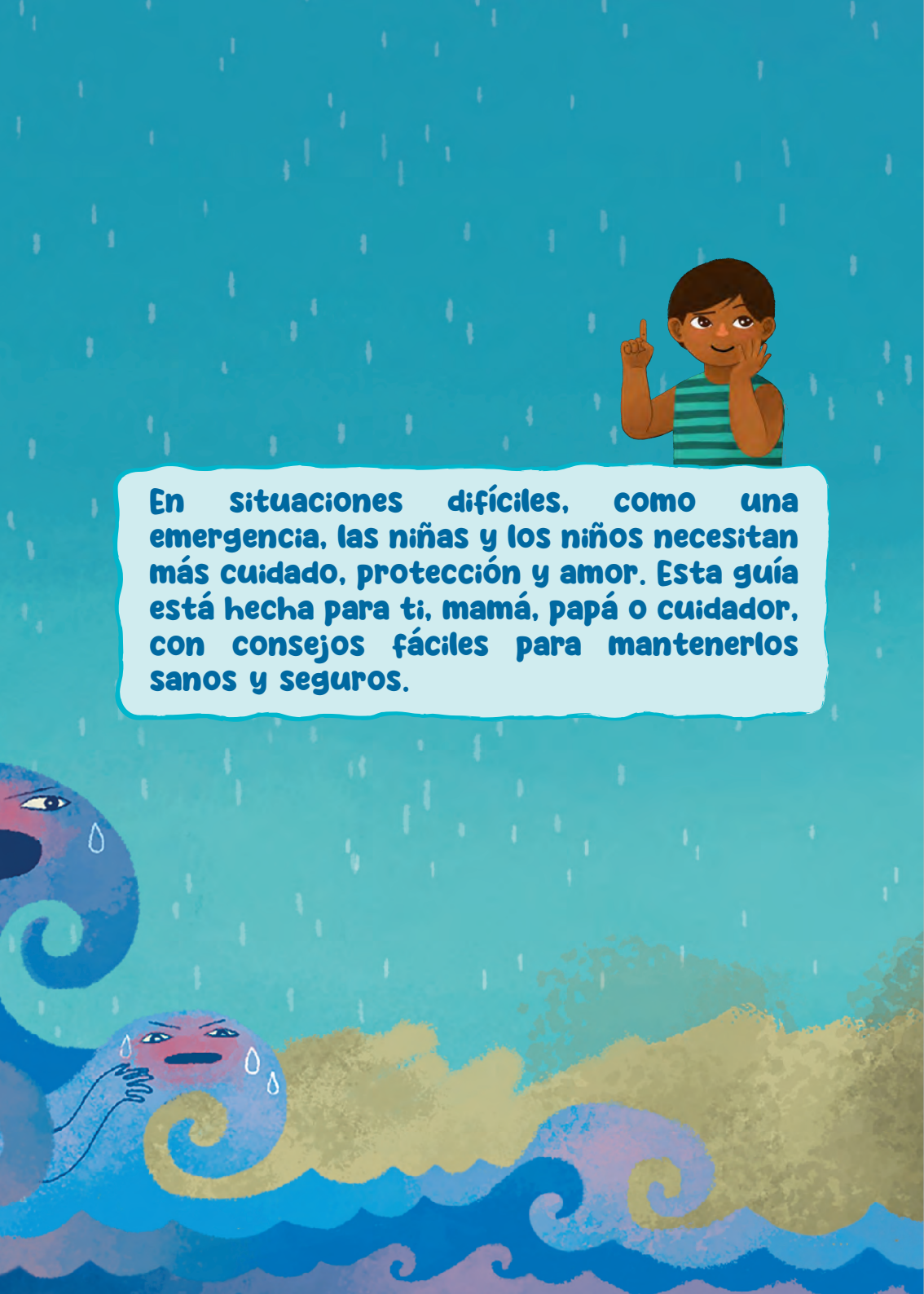


CUIDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EMERGENCIAS

GUÍA PARA FAMILIAS



unicef  | para cada infancia



En situaciones difíciles, como una emergencia, las niñas y los niños necesitan más cuidado, protección y amor. Esta guía está hecha para ti, mamá, papá o cuidador, con consejos fáciles para mantenerlos sanos y seguros.

