



# 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

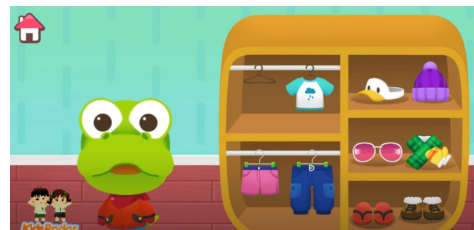
## Did You Get Your Flu Shot?



Being sick is not fun. That is why I got my flu shot! Watch [this video](#) to sing and learn with Sid and friends how to stop the spread of the flu. Talk with a parent or guardian about getting a flu shot to help stay healthy this winter.

## Stay Warm and Bundle Up!

It's cold outside! Be sure to dress in warm clothing like a warm coat! Also cover your head and paws...I mean your head, feet, and fingers. If you need help, watch [this video](#) to practice what to do when it is cold outside.



## Winter Is Here: Read-Along Story



Winter is finally here! Winter has one of my favorite things...SNOW! I like to build things out of snow like forts and snowmen. Here's a [book](#) that explains why winter is fun. Stay warm and safe this winter, healthy heroes!

# Healthy Recipe of the Month: MyPlate Snowman Scene

Let's make a snowman...out of food! This playful **recipe** will help entertain your family and friends during winter break!

They are easy, fun, healthy, and best of all...this snowman does not melt!



Want more help with cooking? Just visit [iowatotalcare.com/bewelleatwell](https://www.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:



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](https://www.findaprovider.iowatotalcare.com). If you haven't gotten the COVID-19 vaccine, find resources on the [Iowa Department of Public Health website](https://www.iowa.gov/department-of-public-health).

For questions or concerns, call 1-833-404-1061 (TTY: 711) Monday through Friday from 7:30 a.m. to 6 p.m.

Need tips for helping kids prepare for the flu shot? Visit [Mayo Clinic Health System](https://www.mayoclinic.org/health-system) for additional resources to help kids avoid the flu this winter.



### Pregnancy Resources & Support

Start Smart for Your Baby<sup>®</sup> 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](https://www.iowatotalcare.com).



### Findhelp.org

[Findhelp.org](https://www.findhelp.org) helps people 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).

### 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](http://EveryStep.org).

## 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.**



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

## ¿Recibió su vacuna antigripal?



Enfermarse no es divertido. ¡Por eso me vacuné contra la gripe! Mire [este video](#) para cantar y aprender con Sid y sus amigos sobre cómo detener la propagación de la gripe. Hable con su padre, madre o tutor legal sobre vacunarse contra la gripe para ayudar a mantenerse sano este invierno.

## ¡Manténgase caliente y abrigado!

¡Afuera hace frío! ¡Asegúrese de vestirse

con ropa abrigada como un abrigo cálido! También cúbrase la cabeza y las patas... Me refiero a la cabeza, los pies y los dedos. Si necesita ayuda, mire [este video](#) para practicar qué hacer cuando afuera hace frío.



## El invierno está aquí: cuento para leer juntos



¡El invierno por fin está aquí! El invierno tiene una de mis cosas favoritas... ¡LA NIEVE! Me gusta construir cosas con nieve como fuertes o muñecos de nieve. Aquí hay un [libro](#) en el que se explica por qué el invierno es divertido. ¡Manténganse abrigados y seguros este invierno, héroes saludables!

## Receta saludable del mes: escena de muñeco de nieve de MyPlate

Hagamos un muñeco de nieve... ¡con comida!  
¡Esta divertida [receta](#) ayudará a entretener a su familia y amigos durante las vacaciones de invierno! Son fáciles, divertidas, saludables y lo mejor de todo... ¡este muñeco de nieve no se derrite!



¿Quieres más ideas para cocinar? Visita [iowatotalcare.com/bewelleatwell](https://www.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:



Únase a los millones de personas, quienes para mantenerse sanos, se vacunan contra la gripe una vez al año. Para encontrar un médico o una farmacia cerca, visite [findaprovider.iowatotalcare.com](https://www.findaprovider.iowatotalcare.com). Si no recibió la vacuna del COVID-19, busque recursos en el sitio web de [Departamento de Salud Pública de Iowa](https://www.idph.iowa.gov) (IDPH, por sus siglas en inglés).

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

¿Necesita consejos para ayudar a los niños a prepararse para la vacuna antigripal? Visite [Mayo Clinic Health System](https://www.mayoclinic.org) para obtener más recursos para ayudar a los niños a evitar la gripe este invierno.



### Recursos y apoyo para el embarazo

Start Smart for Your Baby<sup>®</sup> es un programa de ITC para darles apoyo a las miembros que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Está diseñado para personalizar la atención médica necesaria para un embarazo y un bebé sanos. Para saber más, visite [iowatotalcare.com](http://iowatotalcare.com)



### Findhelp.org

[Findhelp.org](http://Findhelp.org) ayuda a las personas a encontrar programas y servicios para alimentos, alojamiento, atención médica, trabajo, asistencia financiera y mucho más. O bien puede comunicarse directamente con uno de nuestros especialistas en vivienda y recursos a través del correo electrónico [Housing\\_ITC@iowatotalcare.com](mailto:Housing_ITC@iowatotalcare.com) o [ITC\\_Resource\\_Referral@iowatotalcare.com](mailto:ITC_Resource_Referral@iowatotalcare.com).



### Apoyo de temporada de vacaciones

Reciba apoyo familiar en esta temporada de vacaciones. Busque la [campana local de Toys for Tots](#) o el [Ejército de Salvación local](#). Descubra más recursos de ayuda para las vacaciones y el invierno en [EveryStep.org](http://EveryStep.org).

## ¡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)

