



# 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

## Back to School Song with Gracie



Summer was a blast – and now it is time to go back to school! I know I am excited to meet my teachers and meet new friends! My friend Gracie keeps telling me about how excited she is to go back to school and learn lots of new things. Sing along with Gracie and our friends in [this video!](#)

## Activity: My Bedtime

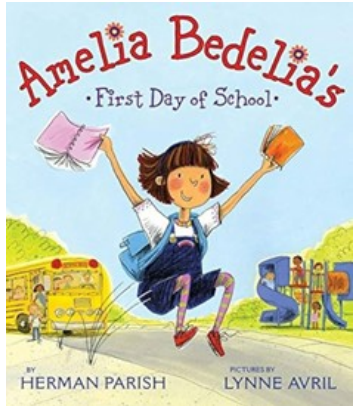
The first day back to school is an important one! I like to make sure I get a lot of sleep and wake up ready to go. But sometimes in the summer I play outside for a long time and my bedtime is a little later. Now that it is time for school again, I want to make sure I get back into my bedtime routine.



My friends in Daniel Tiger's Neighborhood all have a different bedtime routine than me. All of us have our own unique ways to get ready for bed! What is your bedtime routine?

Watch [Daniel's video](#) and practice your bedtime routine so you can wake up ready to be a health hero, just like me!

# Read-Along: Amelia Bedelia's First Day of School by Herman Parish



Are you excited for the first day of school? My friend Amelia just had her first day of school, and she loved it!

Her story is making me feel ready to be in all my new classes, and meet my teacher, too. Read [this story](#) to learn about Amelia's first day!

## Recipe: Trail Treat

Check out this [Trail Treat recipe](#) for a quick snack that you can have after school, or bring to school with lunch.

You just need four ingredients and a mixing bowl!



Want more help with cooking? Look for the **Eating Healthy with Iowa Total Care** section at [IowaTotalCare.com/BeWellEatWell](http://IowaTotalCare.com/BeWellEatWell). There you'll find free cooking classes to try with help from a parent or guardian. Happy cooking, health heroes!

## Dear Parent/Guardian:



### Literacy Resources

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



### Green to Go Community Health Fairs

Our **Green to Go** Community Health Fairs provide free, fresh produce and non-perishable items to you. We are hosting over ten fairs this year. Find one near you: [IowaTotalCare.com/GreenToGo](http://IowaTotalCare.com/GreenToGo).

Vaccines for Children



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

View [the CDC's vaccine schedules](#) for children of all ages. Keep track of your child's vaccines by using an immunization record. We offer a [printable version](#) on our website.

## Thanks for reading!

Great work, health heroes! I'll see you again soon. 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 supertiños! 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

## Canción Back to School con Gracie



El verano fue genial, ¡y es hora de regresar a la escuela! ¡Me emociona conocer a mi maestra y a mis nuevos amigos! Mi amiga Gracie me cuenta que le emociona regresar a la escuela y aprender muchas cosas nuevas. ¡Canta con Gracie y nuestros amigos en [este video!](#)



# La hora de dormir

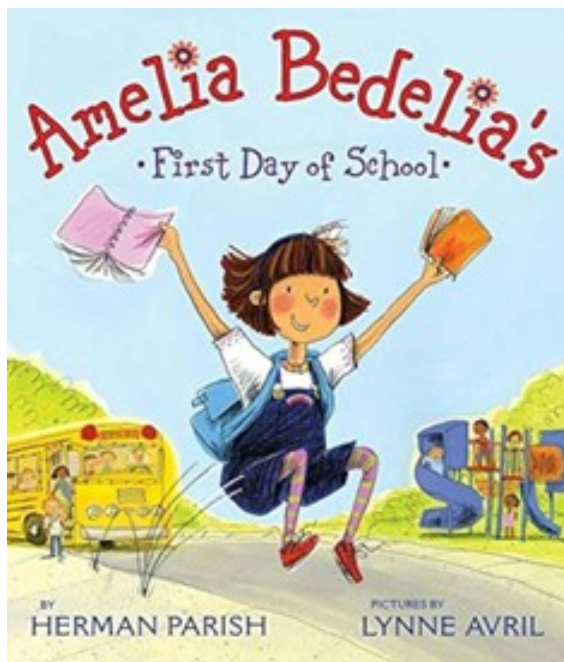
¡El primer día de clases es importante! Me aseguro de dormir bien y levantarme listo para ir. Pero a veces en verano salgo a jugar afuera por mucho tiempo y la hora de dormir es un poco más tarde. Ahora que debo regresar a la escuela, quiero volver a mi rutina de la hora de dormir.



Mis amigos del vecindario Daniel Tiger tienen rutinas distintas a las mías. ¡Todos nos preparamos de forma distinta para ir a dormir! ¿Cuál es tu rutina para irte a dormir?

¡Mira el [video de Daniel](#) y practica tu rutina para irte a dormir para despertarte listo para ser un súper héroe, como yo!

# El primer día de escuela de Amelia Bedelia por Herman Parish



¿Te emociona el primer día de escuela? Mi amiga Amelia tuvo su primer día de escuela, ¡y le encantó! Su historia me ayuda a sentirme listo para todas mis nuevas clases y para conocer a mi maestra.

¡Lee [esta historia](#) para saber más sobre el primer día de Amelia!

# Dulce para el camino

Mira esta receta de un [dulce para el camino](#) para hacer un dulce rápido que puedes comer después de la escuela, o traerlo para el almuerzo. ¡Solo necesitas cuatro ingredientes y un bol!





¿Quieres más ayuda para cocinar? Busca en la sección **Comer de forma saludable con Iowa Total Care** en [IowaTotalCare.com/BeWellEatWell](http://IowaTotalCare.com/BeWellEatWell). Ahí encontrarás clases gratuitas de cocina para practicar con la ayuda de tu papá, mamá o un tutor. ¡A cocinar, héroes de la salud!

## Estimado padre/madre/tutor:



### 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.



### Ferias comunitarias de salud Green to Go

Nuestras ferias comunitarias de salud **Green to Go** le ofrecen productos gratuitos y frescos y artículos no perecederos. Este año, organizaremos más de diez ferias. Encuentre la que esté más cerca: [IowaTotalCare.com/GreenToGo](http://IowaTotalCare.com/GreenToGo).



### 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.

## ¡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!  
[Regístrase 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)



[Unsubscribe](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!