Prevenir es proteger

- **Arma una mochila de emergencia.** Incluye agua embotellada, artículos de higiene, linterna con pilas, botiquín de primeros auxilios, alimentos no perecibles, fotocopias de documentos importantes (cédulas, títulos de propiedad, partidas de nacimiento, etc.), radio con pilas, silbato, mudada de ropa para los niños, cobija.
- **Crea un plan en familia.** Infórmate sobre cuáles son los riesgos o amenazas en tu comunidad. Dialoga con tus hijos sobre qué hacer si ocurre un desastre. Acuerda con ellos un punto seguro de encuentro (como la escuela, casa barrial, iglesia o un refugio) a donde deban llegar en caso de que se pierdan o separen. Asegúrate de que sepan cuál es el sitio seguro en su casa o escuela, así como las rutas de evacuación.
- **Para prevenir que se pierdan,** asegúrate de que los niños y niñas sepan su nombre completo, de dónde son (pueblo o la dirección) y la edad. Esto les ayudará a encontrar a sus familias si son separados por cualquier razón.
- **Educa a los niños sobre los riesgos,** diles que no jueguen en áreas peligrosas.





Inundaciones: protege tu vida y la de tu familia

Las lluvias intensas pueden producir inundaciones, deslaves y oleajes, afectando la cotidianidad y poniendo en riesgo a niñas, niños, adolescentes y sus familias. Antes de que lleguen las lluvias, revisa que los techos no tengan goteras para evitar que entre el agua. Limpia los desagües y retira los recipientes que acumulen agua, para evitar que proliferen insectos que causan enfermedades.

¿Qué hacer durante una inundación?

- Lo más importante es cuidar nuestra vida.
- No te acerques a cables ni postes de luz.
- Busca un lugar seguro y elevado, como una escuela o iglesia.
- No camines cerca de la inundación.
- No intentes cruzar ríos ni corrientes de agua.
- Mantén la calma y protege a niños, niñas y adolescentes.

¿Qué hacer luego de una inundación?

- Chequea si tienes lesiones. En caso de estar con personas heridas, evita moverlas y busca atención médica.
- Descarta alimentos que se hayan mojado.
- No regreses a casa hasta que las autoridades locales indiquen que es seguro.



Lactancia materna: la mejor protección

La lactancia materna es clave para salvar vidas en situaciones de emergencia. Recuerda que la leche materna es el mejor y único alimento que deben recibir los niños y niñas durante sus primeros 6 meses de vida.

La leche materna es el alimento más limpio, nutritivo, confiable y seguro para los bebés durante una emergencia. Aporta todos los nutrientes y protege al bebé contra la deshidratación, infecciones y enfermedades.

¡Atención! Las causas de muerte más frecuentes en los bebés durante las emergencias son las enfermedades diarreicas y las infecciones de vías respiratorias. La leche materna protege al bebé de estas enfermedades.



Apoyo para las mamás:

Las madres que amamantan necesitan apoyo durante las emergencias.

Para proteger la lactancia materna, las mujeres lactantes deben recibir atención prioritaria para cubrir sus necesidades nutricionales.

¿Por qué la lactancia materna es la mejor opción durante una emergencia?

- Brinda seguridad y calma, tanto a la mamá como al bebé. Les ayuda a reducir el estrés que se vive durante una emergencia.
- Ofrece protección inmunológica y por lo tanto previene diarreas e infecciones respiratorias.
- Protege contra la deshidratación y la desnutrición.
- Es higiénica y segura, ya que durante una emergencia no existen las condiciones de limpieza necesarias para la preparación de la fórmula infantil y la esterilización de biberones y chupones.

