



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

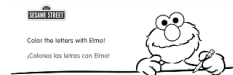
Visiting the Doctor



Every year, before the school year starts, it is important to have a checkup from your doctor. When I visit my doctor each year, my doctor checks my heartbeat, mouth, ears, and reflexes. Sometimes doctors may need to give you a shot to help protect you from getting sick. My friend Grover also visits his doctor for a checkup. Watch [this video](#) to see how the doctor checks to see if Grover is healthy.

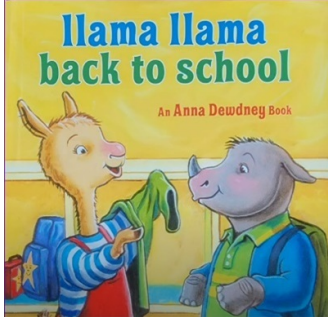
I know my letters and numbers!

Do you remember your letters and numbers? To help me remember and to practice, my friends at Sesame Street showed me this fun [letter and number coloring activity](#). Do you have a favorite letter or number? My favorite letter is "D" because that is the first letter in my name. Use this activity to practice your letters and numbers. Have fun coloring, health heroes.



Read-Along: Llama Llama Back to School by Anna Dewdney

Do you have your school supplies packed? I'm nervous I might forget some of my school supplies. However, I made a list of what I need,



and I am placing my school supplies all in my backpack. This helps me feel less nervous. I am ready for school this fall. My friend Llama also needs to gather school supplies before school starts. Read [this story](#) on how Llama prepares for school.

Cinnamon GORP Trail Mix

Check out our newest Be Well. Eat Well. [kid-friendly recipe](#) for a new food journey! Watch [this video](#) on how to make trail mix that is great for any on-the-go adventure you may take. I love eating trail mix because with each bite, there is something different to taste. Be sure to share with your friends and family, too.



Want more help with cooking? Just visit [lowaTotalCare.com/BeWellEatWell](https://www.iaa.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 Support & Resources

Start Smart for Your Baby[®] 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[®]](#) resources to learn more.



Literacy Resources

Back to school means back to reading! Visit our [lowa Total Care Literacy Program resources](#) webpage to support your child's literacy development



Shot/Immunizations for Children

Shots are a good way to keep your child healthy. Your child should get shots during a [well-child checkup](#). We offer shots (immunizations) as a covered benefit for our members.

Keep track of your child's shots by using a shot record.

View [shot \(immunizations\) schedules](#) for all ages. We also offer a printable version of the [vaccine schedule](#).



iowatotalcare.findhelp.com

Need help finding community resources? Visit 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 or

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 ayudenme a completar las actividades de abajo. Van por el buen camino a convertirse en los héroes más saludables del mundo.

Vuestro amigo,



Doc

Visitas al médico

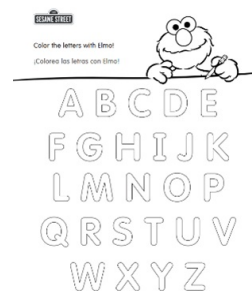


Cada año, antes de que inicie el año escolar, es importante que tu médico te haga un chequeo. Cuando visito a mi médico cada año, me revisa los latidos de mi corazón, mi boca, mis oídos y mis reflejos. En ocasiones, es posible que los médicos tengan que ponerte una inyección para ayudar a

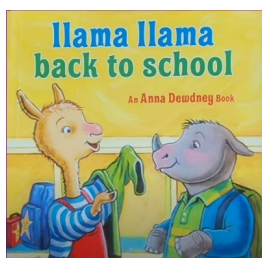
protegerse de las enfermedades. Mi amigo Grover también visita a su médico para hacerse un chequeo. Mira [este video](#) para saber cómo el médico verifica si Grover está saludable.

¡Me sé las letras y los números!

¿Recuerdas las letras y los números? Para ayudarme a recordar y practicar, mis amigos de Sesame Street me enseñaron esta divertida [actividad para colorear letras y números](#). ¿Tienes alguna letra o número favorito? Mi letra favorita es la “D” porque es la primera letra de mi nombre. Utiliza esta actividad para practicar las letras y los números. Diviértanse coloreando, héroes de la salud.



Llama Llama de regreso a la escuela, por Anna Dewdney

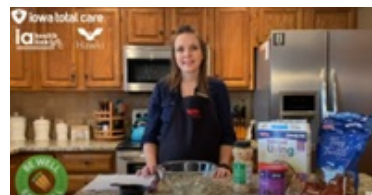


¿Ya empacaste tus útiles escolares? Me pone nervioso que se me olvide alguno de mis útiles escolares. Sin embargo, preparé una lista de lo que necesito y estoy guardando todos mis útiles escolares en mi mochila. Esto me ayuda a sentirme menos nervioso. Estoy listo para la escuela este otoño. Mi amiga Llama también necesita reunir los útiles escolares antes de que inicie la escuela. Lee [esta historia](#) sobre cómo Llama se prepara para la escuela.

¿Ya empacaste tus útiles escolares? Me pone nervioso que se me olvide alguno de mis útiles escolares. Sin embargo, preparé una lista de lo que necesito y estoy guardando todos mis útiles escolares en mi mochila. Esto me ayuda a sentirme menos nervioso. Estoy listo para la escuela este otoño. Mi amiga Llama también necesita reunir los útiles escolares antes de que inicie

Mezcla de frutos secos, pasas y maní con canela

Échale un vistazo a nuestra [receta para niños](#) de Be Well. Eat Well. más reciente ¡para emprender un nuevo viaje gastronómico! Mira [este video](#) sobre cómo preparar una mezcla de frutos secos ideal para cualquier aventura que emprendas. Me encanta comer mezcla de frutos secos porque en cada bocado hay algo diferente que saborear. Asegúrate de compartir también con tus amigos y familiares.



¿Quieres más ayuda para cocinar? Solo tienes que visitar IowaTotalCare.com/BeWellEatWell. A continuación, 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 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.



Recursos de alfabetización

¡Volver a la escuela significa volver a leer! Visite la página web de nuestros [recursos del Programa de Alfabetización de Iowa Total Care](#) para apoyar el desarrollo de la alfabetización de su hijo.



Inyecciones/vacunas para niños

Las vacunas son una buena forma de mantener saludable a su hijo. Su hijo debería recibir vacunas durante los [chequeos de niño sano](#). Nosotros ofrecemos inyecciones (vacunas) como beneficios cubiertos para nuestros afiliados.

Lleve un registro de las vacunas de su hijo utilizando un diario de vacunas. Consulte [los calendarios de inyecciones \(vacunas\)](#) para todas las edades. También ofrecemos una versión [del calendario de vacunas](#) para imprimir.



iowatotalcare.findhelp.com

¿Necesita ayuda para encontrar recursos en la comunidad? Visite 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 o a 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

