



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

Learn About Feelings



Exploring
Emotions

How you feel is important. Having different feelings can affect you in different ways. Learning about different feelings can help you become a better healthcare hero! Learn all about feelings on [my website](#). Just click on "Exploring Emotions" at the bottom of the page. Let's learn more together!

Sing with Me: "I Am Somebody!"

I love listening to my friends from Sesame Street sing. "I Am Somebody" is one of my favorite songs. It reminds me I am special and strong. And guess what? You are too! Watch [this video](#) and sing along with us!



Make an Ice Sculpture

I love crafts that teach me something. Making ice sculptures helps us see how the cold changes water to ice. All you need is water and a few cups or bowls in different sizes. You can even use fun colors or glitter to decorate. After the water freezes, remove the ice and start building! Use salt like



glue to stick different pieces together. Have a parent or guardian help you using [these steps](#). I can't wait to see how your sculpture turns out!

Build a Home for Books

Since reading is important, you should have a special place to keep your books. If you don't have a spot already, don't worry. We can make one together!

All you need are some books and a box or bookshelf. You can borrow books from the library or use ones you already have. Place your books in a special order. I like to sort mine by color. A parent or guardian can help you using [this guide](#). I know this special home for books will help you read even more!



A Healthy Snowman Snack



Let's make eating healthy fun! This [recipe](#) will help us use healthy snacks to create a fun winter scene. You can make a snowman, trees, snowflakes, and more! It's all up to you. Good luck creating your own healthy winter scene.



Want more help with cooking? Just visit iowatotalcare.com/bewelleatwell. Then, look for a section called "Cooking with Doc." There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

Stay Warm Out There!

It's cold out there, healthcare heroes! I always make sure to cover my paws before I play in the snow. Wearing warm winter clothes helps keep you healthy. In addition to a warm coat, don't forget to cover your head, feet, and fingers! If you need help, [watch](#) how Olive the Elephant puts on her snow clothes before going sledding with friends.



Dear Parent/Guardian



“**Our Bookshelf**” online sessions are available now to help parents learn how to make reading FUN for themselves and their kids. Discover more about the program and how to register at Iowa State University’s Extension and Outreach [website](#).



EMBRACE financial assistance can provide up to \$750 for eligible applicants to use toward appliances, car expenses, dental services, and more. Learn more about the EMBRACE program at impactcap.org.



Looking for places to get your COVID-19 vaccine or booster shot? Search online resources at the [COVID-19 in Iowa website](#). Find out if you can get the COVID-19 booster shot at cdc.gov.



ITC’s mobile app is perfect for members on the go! Members can access their benefits and personal health information all from a smartphone. Download the Iowa Total Care app from 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!

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 supertiños! 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

Aprende sobre los sentimientos



Exploring
Emotions

Cómo te sientes es importante. Tener diferentes sentimientos puede afectarte de diferentes maneras. ¡Aprender sobre los diferentes sentimientos puede ayudarte a convertirte en un mejor héroe de la atención médica! Aprende todo sobre los sentimientos en [mi sitio web](#). Simplemente haz clic en "Exploring Emotions" (Explorando emociones) en la parte inferior de la página. ¡Aprendamos más juntos!

Canta conmigo: "I Am Somebody!" ("Gigante" en español)

Me encanta escuchar a mis amigos de Plaza Sésamo cantar. "I Am Somebody!" ("Gigante" en español) es una de mis canciones favoritas. Me recuerda que soy especial y fuerte. ¿Y adivina qué? ¡Tú también! ¡Mira [este video](#) y canta con nosotros!



Haz una escultura de hielo

Me encantan las manualidades que me enseñan algo. Hacer esculturas de hielo nos ayuda a ver cómo el frío transforma el agua en hielo. Todo lo que necesitas



es agua y algunas tazas o tazones de diferentes tamaños. Incluso puedes usar colores divertidos o brillantina para decorar. ¡Después de que el agua se congele, retira el hielo y comienza a construir! Usa sal como pegamento para unir diferentes piezas.

Haz que uno de tus padres o tu tutor te ayude siguiendo estos **pasos**. ¡No puedo esperar a ver cómo resulta tu escultura!

Construye un hogar para libros

Dado que la lectura es importante, debes tener un lugar especial para guardar tus libros. Si aún no tienes un lugar, no te preocupes. ¡Podemos hacer uno juntos!

Todo lo que necesitas son algunos libros y una caja o estantería. Puedes tomar prestados libros de la biblioteca o usar los que ya tienes. Coloca tus libros en un orden especial. Me gusta ordenar los míos por color. Un padre o tutor puede ayudarte con **esta guía**. ¡Sé que este hogar especial para libros te ayudará a leer aún más!



Un bocadillo saludable de muñeco de nieve



¡Hagamos que comer sano sea divertido! Esta **receta** nos ayudará a usar bocadillos saludables para crear una divertida escena de invierno. ¡Puedes hacer un muñeco de nieve, árboles, copos de nieve y más! Todo depende de ti. Buena suerte creando tu propia escena saludable de invierno.



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita iowatotalcare.com/bewelleatwell. Luego, busca una sección llamada "Cooking with Doc" (Cocinando con Doc). Ahí encontrarás clases de cocina gratis para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

¡Mantente abrigado allá afuera!

¡Hace frío afuera, héroes de la salud! Siempre me aseguro de cubrir mis manos antes de jugar en la nieve. Usar ropa abrigada de invierno te

ayuda a mantenerte saludable. Además de un abrigo cálido, ¡no olvides cubrirte la cabeza, los pies y los dedos! Si necesitas ayuda, [mira](#) cómo la elefanta Olive se pone su ropa de nieve antes de salir en trineo con sus amigos.



Estimado padre/madre/tutor



Las sesiones en línea de “**Our Bookshelf**” (Nuestro estante) están disponibles ahora para ayudar a los padres a aprender cómo hacer que la lectura sea **DIVERTIDA** para ellos y sus hijos. Descubre más sobre el programa y cómo registrarte en el [sitio web](#) de Extensión y Alcance de la Universidad Estatal de Iowa.



EMBRACE financial assistance can provide up to \$750 for eligible applicants to use toward appliances, car expenses, dental services, and more. Learn more about the EMBRACE program at impactcap.org.



¿Busca lugares para recibir la vacuna contra la COVID-19 o la dosis de refuerzo? Busque recursos en línea en el [sitio web sobre la COVID-19 en Iowa](#). Averigüe si puede recibir la dosis de refuerzo contra la COVID-19 en cdc.gov.



¿Sabía que Iowa Total Care tiene una aplicación móvil? ¡Los miembros pueden acceder a los beneficios y la información de salud personal desde un teléfono inteligente! Descargue la aplicación Iowa Total Care de la [App Store](#) o [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!

¡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!
lowaTotalCare.com