¡Cuidado! Los sucedáneos o sustitutos de la leche materna conllevan un riesgo mayor con consecuencias graves en situaciones de emergencia

- La falta de agua segura para la preparación de sucedáneos de leche materna pone en riesgo la salud del bebé.
- La limpieza inadecuada de biberones es fuente de infección.
- En ciertos casos, los sucedáneos de leche materna pueden estar contaminados, lo que no los hace seguros.
- Los sucedáneos de leche materna no contienen anticuerpos, la leche materna sí, es la mejor protección.
- Preparar sucedáneos de leche materna provoca estrés y una carga extra de trabajo al cuidador del bebé.
- Introducir sucedáneos de leche materna es un riesgo pues puede desplazar la lactancia, haciendo que la madre deje de amamantar a su bebé.



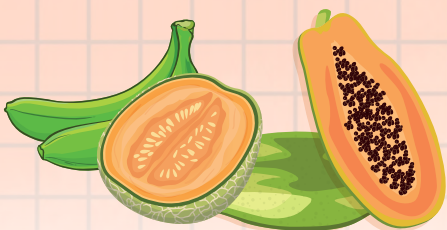
Alimentación complementaria desde los 6 meses

A partir de los 6 meses, el bebé necesita otros alimentos además de la leche materna.

A esta edad debes iniciar la alimentación complementaria con alimentos naturales y variados, y continuar con la lactancia, pues sigue siendo el principal alimento del bebé.

¿Cómo debe ser la alimentación complementaria?

- Recuerda darle a tu bebé preparaciones basadas en alimentos naturales, propios de tu zona y preparados en casa sin condimentos como sal o azúcar.
- Desde los 6 meses de edad, ofrece a tu bebé purés suaves y espesos.
- Los alimentos para tu bebé deben ser ricos en vitaminas y minerales, sobre todo vegetales y frutas de color naranja como papaya y zanahoria. Además de vegetales de color verde oscuro como la espinaca. Incluye también huevos y carnes.

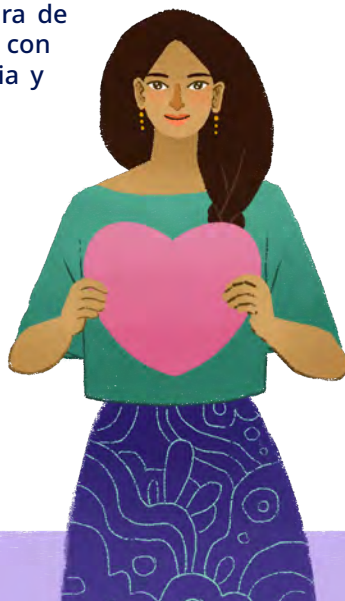


- Alimentos ricos en nutrientes disponibles en tu zona pueden ser: plátano, papaya, melón, manzana, zanahorias, arroz, plátano verde, trozos pequeños de carne de pescado, pollo o res.
- ¡Cuidado! No alimentes a tu bebé con productos procesados, es decir aquellos productos que están empaquetados, que no son naturales y que tienen un alto contenido de azúcar, sal y grasa.

¿Cómo preparar la alimentación para tu bebé a partir de los 6 meses?

- Prepara purés suaves y espesos para tu bebé, con alimentos naturales y propios de tu zona.
- Recuerda: El puré está suficientemente espeso cuando no se resbala del plato.
- Las papillas y los purés se preparan aplastando los alimentos con un tenedor o rallándolos para que la niña o el niño se acostumbre a la nueva consistencia.
- Para preparar los purés de verduras, córtalas en trozos pequeños y cocínalas hasta que estén suaves. Así mantendrán sus vitaminas.

- No añadas sal, condimentos ni endulzantes a los alimentos de tu niña o niño.
- Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos de tu bebé.
- No soples los alimentos para enfriarlos ni pruebes con la misma cuchara que usará tu niña o niño, porque puedes contaminar su comida.
- No sirvas a tu niña o niño alimentos en mal estado. Sírvelos inmediatamente después de que han sido preparados.
- Lava muy bien los alimentos antes de cocinar las preparaciones para tu bebé.
- Recuerda lavar el plato y la cuchara de tu bebé con agua limpia y jabón.



Prevén enfermedades diarreicas, pueden ser peligrosas

Las enfermedades diarreicas son peligrosas para los niños y niñas principalmente por la posibilidad de que se deshidraten. Esto puede ser grave e incluso causar la muerte.

