



iowa total care.

Doc's Kids Club Newsletter

I love making new friends! They always help me learn about different things, like staying healthy.

My new pals at the [Iowa Alliance for Healthy Kids](#) have great healthy living tips from **Sesame Street in Communities!** They know a lot about managing emotions and making good choices.

Together, we're going to help YOU learn to take care of your emotional health! Visit the [Sesame Street in Communities website](#) to get started.



Your friend,



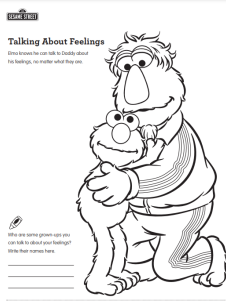
Doc

VIDEO: Feelings Have Names

Put your knowledge of feelings to the test! Try to guess the emotion each person is feeling by watching this [video](#). I bet you can guess all six feelings!



Talking About Feelings Coloring Sheet



Now that you know the names of feelings, let's think about some grown-ups we can talk to about them. Use this [coloring sheet](#) to list grown-ups you can talk to about feelings. Don't forget to get creative and color it in!

Breathe, Buddy, Breathe



Use this [storybook](#) to learn how Buddy deals with feeling anxious at bedtime. You can learn how to deal with anxious feelings too!

When you open the storybook, make sure you click "Launch Breathe, Buddy, Breathe." Then press the play button. I know you can help Buddy out!

RECIPE: "Bone" Appetit Bento Box

This puppy wrap is perfect to take on the go and to school. It's definitely one of my new favorites! Store it in a bento box for easy carrying. Find more recipes like this one at [Hy-Vee's website](#).

Ingredients

- Whole wheat tortilla
- Sliced provolone deli cheese
- Sliced deli ham
- Light mayonnaise
- Raisins
- Fruit/veggies of your choice
- Dog biscuit-shaped graham crackers



Instructions:

1. Fill the tortilla with light mayonnaise, cheese and ham.
2. Wrap and set in bento box. Use extra cheese and ham to make the puppy's ears, nose and tongue.
3. Add raisins for the puppy's eyes and nose.
4. Add your favorite sides, then store for later or enjoy!

Doc's Tip of the Month



Nervous about school? Take advice from Sesame Street in Communities: "Breathe, Think, Do."

I know the school year can produce lots of big feelings. When I feel anxious, I like to take deep breaths. This helps me slow down and think before I act. I learned how to "Breathe, Think, Do" from my friends at Sesame Street in Communities!

You can practice breathing with Buddy in this [belly breathing activity](#). Make sure to click “Launch Breathe, Think, Do.” Then, choose your language to begin the activity. You’ll do great this school year!

Dear Parent/Guardian



Be Well. Eat Well. is an Iowa Total Care initiative to promote healthy living through healthy eating. By visiting our website at iowatotalcare.com/bewelleatwell, anyone can find FREE resources to help get better access to healthy, affordable food. Check it out now!



myStrength is an online tool to help ITC members live their best life. There’s help for stress, anxiety, chronic pain and more. Track your health, enjoy activities and become inspired by visiting the [myStrength website](#).



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](#).

Thanks for reading!

Great work health heroes! I’ll see you again next month. Until then, keep practicing those healthy habits!



This newsletter’s content is provided in collaboration with the [Iowa Alliance for Healthy Kids](#) and their partner, [Sesame Street in Communities](#), to improve the social-emotional well-being of Iowa’s kids.



Boletín de Doc's Kids Club

¡Me encanta hacer nuevos amigos! Siempre me ayudan a aprender sobre diferentes cosas, como mantenerme saludable.

¡Mis nuevos amigos de [Iowa Alliance for Healthy Kids](#) tienen excelentes consejos de **Sesame Street in Communities** (Plaza Sésamo en las comunidades) para una vida saludable! Ellos saben mucho sobre cómo manejar las emociones y tomar buenas decisiones.

¡Juntos, te ayudaremos para que TÚ aprendas a cuidar de tu salud emocional! Para comenzar, visita el sitio web de [Sesame Street in Communities](#).

