



iowa total care.

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

Count Your Feelings!



Help me count feelings with "the Count" from
Sesame Street!

Can you count along with us?

One, two, three...now start [the video](#) to
count with me!

Make Courage Cards with Arthur & Friends

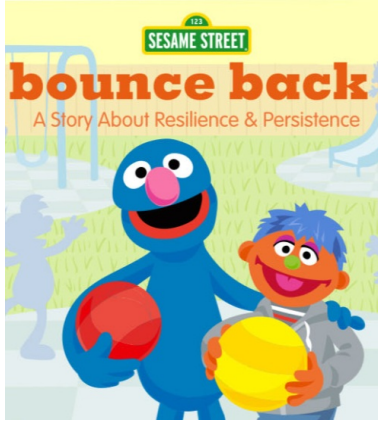
Health heroes are healthiest when they take
care of their body AND mind. That's why I use
courage cards to help me feel happy when I'm
sad. You can make your own cards to help you
too.

Follow [these steps](#) I learned from Arthur and
his friends. I can't wait to see what you write
down!



Read How Alex Bounces Back

I can't wait to share [this story](#) with you.



It's about how to handle big feelings, like anger. This story shows how Alex can bounce back from big feelings to enjoy time with friends.

And just like Alex, you can bounce back from tough times too!

Healthy Recipe of the Month: A Very Berry Parfait

Try [this recipe](#) for a healthy fruit-filled snack.

All you need are some frozen berries and yogurt. You can even share this recipe with your friends.

It's berry, berry delicious!



Want more help with cooking? Just visit iowatotalcare.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



If you're pregnant, it's especially important to see a doctor in **the first 12 weeks**. Early and routine care will help protect you and your baby. Pregnant Iowa Total Care members can receive **My Health Pays® rewards** when they complete a Notification of Pregnancy form. Learn more on our [Pregnancy Resources page](#).



Get paid for your opinion! Any member can join the Stakeholder Advisory Board. They will receive **\$25** in My Health Pays® rewards by joining the next meeting on **June 1, 2022**. Visit iowatotalcare.com for more information.



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 [Benefits Overview page](#).

For more assistance, please call Member Services at **1-833-404-1061** (TTY:

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.

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

¡Cuenta tus sentimientos!



¡Ayúdame a contar sentimientos con "el Conde Contar" de Sesame Street!

¿Puedes contar con nosotros?

Uno, dos, tres... ¡ahora inicia [el video](#) para contar conmigo!

Haz tarjetas de motivación con Arthur y sus amigos

Los héroes de la salud están más sanos cuando

cuidan su cuerpo Y su mente. Por eso uso tarjetas de motivación que me ayudan a sentirme feliz cuando estoy triste. También puedes hacer tus propias tarjetas para ayudarte.

Sigue [estos pasos](#) que aprendí de Arthur y sus amigos. ¡No puedo esperar a ver lo que escribes!



Lee cómo se recupera Alex



Me muero de ganas de compartir [esta historia](#) contigo.

Se trata de cómo manejar sentimientos fuertes, como la ira. Esta historia muestra cómo Alex puede recuperarse de fuertes sentimientos para disfrutar del tiempo con sus amigos.

Y, al igual que Alex, ¡tú también puedes recuperarte de los momentos difíciles!

Receta saludable del mes: Un parfait con muchas bayas

Prueba [esta receta](#) para una colación saludable llena de frutas.

Lo único que necesitas son bayas congeladas y un yogur. Incluso puedes compartir esta receta con tus amigos.

¡Baya, baya que está delicioso!



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita lowatotalcare.com/bewelleatwell. Luego, 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



Si está embarazada, es especialmente importante que acuda al médico **en las primeras 12 semanas**. Las afiliadas a Iowa Total Care embarazadas pueden recibir las recompensas de **My Health Pays®** cuando completan un formulario de Notificación de Embarazo. Obtenga más información en nuestra [página de Recursos para el embarazo](#).



¡Gane dinero por su opinión! Cualquier afiliado puede unirse a la Junta Consultiva de Partes Interesadas. Recibirán **\$25** en recompensas de My Health Pays® al unirse a la próxima reunión el **1 de junio de 2022**. Consulte iowatotalcare.com para más información.



Iowa Total Care ofrece servicios de interpretación **gratuitos** a los afiliados 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 Resumen de Beneficios](#).

Para más asistencia, llame a Servicios para Miembros, al **1-833-404-1061** (TTY: 711).

¡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!

iowatotalcare.com

