

## RECURSOS COMUNITARIOS

### APOYO PARA PADRES

**ParentLink**  
(800) 552-8522  
[www.ParentLink.missouri.edu](http://www.ParentLink.missouri.edu)

### APOYO PARA NIÑOS/AS CON NECESIDADES ESPECIALES

**United 4 Children**  
(Unidos por los Niños)  
(800) 467-2322  
[www.united4children.org](http://www.united4children.org)

**Missouri First Steps**  
(866) 583-2392  
[www.mofirststeps.com](http://www.mofirststeps.com)

**MPACT**  
[www.ptimpact.org](http://www.ptimpact.org)

**Missouri Family to Family**  
(800) 444-0821  
[www.mofamilytofamily.org](http://www.mofamilytofamily.org)

**Missouri Department of Health and Senior Services**  
(Departamento de Servicios de Salud y Adulto Mayor de Missouri)  
[www.health.mo.gov/living/families/shcn/cyshcn.php](http://www.health.mo.gov/living/families/shcn/cyshcn.php)

### VISITAS AL HOGAR

**Parents As Teachers**  
(Padres como Maestros)  
(314) 432-4330  
[www.parentsasteachers.org](http://www.parentsasteachers.org)

**Head Start/Early Head Start**  
[www.moheadstart.org](http://www.moheadstart.org)

**Healthy Families America**  
[www.HealthyFamiliesAmerica.org](http://www.HealthyFamiliesAmerica.org)

**Nurse Family Partnership**  
[www.NurseFamilyPartnership.org](http://www.NurseFamilyPartnership.org)

### AYUDA PARA BUSCAR CUIDADO INFANTIL

**Child Care Aware® of Missouri**  
(866) 892-3228  
[www.mo.childcareaware.org](http://www.mo.childcareaware.org)

**Estado de Missouri**  
[www.mo.gov/education/pre-k-and-child-care/](http://www.mo.gov/education/pre-k-and-child-care/)

### LÍNEA DIRECTA PARA INFORMACIÓN Y REFERENCIAS

**United Way 2-1-1**  
2-1-1  
[www.211.org](http://www.211.org)

### BANCOS DE COMIDA

[www.foodpantries.org](http://www.foodpantries.org)

### VIOLENCIA DOMESTICA

[www.MOCADSV.org](http://www.MOCADSV.org)

### ABUSO DE SUSTANCIAS

[www.dmh.mo.gov/ada](http://www.dmh.mo.gov/ada)

### LÍNEA DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO

888-628-9454 (Español)  
800-273-8255 (Inglés)

### SALUD MENTAL

[www.dmh.mo.gov](http://www.dmh.mo.gov)

### ALBERGUES PARA PERSONAS SIN HOGAR

**Kansas City línea directa**  
(816) 474-4599

**St. Louis línea directa**  
(314) 802-5440  
[www.homelessshelterdirectory.org](http://www.homelessshelterdirectory.org)

### ACTIVIDADES Y INDICADORES DEL DESARROLLO INFANTIL

**CDC—Aprenda los signos, Reaccione pronto.**  
(800) 232-4636  
[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto)

**AAP—Healthy Children Niños sanos, disponible en español:**  
[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

**Text 4 Baby (Texto para Bebe)**  
Mandar mensaje de texto con la palabra **BEBE** (o **BABY** para inglés) al número 511411  
[www.text4baby.org](http://www.text4baby.org)

MILAGROS EN  
**5** MINUTOS



MILAGROS EN  
**5** MINUTOS

¿QUÉ PUEDE HACER EN 5 MINUTOS?



Visite [healthykids.mo.gov](http://healthykids.mo.gov) para más información.

# MILAGROS EN 5 MINUTOS

Las relaciones humanas son fundamentales para la salud y el desarrollo social y emocional de los niños/as desde temprana edad. Interactuar con su hijo/a, aunque sea por unos cortos cinco minutos cada día, puede hacer una gran diferencia en su vida. Milagros en 5 Minutos ofrece mensajes y actividades divertidas y adecuadas para niños/as desde su nacimiento hasta los ocho años de edad, las cuales les ayudan a establecer y mantener relaciones de cariño y confianza tanto en la casa como en la comunidad.

Cree un milagro en la vida de su hijo/a. Las relaciones—y resultados—durarán toda una vida.

## 20 COSAS QUE PUEDE HACER CON SU HIJO/A

- 1 LEERLE UN CUENTO O UN LIBRO
- 2 TOMAR UN PASEO JUNTOS
- 3 HABLAR SOBRE SU DÍA MIENTRAS CENAN
- 4 JUGAR UN JUEGO DE MESA O CARTAS
- 5 IR A LA TIENDA PARA ELEGIR LOS INGREDIENTES PARA SU CENA FAVORITA
- 6 BAILAR CON SU MÚSICA FAVORITA
- 7 VISITAR A UN VECINO O PARIENTE DE EDAD AVANZADA
- 8 TRABAJAR EN UN ROMPECABEZAS
- 9 JUGAR A LAS ESCONDIDAS
- 10 LAVAR LOS PLATOS JUNTOS
- 11 SEMBRAR UNA SEMILLA O UNA PLANTA Y VERLA CRECER
- 12 DIBUJAR CON CRAYONES O TIZA
- 13 DIVERTIRSE A LA HORA DE BAÑARSE O AL LAVARSE LOS DIENTES
- 14 HORNEAR UN PASTEL O GALLETAS
- 15 CREAR UN ÁLBUM DE FOTOS DE EL/ELLA
- 16 IR AL PARQUE
- 17 DECORAR UN CUARTO DE LA CASA
- 18 CREAR UN CASTILLO O TIENDA DE ACAMPAR CON COSAS DE LA CASA
- 19 ESCRIBIR O CANTAR UNA CANCIÓN
- 20 ENSEÑARLES ALGO NUEVO!

¡Visite [healthykids.mo.gov](https://healthykids.mo.gov) para más información e ideas sobre cómo usar sus 5 minutos!