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde una gran cantidad de líquidos y electrolitos (como el sodio, el potasio y el bicarbonato) a causa de diarreas, vómitos y sudoración.

Los niños aún no tienen un sistema inmunológico completamente desarrollado, lo que los hace más vulnerables a las infecciones que pueden causar diarrea y deshidratación.

¿Cómo prevenir las diarreas?

- Vacuna a tu hijo o hija, las vacunas son la mejor protección para prevenir enfermedades. Acude al centro de salud para que tu hijo o hija reciba todas sus vacunas a tiempo.
- Recuerda que las vacunas del Ministerio de Salud Pública del Ecuador son gratuitas y seguras.
- Lleva a tu hijo o hija cada mes al control de niño sano en el centro de salud.
- Recuerda que tu hijo o hija solo debe tomar agua segura. Si sospechas que el agua está contaminada no la consumas.
- Mantén las manos limpias:
 - o Lávate y lava las manos de tu hijo o hija con agua y con jabón después de ir al baño.
 - o Lávate y lava las manos de tu hijo o hija con agua y con jabón antes de consumir alimentos.



- Brinda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida de tu bebé, así evitarás que tenga diarrea.
- Lava los alimentos con agua limpia antes de consumirlos.
- Asegúrate de que los alimentos estén siempre bien cocidos y que, después de prepararlos, se consuman lo más pronto posible.
- Las preparaciones alimentarias siempre deben estar refrigeradas y tu bebé nunca debe comer las sobras que quedaron en el plato.
- El vaso, la taza, el plato y la cuchara que usa tu bebé deben mantenerse secos y en un lugar limpio y protegido.
- Todos los objetos que rodean a los niños y niñas, como los juguetes, deben estar limpios.
- La basura debe taparse y los niños no deben jugar cerca de ella.
- Hay que eliminar moscas, ratones y cucarachas.
- Es recomendable que los perros y los gatos permanezcan fuera de la casa ya que con frecuencia tienen parásitos.



» Si tu hijo o hija presenta diarrea, continúa con la lactancia materna y llévalo de manera inmediata al centro de salud.

Signos de peligro y urgencia en la diarrea:

- Su defecación es líquida varias veces en el curso de una o dos horas.
- Aparece sangre en las heces.
- Tiene vómitos frecuentes.
- Tiene fiebre.
- Tiene sed intensa, tiene la boca y la lengua secas.
- La orina es escasa y concentrada.
- No bebe ni come.
- Tiene los ojos hundidos.
- Tiene debilidad o somnolencia.

» Si tu hijo o hija presenta síntomas de deshidratación llévalo de manera inmediata al centro de salud.

Continúa con la lactancia materna si tu bebé presenta signos de deshidratación.



Protege a los niños y niñas de las enfermedades respiratorias

En los niños pequeños, especialmente en los bebés, **el sistema inmunológico aún está en desarrollo** por lo que pueden ser más propensos a estas enfermedades. Además, sus pulmones y vías respiratorias son más pequeños, lo que hace que las infecciones representen una amenaza mayor.

¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

- Asegúrate de que tu hijo o hija tenga las vacunas al día.
- Acude al centro de salud para asegurarte de que tu hijo o hija reciba sus vacunas a tiempo.
- Recuerda que las vacunas del Ministerio de Salud son gratuitas y seguras.
- Evita el contacto con personas que tienen resfriado o tos. Si alguien en la familia está resfriado, no debe toser o estornudar cerca del niño o niña; es recomendable taparse la boca con el brazo para toser y no con la mano.
- Ventila las habitaciones. Abre las ventanas diariamente, si es posible, cuando el niño o niña no esté presente.

¿Cuáles son los signos de peligro y urgencia en las infecciones respiratorias?

Si tu niño o niña presenta estos signos de peligro acude de manera inmediata al centro de salud:

- Respira muy rápido y agitado.
- Al respirar se le hunde la zona debajo de las costillas.
- Hace ruido al respirar: silbido o ronquido.
- Tiene una coloración azulada o morada alrededor de la boca.
- Se niega a beber o mamar.
- Está irritable o decaído.
- Respira con ruido.
- Vomita todo lo que comió.
- Tiene convulsiones.





