



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

How to Feel Awesome About Being You



Every day is a good day to be YOU. Ever notice some days just don't feel that way? My friend Vivian understands.

Her [video](#) shares five secrets to feeling better.

Make an "I Love Myself" Jar

This is such a great way to teach you how to love yourself! Every day, I write down something that I love about myself on a piece of paper. Then, put it in a jar. At the end of every week, I open up the jar and read all the really nice things that I wrote about myself. I even decorate the jar to make it more fun. You give it a try!



Bully: A Read-Along Story

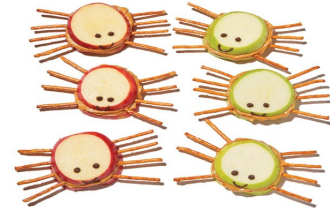


I like making friends. When you are kind to others it's easy make friends. What would you do if you saw someone being mean?

Here's a [read-along story](#) about someone whose kindness turned a bully into a buddy.

Spooky Apple Spiders for a Healthy Halloween Treat!

Skip the candy in favor of this festive treat! Try out these healthy **apple spider snacks** with the help of a parent or guardian. They aren't scary if you draw on a smile!



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:



Pregnancy Resources & Support

Start Smart for Your Baby[®] is an ITC program to support members that are pregnant or new moms. It is designed to customize the care needed for a healthy pregnancy and baby. To learn more, go to iowatotalcare.com.



Get Your Flu Shot!

Join the millions of people who get a yearly flu shot to stay healthy. To find a doctor or pharmacy close to you, visit findaprovider.iowatotalcare.com. For questions or concerns, call 1-833-404-1061 (TTY: 711) Monday through Friday from 7:30 a.m. to 6:00 p.m.



Transportation Services

As an Iowa Total Care member, you can get rides to non-emergency medical appointment at no cost. Or, ask us about the mileage reimbursement program in advance of your appointment.

Just call Iowa Total Care at 1-833-404-1061 (TTY: 711), then press **2** for member services, then **1** for transportation. Check out Iowa Total Care's [Transportation Brochure](#) to learn more!

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.



iowa total care.

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

Cómo sentirse increíble siendo tú



Todos los días es un buen día para ser TÚ. ¿Alguna vez has notado que algunos días simplemente no te sientes así? Mi amiga Vivian lo entiende.

Su [video](#) comparte cinco secretos para sentirse mejor.

Prepara un frasco de "Me amo a mí misma"

¡Esta es una gran manera de enseñarte cómo amarte a ti misma! Todos los días, escribo algo que amo de mí misma en una hoja de papel. Luego, la coloco en un frasco. Al final de cada semana, abro el frasco y leo todas las cosas realmente bonitas que escribí sobre mí. Incluso decoro el frasco para hacerlo más divertido. ¡Inténtalo!



Bravucón: Una historia de lectura en voz

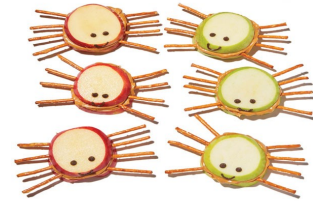


Me gusta hacer amigos. Cuando eres amable con los demás es fácil hacer amigos. ¿Qué harías si vieras a alguien siendo malo?

Esta es una **historia de lectura en voz alta** sobre alguien cuya amabilidad convirtió a un bully (bravucón) en un amigo.

¡Espeluznantes arañas de manzana como bocadillos saludables para Halloween!

¡Deja los caramelos y elige estos bocadillos festivos! Prueba estos **bocadillos de manzana con forma de araña** con la ayuda de tu tutor o uno de tus padres. ¡No dan miedo si les dibujas una sonrisa!



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita iowatotalcare.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:



Recursos y apoyo para el embarazo

Start Smart for Your Baby® es un programa de ITC para brindarles apoyo a las miembros que están embarazadas o son madres primerizas. Está diseñado para personalizar la atención que necesita para un embarazo y un bebé saludables. Para obtener más información, visite el sitio web iowatotalcare.com.



¡Vacúnese contra la gripe!

Únase a los millones de personas, quienes para mantenerse saludables, se vacunan contra la gripe una vez al año. Para encontrar un médico o una farmacia cerca de usted, visite findaprovider.iowatotalcare.com.

Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) de lunes a viernes de 7:30 a. m. a 6:00 p. m.

Servicios de transporte

Como afiliado de Iowa Total Care, puede obtener



traslados a citas médicas, que no sean de emergencia, sin costo alguno*. O bien, pregúntenos sobre el programa de reembolso de millas antes de su cita.

Solo tiene que llamar a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711), oprima **2** para comunicarse con servicios para afiliados y, luego, **1** para los servicios de transporte. ¡Eche un vistazo al nuevo **folleto de transporte** de Iowa Total Care para obtener más información!

¡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