Vuestro amigo,



Doc



VIDEO: Los sentimientos tienen nombres

¡Pon a prueba tus conocimientos sobre los sentimientos! Intenta adivinar la emoción que siente cada persona al ver este [video](#). ¡Apuesto a que puedes adivinar los seis sentimientos!



Página para colorear de Hablando sobre los sentimientos

Ahora que conoces los nombres de los sentimientos, pensemos en algunos adultos con quienes podamos hablar sobre ellos. Usa esta [página para colorear](#) para hacer una lista de los adultos con los que puedes hablar sobre los sentimientos. ¡No te olvides de ser creativo y

de ponerle color!



Respira, Buddy, respira



Usa este **libro de cuentos** para aprender cómo Buddy se enfrenta a la ansiedad a la hora de acostarse. ¡También puedes aprender a lidiar con los sentimientos de ansiedad! Cuando abras el libro de cuentos, asegúrate de hacer clic en “Launch Breath, Buddy, Breathe” (Iniciar Respira, Buddy, respira).

Luego, presiona el botón de Reproducir. ¡Sé que puedes ayudarle a Buddy!

RECETA: Caja tipo Bento de apetito "perruno"

Este paquete con forma de perrito para pequeños es perfecto para llevarlo en el camino y para la escuela. ¡Definitivamente es uno de mis nuevos favoritos! Guárdalo en un caja bento para facilitar su transporte. Encuentra más recetas como esta en el sitio web de [Hy-Vee](#).

Ingredientes

- Tortilla de trigo integral
- Rodajas de queso provolone
- Jamón en rebanadas
- Mayonesa light
- Pasas
- Frutas/Verduras de tu elección
- Galletas Graham en forma de galleta para perros



Instrucciones

1. Rellena la tortilla con mayonesa light, queso y jamón.
2. Envuelve y colócala en la caja tipo bento. Usa más queso y jamón para hacer las orejas, la nariz y la lengua del cachorro.
3. Agrega pasas para dar forma a los ojos y la nariz del cachorro.
4. Agrega tus acompañamientos favoritos, luego, guárdalos para más tarde o ¡a disfrutar!

Consejo del mes de Doc



¿Nervioso por la escuela? Sigue los consejos de Sesame Street in Communities: "Respirar, pensar, hacer".

Sé que el año escolar puede producir muchos sentimientos importantes. Cuando me siento ansioso, me gusta respirar profundamente. Esto me ayuda a relajarme y pensar antes de actuar. ¡Aprendí a "respirar, pensar, hacer" de mis amigos de Sesame Street in Communities!

Puedes practicar la respiración con Buddy en esta [actividad de respiración abdominal](#). Asegúrate de hacer clic en "Respirar, pensar, hacer". Luego, elige tu idioma para comenzar la actividad. ¡Te irá muy bien este año escolar!

Estimado padre/madre/tutor



Esté bien. Coma bien. Una iniciativa de Iowa Total Care (ITC, por sus siglas en inglés) para promover una vida sana a través de una alimentación saludable. Al visitar nuestro sitio web en iowatotalcare.com/bewelleatwell, cualquiera puede encontrar recursos GRATUITOS que le ayuden a tener un mejor acceso a los alimentos saludables y accesibles. ¡Revíselo ahora!



myStrength es una herramienta en línea para ayudar a los miembros del ITC a vivir la mejor vida que puedan vivir. Hay ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Realice un seguimiento de su salud, disfrute de las actividades e inspírese visitando el [sitio web myStrength](#).



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. Use el código **ITC** para registrarse.

¡Programa hoy una consulta virtual! Busque Babylon Health en la [App Store](#) o en [Google Play](#).

¡Gracias por leer!

¡Excelente trabajo héroes de la salud! Los veré de nuevo el mes que viene.

Hasta entonces, ¡sigan practicando esos hábitos saludables!



El contenido de este boletín se proporciona en colaboración con la **Alianza de Iowa para Niños Saludables** y su socio **Sesame Street en las Comunidades**, para mejorar el bienestar socio-emocional de los niños de Iowa.

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