Dengue: lo que debes saber para proteger a tu hijo o hija

El dengue es una enfermedad transmitida por la picadura de algunas especies de mosquitos, principalmente el *Aedes aegypti*. El contagio solo se produce si el mosquito está infectado.

Cualquiera puede experimentar los síntomas más graves del dengue. Pero los niños, en particular los menores de 5 años, corren un mayor riesgo.

¿Cómo saber si tienes dengue?

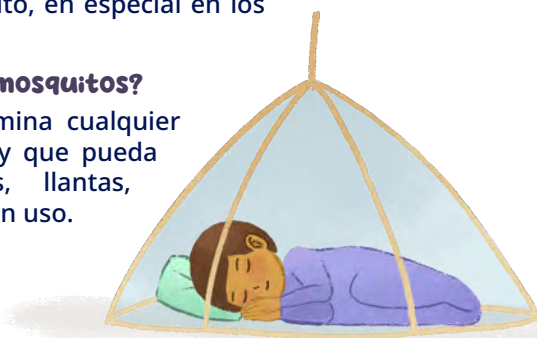
- Fiebre alta con intenso malestar general.
- Dolor de cabeza y detrás de los ojos.
- Dolores de los músculos y articulaciones.
- Náuseas y vómitos.
- Cansancio intenso.
- Aparición de manchas en la piel.

¿Qué puedes hacer para prevenir el dengue?

- Usar ropa que cubra brazos y piernas.
- Usar ropa de colores claros.
- Usar mosquiteros en las camas, sobre todo en las camas o cunas de tus hijos o hijas.
- Eliminar los criaderos del mosquito, en especial en los alrededores de tu hogar.

¿Cómo eliminar los criaderos de mosquitos?

- Limpiar el patio y el jardín: elimina cualquier objeto o depósito que no sirva y que pueda acumular agua como tarros, llantas, botellas, latas, vasos o juguetes sin uso.



- Lavar y cepillar los depósitos de agua: estos depósitos son barriles y tanques de almacenamiento de agua. El cepillado permite desprender los huevecillos de los zancudos que se encuentran pegados en la pared de estos depósitos.
- Tapar los depósitos que contengan agua: de esta manera los zancudos no podrán usar estos recipientes como criaderos.
- Poner boca abajo los recipientes sin uso y las llantas bajo el techo para que no se llenen de agua y sean potenciales criaderos de mosquitos.



Manos limpias, familias sanas

El lavado de manos con agua limpia y con jabón es una de las principales acciones para prevenir las enfermedades.

- Lávate las manos de manera correcta: usa agua limpia y jabón y frota bien tus manos durante al menos 20 segundos. Si no hay agua disponible, usa un desinfectante con al menos 60% de alcohol.
- Lávate las manos con agua limpia y con jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer, después de ir al baño y antes y después del cuidado de bebés o niños.
- Si sospechas que el agua está contaminada con petróleo u

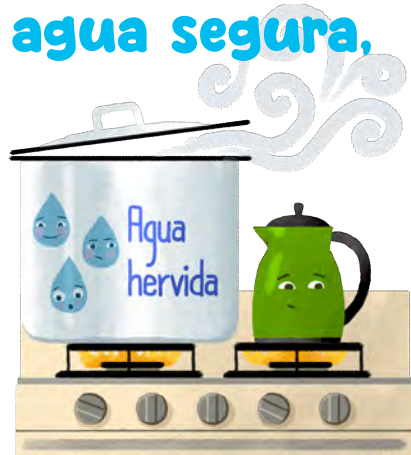
otras sustancias, no la uses para tu higiene personal. El agua contaminada con petróleo no es adecuada para bañarse ni para lavarse los dientes, ya que puede provocar infecciones en la piel y en las mucosas. Usa agua limpia para estas actividades.

- Evita el contacto directo con agua contaminada con petróleo pues puede causar irritaciones en la piel, como erupciones, quemaduras o úlceras.

Consume solo agua segura, evita riesgos

Después de una emergencia o un desastre, como una inundación o un terremoto, **es importante asegurarse de que el agua que consumas sea segura**; es decir que sea agua apta para el consumo humano y que no produzca enfermedades.

