

# Apoyando a los niños y las familias a través del cambio



## Cómo afrontar los cambios

Los cambios de rutina pueden resultar difíciles, especialmente para los niños. Los grandes cambios en la vida (ejemplos: divorcio, mudanza, presentar a alguien nuevo a la familia, ir a una nueva escuela) pueden parecer aterradores. Para ayudar a un niño a adaptarse a los cambios, podría considerar los siguientes consejos:

- Mantener una dieta saludable, buenos hábitos de sueño y prácticas de higiene adecuadas.
- Mantenga la rutina familiar lo más normal posible (ejemplos, hora de acostarse, comidas y ejercicio)
- Planifique cosas para hacer en familia que disfruten (como noches de juegos, películas y ejercicio)
- Prueben técnicas de relajación, juntos, para reducir el estrés (ejemplos: yoga, ejercicios de respiración profunda)
- Hable sobre el cambio y déjele saber a su(s) hijo(s) que usted está allí para escucharlo.
- Comuníquese con un profesional de salud mental si nota signos de ansiedad y/o depresión, incluidos cambios en el apetito, alteraciones del sueño, agresión, irritabilidad y miedo a estar solo o retraído.

## Recursos comunitarios útiles

### Apoyo general

**Missouri Services Navigator** tiene más de 2000 programas y servicios disponibles.

**La Guía de recursos de Missouri** ofrece recursos en áreas como asistencia alimentaria, paternidad, salud, asistencia laboral, cuidado infantil y más.

### Asistencia financiera

**La Asistencia Temporal (TA)** proporciona beneficios en efectivo a familias elegibles de bajos ingresos para los niños del hogar, como ropa, servicios públicos y otros servicios.

### Alimentación y Nutrición

**El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)** - Cupones para Alimentos de Missouri - ofrece un beneficio mensual para ayudar a quienes lo necesitan a comprar alimentos y productos alimenticios.

Para encontrar una despensa de alimentos cerca de usted, visite: [feedmissouri.org](https://www.feedmissouri.org).

**El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)** garantiza que se sirvan comidas y refrigerios nutritivos a los niños y adultos elegibles inscritos en centros de cuidado infantil, hogares de cuidado infantil familiar, programas extracurriculares, refugios de emergencia y programas de guardería para adultos.

**El programa Missouri Women Infants & Children (WIC)** proporciona alimentos suplementarios, referencias de atención médica, educación nutricional y promoción y apoyo de la lactancia materna a mujeres embarazadas, nuevas madres, mujeres que amamantan y posparto, bebés y niños elegibles de hasta cinco (5) años de edad.



## Recursos comunitarios útiles, continuación

<b>Salud</b>	<p><b>MO HealthNet</b> (Medicaid de Missouri) cubre gastos médicos calificados para personas que cumplen con ciertos requisitos de elegibilidad.</p> <p><b>El Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores</b> (DHSS) ofrece programas de bienestar y prevención que apoyan a las familias a tomar decisiones saludables.</p> <p>El programa <b>Alternativas al Aborto</b> ofrece servicios para ayudar a las mujeres a llevar a término el feto.</p>
<b>Alojamiento</b>	<p><b>El Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos</b> (LIHEAP) puede ayudarlo a pagar las facturas de energía de su hogar a través de: Programa de asistencia energética e intervención en crisis energéticas (ECIP).</p> <p><b>La Asistencia de Vivienda de Missouri</b> está disponible a través del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. (HUD) y puede ayudarlo a encontrar y/o pagar una vivienda.</p>
<b>Apoyo en crisis</b>	<p><b>ParentLink</b> puede ayudar a los padres a encontrar información y apoyo para la vida diaria, la administración del hogar y el bienestar familiar.</p> <p><b>El Programa de visitas domiciliarias</b> vincula a las familias elegibles con servicios y recursos dentro de su comunidad para ayudar a fomentar el desarrollo infantil y familias saludables.</p> <p>Missouri Kids First, a través de su programa <b>Essential4Kids</b>, ayuda a proteger a los niños de Missouri del abuso y la negligencia infantil apoyando y capacitando a los padres y cuidadores para crear una infancia más segura para todos los niños.</p> <p><b>Servicios para víctimas</b> ofrece asistencia y recursos a víctimas de delitos violentos, violencia doméstica y abuso sexual.</p> <p><b>La línea directa de abuso y negligencia infantil de Missouri</b> está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si sospecha de abuso o negligencia infantil. Puede <b>informar en línea</b> o llamando gratis al <b>800-392-3738</b></p> <p><b>Courage2Report</b> es la línea directa contra la violencia escolar, cuyo objetivo es hacer que las escuelas sean más seguras ayudando a los distritos escolares y a las fuerzas del orden a aprender sobre la violencia escolar lo antes posible. Si sospecha de violencia escolar, puede <b>denunciarlo en línea</b> o llamar al <b>866-748-7047</b>.</p> <p><b>'988' Suicide and Crisis Lifeline</b> es el número de teléfono de tres dígitos para todas las crisis de salud mental, uso de sustancias y suicidio.</p>
<b>Uso de sustancias</b>	<p><b>La División de Salud Conductual de Missouri</b> (DBH) es responsable de garantizar la disponibilidad de servicios de apoyo a la recuperación, el tratamiento y la prevención del uso de sustancias para el estado de Missouri.</p>
<b>Salud mental</b>	<p><b>El Departamento de Salud Mental de Missouri</b> brinda educación, apoyo y asistencia en crisis, salud conductual y enfermedades mentales, discapacidades del desarrollo y servicios para sordos.</p>
<b>Cuidado de los niños</b>	<p><b>El Programa de Subsidio para el Cuidado Infantil</b> ayuda a las familias elegibles de Missouri con el costo del cuidado infantil.</p> <p><b>Child Care Aware of Missouri</b> (866-892-3228) puede ayudarlo a encontrar un proveedor de cuidado infantil cerca de usted.</p>