



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

This is the Way: Healthy Habits



Staying healthy is a health hero's special mission! Whether I'm brushing my teeth or combing my fur, I like to practice healthy habits every day. Watch [this video](#) to see how you can set healthy habits for your next adventure!

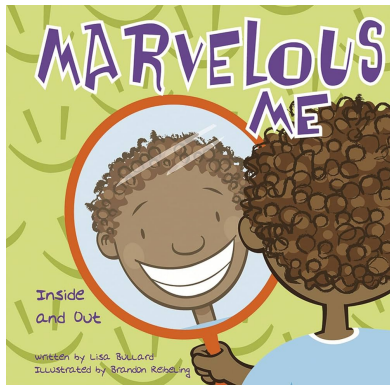
Washing Because We Care

Being a health hero and having fun exploring the day is the best! I take good care of myself so I can look out for my friends, just like you. Washing my paws is one way I stay super healthy. I even like to do a [coloring activity](#) where I draw all the special heroes I care about, and that includes you!

Give it a try, health heroes!



Read-Along: Marvelous Me by Lisa Bullard



I love being me! During my daily adventures, I make sure to do what I need to stay healthy every day.

Check out [this story](#) about my friend Alex, a superhero who knows how healthy habits can power your day!

Eagle Nest

I love putting together all the delicious ingredients in this snack! Enjoy making this [fun and easy eagle nest](#) with peaches, cottage cheese and raisins.

Happy cooking, health heroes!



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at iowatotalcare.com/bewelleatwell. 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[®] 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.



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.



Holiday Season Support

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.



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.

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 super niños! 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

Así es como se hace: hábitos saludables



¡Mantenerse saludable es la misión especial de un héroe de la salud! Ya sea cepillándome los dientes o peinando mi pelaje, me gusta practicar hábitos saludables todos los días.

¡Mira [este video](#) para descubrir cómo puedes establecer hábitos saludables para tu próxima aventura!

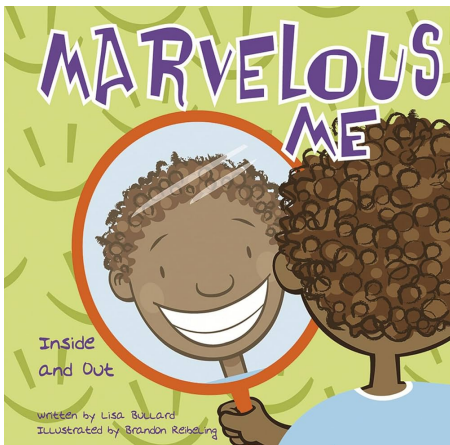
Lavarnos porque nos importa

¡Ser un héroe de la salud y divertirse explorando durante el día es lo mejor! Me cuido mucho para poder cuidar de mis amigos, como tú. Lavándome las patas es una forma de mantenerme supersano. Incluso me [gusta colorear](#) y dibujar a todos los héroes especiales por los que siento afecto, ¡y eso te incluye a ti!



¡Pruébenlo, héroes de la salud!

Maravilloso yo, de Lisa Bullard



¡Me encanta ser yo! Durante mis aventuras diarias, me aseguro de hacer lo necesario para mantenerme saludable todos los días.

Échale un vistazo a [esta historia sobre](#) mi amigo Alex, un superhéroe que ¡sabe cómo los hábitos saludables pueden darle energía a tu día!

Nido de águila

¡Me encanta reunir todos los ingredientes deliciosos de este aperitivo! Disfruta preparando este [divertido y fácil nido de águila con melocotones](#), requesón y pasas.

¡Diviértanse cocinando, héroes de la salud!





¿Necesitas más ayuda con la cocina? Busca la sección **Cómo comer saludable con Iowa Total Care** en iowatotalcare.com/bewelleatwell. Encuentra clases de cocina gratuitas que puedes practicar con la ayuda de tus padres o tutores. ¡Feliz cocina, 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 brindarles apoyo a las afiliadas que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Está diseñado para personalizar la atención que se necesita para un embarazo y un bebé saludables.

Visite nuestra página web de [recursos de Start Smart for Your Baby](#) para obtener más información.



Cuestionario sobre nutrición de niños pequeños

¿Está su hijo pequeño recibiendo los nutrientes que necesita para estar saludable? Responda este [Cuestionario sobre nutrición de niños pequeños](#) para repasar datos sobre la hora de la comida con los hijos pequeños.



Visitas anuales de bienestar

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



iowatotalcare.findhelp.com

¿Necesita ayuda para encontrar recursos en la comunidad? Visite iowatotalcare.findhelp.com para encontrar programas y servicios para alimentos, albergue, atención médica, empleo, asistencia financiera y mucho más. O puede comunicarse con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos directamente enviándoles un correo electrónico a Housing_ITC@IowaTotalCare.com o a ITC_Resource_Referral@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.



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

[Unsubscribe anna.frederick@iowatotalcare.com](mailto:anna.frederick@iowatotalcare.com)

Constant Contact Data Notice

Sent by itc_marcomm@iowatotalcare.com powered by



Try email marketing for free today!