Si sabe o sospecha que su agua no es segura, use agua embotellada, hervida o desinfectada para las siguientes actividades: beber, lavar platos, cepillarse los dientes, lavarse las manos o bañarse, lavar o preparar alimentos.



Agua hervida:

- Para que el agua sea segura, debe dejar que hierva 3 minutos desde que rompe el hervor (cuando salen burbujas).
- Ponga el agua en recipientes limpios y consérvela bien tapada.

Agua desinfectada con cloro:

- Ponga 2 gotas de cloro líquido por cada 2 litros.
- Mezcle y deje reposar durante 30 minutos. El agua debería tener un olor suave a cloro.
- En caso de que el olor a cloro sea demasiado intenso, vierta el agua de un recipiente limpio a otro y deje reposar durante algunas horas antes de usarla.



¿Qué pasa si el agua se contamina con petróleo?

Si sospechas que el agua está contaminada con petróleo no la consumas.

El agua contaminada por petróleo puede presentar espuma, manchas aceitosas o residuos flotantes.

Si la fuente del agua que consumes habitualmente viene de un río contaminado, o si tiene un olor fuerte a químicos, una película aceitosa en la superficie o un color inusual, no la consumas y no intentes hervirla o purificarla de forma casera.

Si sospechas que el agua está contaminada con petróleo, no la uses para beber, cocinar, lavar los alimentos o para tu higiene personal. Tampoco intentes tratarla o purificarla de forma casera.

¿Qué pasa si consumes agua contaminada con petróleo?

- El consumo de agua contaminada con petróleo puede causar intoxicaciones graves, incluyendo dolor abdominal, náuseas, vómitos y, en casos extremos, daño al hígado y los riñones.



- Busca atención médica inmediata si tú o algún miembro de tu familia, especialmente niños y niñas, presentan síntomas de intoxicación como náuseas, vómitos, dolor abdominal o mareos.
- Mantén a los niños y niñas alejados de fuentes de agua contaminada con petróleo, pues pueden sufrir daños en el desarrollo del sistema nervioso o respiratorio

Efectos a largo plazo en la salud:

La exposición prolongada a agua contaminada con petróleo puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades crónicas, como problemas respiratorios y daño hepático o renal.

Efectos en el sistema nervioso central:

El consumo o la exposición a agua contaminada con petróleo puede afectar el sistema nervioso, causando dolores de cabeza, mareos y confusión.

No expongas a niños, niñas o adultos a fuentes de agua contaminada.

Entonces, ante una contaminación de agua con petróleo, ¿qué agua consumir?

En caso de contaminación de agua con petróleo, busca fuentes alternativas de agua limpia y segura, como **agua embotellada o agua transportada en tanqueros.**

El agua de lluvia o de fuentes como pozos o manantiales localizados aguas arriba del lugar donde el río está contaminado puede ser tratada en casa para eliminar bacterias y lograr que sea segura para el consumo. Hiévela, fíltrala o purifícala con pastillas potabilizadoras o mediante cloración con las instrucciones descritas en la sección anterior. Asegúrate de almacenar el agua limpia en recipientes limpios y bien tapados.

Pide información en el centro de salud y a los promotores comunitarios si tienes dudas.



Terremoto: ¿Qué hacer durante un sismo?

Si estás en un edificio estructuralmente seguro, permanece en el interior. Agáchate, cúbrete debajo de algo resistente como una mesa o un escritorio, **agárrate** al mueble u objeto resistente y cúbrete la cabeza con la mano. Si no tienes a qué sujetarte o no estás en un espacio protegido, cúbrete la cabeza y el cuello con ambos brazos. No utilices ascensores.

Si estás al aire libre: Intenta llegar a un área abierta lejos de edificios, árboles, cables eléctricos, postes, etc. Una vez allí, siéntate en el suelo y espera hasta que el sismo se detenga.

Si estás en un vehículo, quédate ahí: Detente, manteniendo la seguridad, pon el freno de mano y mantén los cinturones de seguridad abrochados hasta que cese el movimiento.

