



**Consejos prácticos
en salud y nutrición
para cuidadores**

unicef 
para cada infancia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Karen Panameño, Oficial de Salud y Nutrición

María Alba Rivera, Oficial de Salud

Diseño, diagramación e ilustración

Carlos Saldaña

Roberto Gómez

(2025). Consejos prácticos en salud y nutrición para cuidadores.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), El Salvador, primera edición.



**Consejos prácticos
en salud y nutrición
para cuidadores**

unicef 
para cada infancia

Contenido



Introducción

Págs. 6-7



Salud y vacunación

Págs. 8-12



Nutrición afectiva

Págs. 13-18



La salud mental de la mujer durante el embarazo y el postparto

Págs. 19-20



La salud mental de los cuidadores

Págs. 21-23



La salud mental de niñas y niños

Págs. 24-27



**La salud
mental de los
adolescentes**

Págs. 28-29



**Cuidados a la
salud ante una
ola de calor**

Págs. 30-33



**Promoviendo
cuidados sensibles
y cariñosos**

Págs. 34-36



**Rutinas
divertidas
para la niñez**

Págs. 37-40



**¿Cómo controlar
el tiempo frente a
las pantallas?**

Págs. 41-44



**Disciplina
positiva para
una mejor salud
mental y física**

Págs. 45-47



**Enlaces de
interés**

Págs. 48-49



Bibliografía

Pág. 50

Introducción

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de niñas y niños. Las experiencias, el cariño y los cuidados que reciben en esta etapa forman la base de su aprendizaje, su salud y su bienestar emocional para toda la vida.

Durante esta etapa, el cerebro se desarrolla rápidamente, creando millones de conexiones neuronales que les ayudarán a entender el mundo, adaptarse y aprender.

Un buen inicio en su vida incluye salud, alimentación adecuada y mucho amor. La lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses les brinda los nutrientes que necesitan y fortalece sus defensas. También es importante seguir el esquema de vacunas para proteger a niñas y niños desde temprana edad.

Además de cuidar su cuerpo, es vital cuidar su mundo emocional. Jugar, leer y hablar con ellas y ellos desde pequeños fortalece su confianza y su desarrollo.

Y recuerda: para cuidar bien, también hay que cuidarse. El bienestar de quienes acompañan a hijas e hijos es clave para una crianza sensible y presente.

Esperamos que estos consejos les sean útiles para acompañar con amor y confianza el crecimiento y desarrollo de sus hijas e hijos, especialmente durante la primera infancia, con énfasis en los primeros tres años de vida.



**¿Sabías que el cerebro se desarrolla más en los tres primeros años de vida que en cualquier otra etapa?
¡Asombroso, ¿verdad?!**



Salud y vacunación

Toda niña o niño tiene el derecho de crecer feliz y saludable. La salud es fundamental para asegurar su desarrollo pleno ya que no solo se trata de su bienestar físico, además incluye su desarrollo emocional, social y mental.

¿Qué debes saber sobre la salud de tus hijas e hijos?

Las visitas al centro de salud, las vacunas, la buena alimentación y el acceso a cuidados adecuados son piezas fundamentales para que niñas y niños crezcan con todo su potencial.



Cada detalle cuenta. Desde los controles de salud hasta un entorno que promueva el juego, el cariño y la estimulación, todo suma para un desarrollo integral desde los primeros años.

Importancia de un inicio saludable en la vida

Durante los primeros tres años, el cerebro de niñas y niños crece a una velocidad increíble: ¡forma más de un millón de conexiones por segundo!

Para que ese desarrollo sea lo mejor posible, es importante ofrecerles buena salud, alimentación adecuada, vacunas y, sobre todo, cuidados llenos de amor.

Desde pequeños, niñas y niños aprenden del mundo a través de quienes los cuidan. Por eso, es clave que las personas adultas aprendamos a leer y responder a las señales que estén intentando comunicar.

Las primeras experiencias marcan profundamente su forma de aprender, de relacionarse y de crecer. Y no se trata solo del cuerpo: el bienestar emocional, tanto de hijas e hijos como de quienes los cuidan, también es parte esencial de un buen comienzo.



Los primeros años son una oportunidad única para construir las bases del desarrollo físico, mental y emocional. Cada gesto de amor, juego o atención deja huellas que duran toda la vida.



¿Por qué las vacunas son importantes?

