casa para compartir historias con tus amigos y familiares. Pide a alguno de tus padres o tutor que te ayude siguiendo [estas indicaciones](#).



Aprende sobre los gérmenes con los hermanos bacterianos



Si mantienes limpias las manos, los dientes y la ropa, estarás más sano/a. Por eso le pedí a Kirby canguro que nos hablara de los gérmenes.

Lee [esta historia](#) y completa las actividades para aprender a ¡mantener alejados a los gérmenes malos!

Receta del mes: Brochetas de frutas con flechas de cupido y salsa

¡Esta es una receta fácil que sé que te encantará! Nuestros amigos de Hy-Vee prepararon clases de cocina exclusivamente para nosotros, los héroes de la salud. Mira [el video](#) para empezar a preparar este dulce afrutado y divertido.



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita iowatotalcare.com/bewelleatwell. Luego, busca una sección llamada “Cooking with Doc” (Cocinando con Doc). Ahí encontrarás clases de cocina gratis para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o tutor. ¡A



cocinar, héroes de la salud!

SE BUSCAN: a las frutas y verduras

¡Llamando a todos los héroes de la salud! Necesito su ayuda para encontrar estas frutas y verduras. Utilicen [estas tarjetas](#) para aprender sobre cada uno de los sospechosos y por qué son buscados como alimentos saludables. Ahora están contratados como "grandes detectives de jardines". ¡Es hora de ponerse a trabajar!



Estimado padre/madre/tutor



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



Los miembros pueden acceder a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Es gratis y fácil. Los miembros pueden crear una cuenta o iniciar sesión en member.iowatotalcare.com.



Los miembros pueden ganar recompensas de My Health Pays[®] por enfocarse en su salud. Conozca qué actividades son elegibles en iowatotalcare.com.

¡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 en iowatotalcare.com/docskidsclub.

Sign up for Doc's Kids Club today!
¡Regístrate hoy mismo en Doc's Kids Club!
lowaTotalCare.com