¿Qué hacer después de un terremoto?

- Comprueba los riesgos: Permanece atento a cualquier peligro, como incendios o vidrios rotos.
- Si es posible, sal a un área segura y despejada al aire libre.

- Evita utilizar ascensores, podrían estar dañados.
- Si tú o alguien de tu familia tienen alguna lesión, busca atención médica.
- Explica a tus hijos que no deben estar cerca de escombros o edificios dañados.
- Escucha las noticias para saber dónde encontrar refugios, atención de salud y alimentos. Sigue las instrucciones de autoridades locales.
- Trata de permanecer con tus hijos todo el tiempo. No los pierdas de vista, especialmente si son llevados a puntos de encuentro, albergues o centros de acogida.
- Si encuentras a un niño solo o perdido pregúntale cuál es su familia, llama al 911 o avisa a las autoridades.



Contención y cariño, esencial en momentos difíciles

Te presentamos algunos consejos para apoyar a los niños y niñas en una emergencia:

- Habla sobre lo que ha sucedido, tranquilízalos y diles que están a salvo.
- Mantén la calma y motívalos a expresar sus sentimientos.
- Mantener rutinas y actividades que conocen, les dará un sentido de normalidad.
- Controla el acceso a los medios de comunicación. Ver imágenes repetitivas sobre el desastre, puede hacerlos sentir más confusión y temor.
- Acompaña sus formas de procesar lo que sucedió sin minimizar o juzgar lo que sienten.

Algunas de las señales que deben alertarte son:

- Si se orinan mientras duermen.
- Si se muestran con miedo y fragilidad.
- Si no pueden dormir o lloran en las noches.
- Si cambian de humor, están enojados o se apegan más de lo normal.



Si después de algunos meses muestran síntomas más extremos, como ataques de pánico o deseos de hacerse daño a sí mismos o a los demás, contacta a un profesional de la salud o trabajador comunitario.



¿Cómo dar calma a los niños y niñas en momentos de estrés?

Tómate tiempo para consolarlos y darles afecto.

Utiliza estrategias sencillas para calmarlos: abrázalos, cuéntales historias, juega con ellos.

Haz una rutina antes de dormir, léeles un cuento o dales un masaje.

En situaciones complejas, los niños tienen muchas preguntas: “¿Qué pasó? ¿Vamos a estar bien? ¿Por qué nos pasa esto? ¿Cuándo vamos a regresar a casa?”. Responde a sus preguntas con paciencia y cariño les ayudará a comprender lo que sucede.

Ayúdalos a identificar si están sintiendo tristeza, enojo, miedo, entre otras.

Para responder con afecto a sus preguntas, puedes decirles:

- Estamos en una situación difícil, pero aquí estoy para cuidarte.

- Vamos a estar bien. Estamos juntos en esto.

- A veces suceden cosas que no esperamos. Lo importante es que estamos cuidándonos.

- Recuerda que somos una familia y estaremos juntos siempre.

¿Qué hacer si tu hijo o hija tiene problemas para dormir?

Emociones fuertes como el estrés, la tensión o el miedo pueden afectar el sueño de los niños y niñas. Crea una rutina relajante antes de dormir para ayudarles a descansar mejor:

- Invítalos a hablar sobre sus preocupaciones.
- Lean juntos un cuento o imaginen una historia.
- Limita las pantallas y el consumo de noticias antes de descansar.
- Mantén un horario con suficientes horas para descansar.

**En una emergencia, proteger a los
niños y niñas es lo más importante.**

**Con amor, información y acción,
podemos cuidar su salud, su
bienestar y su infancia.**

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF

UNICEF Ecuador
Edificio Titanium Plaza Av. República E7-61, entre Alpallana
y Martín Carrión
Teléfono: (593-2) 2460330
www.unicef.org/ecuador
Quito - Ecuador

Diseño: Renato Salazar / Quemacoco
Ilustración: Julio César Guevara Mejía (Chucuri)
Abril, 2025

Para reproducir cualquier sección de esta publicación es
necesario solicitar permiso. Se garantizará el permiso de
reproducción gratuita a las organizaciones educativas o sin
fines de lucro.