- ⇒ Las vacunas protegen a niñas y niños de enfermedades graves y pueden salvar vidas.
- ⇒ Recibir a tiempo cada vacuna y sus refuerzos no solo cuida la salud de tus hijas e hijos, sino también la de tu familia y tu comunidad.
- ⇒ Gracias a las vacunas, se pueden evitar enfermedades que podrían requerir tratamientos costosos o incluso hospitalizaciones.
- ⇒ Vacunar es una forma de cuidar con amor y responsabilidad desde los primeros años.



Vacunar a niñas y niños es proteger su vida, su salud y su futuro. Gracias a las vacunas, cada año se salvan millones de vidas y se previenen enfermedades que podrían ser muy graves.



SALUD Y VACUNACIÓN

Prepara a tu hija o hijo para la vacunación



- ⇒ Explícales con palabras sencillas qué va a pasar. Un tono tranquilo y positivo les ayuda a sentirse seguros.
- ⇒ No se debe dar medicamentos como acetaminofén o ibuprofeno antes de la vacuna. Pueden reducir la respuesta del sistema inmunológico y afectar la eficacia de la vacuna.



- ⇒ Mantén la calma y dale apoyo emocional. Abrazarlos, hablarles con cariño, cantarles o arrullarlos puede reconfortarlos mucho.



- ⇒ Observa si hay alguna reacción y sigue las recomendaciones del personal de salud.
- ⇒ Bríndales consuelo, contacto y cariño. A veces, solo necesitan sentir que estás ahí para sentirse mejor.

SALUD Y VACUNACIÓN

Para asegurar la efectividad de las vacunas es importante que se complete el esquema de vacunación en su totalidad.



Esquema de vacunación 2025



Recién Nacidos/as	2, 4 y 6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 años	Niños y adolescentes de 9 a 18 años	Adolescentes y Adultos	Mujeres Embarazadas	Adultos Mayores, Grupos de Riesgo y Personas con Enfermedades Crónicas	Otras Vacunas
BCG Previene formas graves de Tuberculosis	Hexavalente Difteria, Tosteterina, Haemophilus Influenzae tipo b y Hepatitis B	1ª dosis de: Triple viral tipo SPR Sarampión, Paperas y Rubéola	1ª dosis: Hepatitis A 1ª dosis: Varicela	1er. Refuerzo de: Hexavalente Difteria, Tosteterina, Haemophilus Influenzae tipo b y Hepatitis B	2ª dosis: Hepatitis A	Refuerzo: DPaT-IPV Difteria, Tosteterina, Tetanos y Poliomielitis	VPH Cuadrivalente Previene el cáncer de cérvix o cuello de matriz, causado por el virus del papiloma humano	Mujeres de 19 a 21 años VPH Dosis única	Virus Sincitial respiratorio Previene la bronquiolitis y la neumonía causadas por el VSR en niños y niñas en los primeros 6 meses de edad mediante la vacunación de las embarazadas. Aplicar 1 dosis entre las 32 a 36 semanas de Gestación	Td Tetanos y Difteria	Febre Amarilla Mayores de 1 año y menores de 60 años. Personas que visiten o pases endémicas de Febre Amarilla
HB Hepatitis B, en las primeras 24 horas de vida	Rotavirus 2 dosis (2 y 4 meses)	Refuerzo de: Neumococo 13 Valente Meningitis, Neumonía y Otitis media		2ª dosis: Triple viral tipo SPR Sarampión, Paperas y Rubéola		2ª dosis: Varicela	Niños de 9 a 11 años VPH Cuadrivalente Dosis única	Td Tetanos y Difteria. Toda persona debe recibir 1 dosis cada 10 años a partir de los 10 años de edad	Tdp Tetanos, Difteria, Tosteterina acelular. Aplicar 1 dosis en cada embarazo a partir de las 20 semanas de gestación	Neumococo 23 Valente Niños de 6 meses a 59 meses, personas celíacas mayores de 60 años y personal de salud	Antirrábica Humana -Preexposición (personas de riesgo como veterinarios) -Post exposición (Según Lineamiento Nacional Vigente)
	Neumococo 13 Valente 2 dosis (2 y 4 meses) Meningitis, Neumonía y Otitis media								Influenza En su primer control del embarazo no importando la edad gestacional		

Nutrición afectiva

¿Sabías que, en los primeros años de vida, hasta el 75 % de lo que comen niñas y niños va directo al desarrollo de su cerebro?

Alimentación y nutrición

Para que tus hijas e hijos crezcan sanos y fuertes, es importante ofrecerles una alimentación variada: frutas, verduras, carnes, cereales, refrescos naturales y otros alimentos nutritivos.

