



# 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

## Sesame Street: Winter Holidays



I love to celebrate the holidays! Our friends and family may not celebrate the holidays in the same way. Watch [this video](#) to learn about different holidays and how people celebrate.

Also, can you help me pick out what our friend should wear to celebrate the new year? Happy holidays, health heroes!

## Gingerbread Friends!

Winter season brings cold weather. When my paws are cold, I like to stay inside where it's warm. While staying cozy indoors, I have fun with my favorite winter [coloring activity](#). Can you help me color it in? Have fun coloring, health heroes.



## Read-Along: It Must Be Winter by Michelle Wang



Brrrrrrr. It's cold outside! Winter has one of my favorite things...SNOW! Be sure to dress in warm clothing like a warm coat! Read [this story](#) to learn what types of clothes to wear to stay safe and warm outside.

# Peanut Butter Bananas

Tis the season to share! Make your own snacks during the holiday to share with family and friends. This playful **peanut butter and banana recipe** snack is easy to make. Happy cooking, health heroes!



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at **[iowatotalcare.com/bewelleatwell](http://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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>** resources to learn more.



With the **Double Up Food Bucks** program, you earn \$1 in Double Up Food Bucks for every dollar you spend on fresh fruits and vegetables. Earn up to \$10 which you can use to buy more healthy produce for your family. Find participating farmers' markets and grocery stores at **Iowa Healthiest State's website**.



### Holiday Season Support

Get family support this holiday season. Find your local **Toys for Tots Campaign** or your local **Salvation Army**. Discover more resources for holiday and winter assistance at **EveryStep.org**.



### **[iowatotalcare.findhelp.com](http://iowatotalcare.findhelp.com)**

Need help finding community resources? Visit **[iowatotalcare.findhelp.com](http://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](mailto:Housing_ITC@IowaTotalCare.com)** or **[ITC\\_Resource\\_Referral@IowaTotalCare.com](mailto: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 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

## Plaza Sésamo: fiestas de invierno



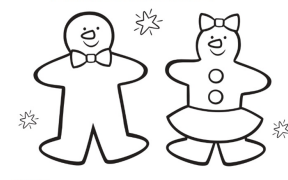
¡Me encanta celebrar las fiestas! Es posible que nuestra familia y amigos no festejen las fiestas de la misma manera. Mira **este video** para aprender sobre diferentes tipos de celebraciones y cómo festejan las personas.

Además, ¿puedes ayudarme a elegir qué debería ponerse nuestro amigo para festejar el Año Nuevo? ¡Felices Fiestas, héroes de la salud!

## Amigos de pan de jengibre.

La estación invernal nos trae el clima frío. Cuando mis patitas estás frías, me gusta quedarme adentro donde está calentito. Mientras disfruto del calor del hogar, me divierto con mi **juego de colorear** favorito para el invierno. ¿Me ayudas a colorearlo? Diviértanse con los colores, héroes de la salud.

Coloring the Gingerbread Friends



**Debe ser el invierno, de Michelle Wang**



Brrrrrrrr. ¡Hace frío afuera! El invierno trae una de mis cosas favoritas... ¡LA NIEVE! ¡Asegúrate de vestirte con ropa abrigada como un abrigo calentito! Lee [esta historia](#) para aprender qué tipo de ropa usar para mantenerse a salvo y abrigados cuando estén al aire libre.

## Bananas con mantequilla de maní

¡Esta es la temporada de compartir! Prepara tus propios bocadillos durante las vacaciones para compartir con tu familia y amigos. Esta [receta de mantequilla de maní con banana](#) es un divertido bocadillo muy fácil de preparar. ¡Feliz cocina, héroes de la salud!



¿Necesitas más ayuda con la cocina? Busca la sección **Cómo comer saludable con Iowa Total Care** en [iowatotalcare.com/bewelleatwell](http://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.



Con el programa **Double Up Food Bucks**, ganas \$1 del programa por cada dólar que gastas en frutas y verduras frescas. Gana hasta \$10, que puedes usar para comprar productos saludables para tu familia. Encuentra los mercados de productores agrícolas y tiendas de comestibles que participan en [Iowa Healthiest State's website](#).



### Ayuda para la temporada de fiestas

Encuentra ayuda familiar en esta temporada de fiestas. Busca tu campaña [Toys for Tots Campaign](#) local o tu Ejército de Salvación local en [Salvation Army](#). Descubre más recursos para obtener asistencia durante el invierno y las fiestas en [EveryStep.org](http://EveryStep.org).





[iowatotalcare.findhelp.com](http://iowatotalcare.findhelp.com)

¿Necesita ayuda para encontrar recursos en la comunidad? Visite [iowatotalcare.findhelp.com](http://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](mailto:Housing_ITC@IowaTotalCare.com) o a [ITC\\_Resource\\_Referral@IowaTotalCare.com](mailto: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](http://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](mailto:itc_marcomm@iowatotalcare.com) powered by



Try email marketing for free today!