Una dieta balanceada no solo fortalece su cuerpo, también nutre su mente y les ayuda a desarrollarse de forma saludable.

¿Qué significa nutrición afectiva?

Nutrición afectiva es mucho más que dar de comer. Es crear un ambiente lleno de amor, cuidado y atención durante los momentos de alimentación.

Alimentar también es abrazar, hablar con cariño, enseñar hábitos de higiene y compartir tiempo de calidad. Estos gestos fortalecen los lazos con tus niñas y niños, y les hacen sentir seguros y amados.



NUTRICIÓN AFECTIVA

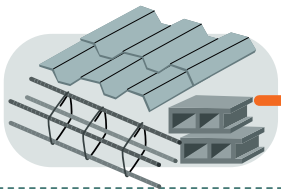
Consejos para una alimentación saludable

Una buena alimentación desde los primeros años ayuda a que el cuerpo y el cerebro de niñas y niños crezcan fuertes, sanos y llenos de energía. Imagina que el cuerpo es como una casa. Para que esa casa funcione bien, necesita distintos tipos de materiales y energía. Lo mismo pasa con los alimentos: cada grupo cumple una función importante.

Para una alimentación saludable combina estos tres tipos de alimentos:

Constructores

En la casa: forman las paredes, el techo y el piso.

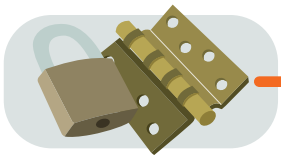


Proteínas

En el cuerpo: ayudan a formar la piel, los huesos, los músculos y los órganos como el corazón, los pulmones o el hígado.

Protectores

En la casa: evitan que entren ladrones y hacen que las puertas funcionen bien.

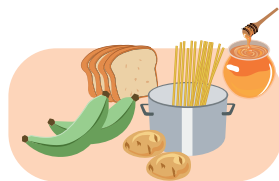
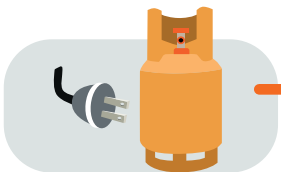


Vitaminas y minerales

En el cuerpo: fortalecen las defensas y ayudan a que otros nutrientes funcionen correctamente. Así, niñas y niños se enferman menos.

Energéticos

En la casa: dan energía a los aparatos para que funcionen.



Carbohidratos y grasas

En el cuerpo: brindan la energía que hijas e hijos necesitan para jugar, correr, aprender y explorar.

NUTRICIÓN AFECTIVA

Consejos prácticos para una alimentación saludable



- ⇒ Recuerda que el estómago de niñas y niños es mucho más pequeño que el de una persona adulta.
- ⇒ Ofrecer porciones pequeñas y adecuadas para su edad es más efectivo que insistir con grandes cantidades.
- ⇒ Elogia cada intento, ¡aunque solo prueben un poquito!



- ⇒ Es normal que hijas e hijos rechacen ciertos alimentos al principio. No te preocupes, sus gustos cambian todo el tiempo.
- ⇒ Puedes volver a ofrecerlos más adelante o mezclarlos con algo que sí les guste. La clave está en tener paciencia y no forzar.



- ⇒ Evita ofrecer dulces u otros alimentos como recompensa por portarse bien. Esto puede hacer que los vean como «buenos» y que rechacen alimentos nutritivos como las verduras.
- ⇒ Lo ideal es enseñarles que todos los alimentos saludables son importantes y pueden disfrutarse sin necesidad de premios.
- ⇒ En lugar de premiar a tu hija o hijo con comida, prométele jugar juntos, leer un cuento o dar un paseo... ¡y cumple tu promesa!

NUTRICIÓN AFECTIVA

Consejos prácticos para una alimentación saludable



Da el ejemplo

- ⇒ Niños y niños aprenden mucho observando. Si te ven comer frutas, verduras u otros alimentos saludables, querrán imitarlos. También puedes probar delante de ellos alimentos nuevos que quizá nunca han comido. Eso despierta su curiosidad y los anima a intentarlo.
- ⇒ Sentarse a comer juntos, hablar de la comida y disfrutar ese momento en familia puede marcar una gran diferencia. Si te ven disfrutar lo que hay en tu plato, ¡seguramente querrán probarlo también!



Crea rutinas y un buen ambiente para comer

- ⇒ Establece un lugar tranquilo para las comidas, sin televisión ni dispositivos.
- ⇒ Mantén horarios regulares: desayuno, almuerzo y cena ayudan a darles estructura y seguridad.
- ⇒ Siempre que sea posible, compartan al menos una comida al día en familia.
- ⇒ Conversen sobre el día, los sabores, colores y texturas de lo que están comiendo.
- ⇒ Eviten temas estresantes o discusiones durante la comida. Comer en paz también es parte de una buena nutrición afectiva.

NUTRICIÓN AFECTIVA

Madres, padres y personas cuidadoras: el ejemplo importa, lo que ofrecemos de comer, cómo lo preparamos y lo que comemos frente a nuestras hijas e hijos influye mucho en sus hábitos.

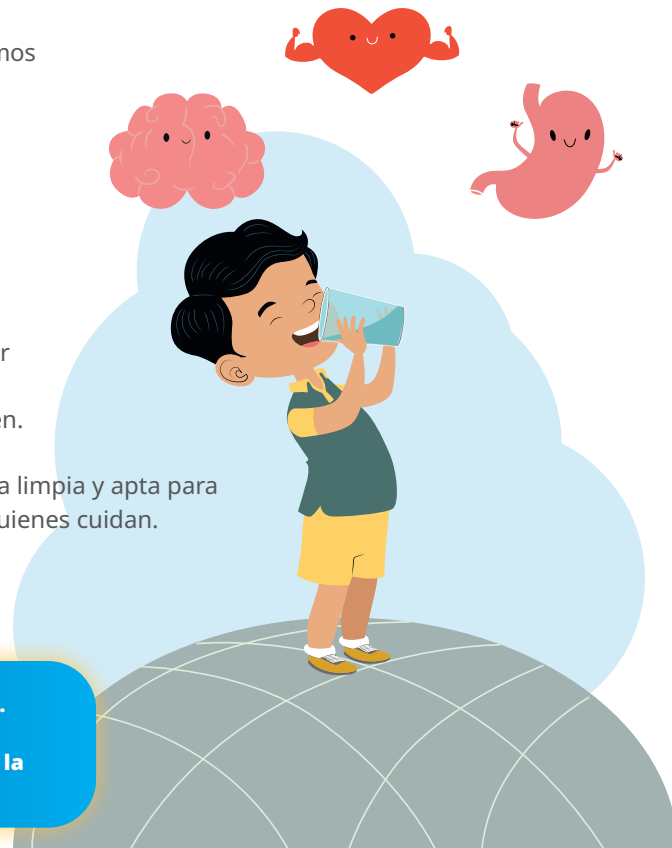
Niñas y niños aprenden observando, por eso, enseñar con el ejemplo es tan valioso como cualquier palabra.

Importancia del consumo de agua

- ⇒ Tomar agua todos los días es fundamental para la salud, especialmente durante la niñez. El agua ayuda a mantener la hidratación, mejora la digestión, regula la temperatura del cuerpo y permite que todos los órganos funcionen bien.
- ⇒ Asegúrate de que el agua que consumen niñas y niños sea limpia y apta para el consumo. Esta es una responsabilidad importante de quienes cuidan.
- ⇒ Ofrecer agua pura en lugar de bebidas azucaradas también forma parte de una alimentación saludable.



**Alimentar con amor es mucho más que dar comida.
Es crear hábitos, brindar seguridad y fortalecer el
vínculo con tus hijas e hijos. Una buena nutrición en la
infancia es salud para toda la vida.**



NUTRICIÓN AFECTIVA

Tipos de alimentos que es mejor evitar

- ⇒ **Azúcar en exceso:** en los primeros años, no se recomienda su consumo. Puede causar aumento de peso acelerado, alterar el metabolismo y aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades a futuro. Por ejemplo: los refrescos, jugos industrializados y bebidas con colorantes suelen tener mucha azúcar y muy poco valor nutritivo.
- ⇒ **Embutidos y ultraprocesados:** jamones, salchichas, chorizos, boquitas industrializadas, etc., contienen aditivos, grasas trans, sodio y azúcares añadidos. Su consumo frecuente puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.
- ⇒ **Comida rápida:** hamburguesas, pizzas, papas fritas y similares son altos en grasas saturadas, sodio y energía que no ayuda al crecimiento ni al desarrollo saludable. Si se consumen con frecuencia, pueden afectar la salud a largo plazo.
- ⇒ **Golosinas y dulces:** caramelos, boquitas dulces y chocolates industriales contienen ingredientes que afectan la salud dental y favorecen el aumento de peso.

Si te preocupa la alimentación o el comportamiento alimentario de tu hija o hijo, no dudes en consultar con un profesional de salud. Cuidar su nutrición también es cuidar su futuro.



La salud mental de la mujer durante el embarazo y el postparto

El embarazo y el postparto son etapas de grandes cambios físicos, emocionales y sociales. Aunque suelen asociarse con alegría, muchas mujeres también enfrentan momentos de tensión, ansiedad o tristeza. Reconocer esas emociones y gestionarlas con apoyo puede marcar una gran diferencia en su bienestar y en el vínculo con el bebé.

Cuidar la salud mental no es solo responsabilidad de la mujer, sino de quienes la rodean.



¿Cómo puede ayudar la pareja, la familia y amistades?

- ⇒ Acompañar con respeto y empatía, escuchar sin juzgar y validar lo que siente.
- ⇒ Apoyar en tareas del hogar, el cuidado de otros hijos o acompañarla a sus controles de salud.
- ⇒ Fomentar momentos tranquilos para que pueda descansar, respirar o simplemente estar en silencio.
- ⇒ Invitar al autocuidado: animarla a tomar pausas, escribir lo que siente, practicar respiraciones profundas o participar en grupos de apoyo.

¿Cuándo se debe buscar ayuda?



- ⇒ Tristeza profunda o sensación de vacío que no desaparece.
- ⇒ Ansiedad intensa, ataques de pánico o miedo constante.
- ⇒ Dificultades para dormir (insomnio o dormir en exceso).
- ⇒ Problemas para vincularse con el bebé o falta de interés en actividades cotidianas.



- ⇒ Pensamientos recurrentes de inutilidad, culpa o de no ser una buena madre.
- ⇒ Cambios en el apetito y el peso sin causa aparente.
- ⇒ Fatiga extrema o falta de energía.
- ⇒ Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.



- ⇒ Llanto frecuente o irritabilidad.
- ⇒ Pensamientos de hacerse daño o de dañar al bebé (en casos graves).



Cuidar la salud mental de una madre es cuidar también al bebé, a la familia y a la comunidad.

La salud mental de los cuidadores

Ser mamá, papá o cuidador es como subirse a una montaña rusa de emociones: alegría, cansancio, ternura, preocupación y muchas veces puede llegar a ser estresante.

De hecho, un poco de estrés puede ayudarnos a enfocarnos y resolver lo que tenemos por delante. El problema aparece cuando ese estrés es constante o muy intenso, y no damos espacio para descansar o recargar energías.

Las exigencias del día a día, como el trabajo, la economía, las tareas del hogar, los conflictos personales y la crianza, pueden sobrepasar incluso al más paciente. Y cuando el estrés se acumula, todo se vuelve más difícil: desde preparar el desayuno hasta acompañar las emociones de niñas y niños.

Si te sientes irritable, agotado, con sueño irregular o sin ganas de hacer lo que antes disfrutabas, pon atención: tu cuerpo y tu mente están pidiendo una pausa.

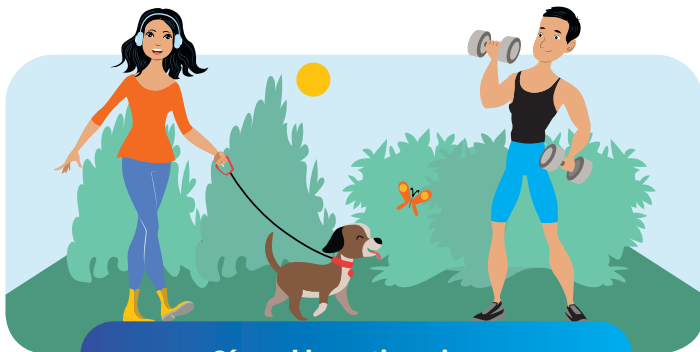


Cuidarte también es cuidar.

Tu bienestar emocional es muy importante para criar con amor y paciencia. Tomarte un momento para ti no es un lujo, ¡es una necesidad!



Consejos para cuidar la salud mental de madres, padres y cuidadores



Sé amable contigo mismo

- ⇒ Cada día en la crianza trae aprendizajes nuevos. Hay momentos de alegría, retos y también cansancio. Por eso, tomarte un espacio para ti no es un lujo, es parte del equilibrio familiar.
- ⇒ Aunque solo sean 10 minutos, hacer algo que disfrutes — como caminar, escuchar música, ejercitarte o reír— puede ayudarte a recargar energía y conectar contigo.



Practica técnicas de relajación

- ⇒ La respiración es una herramienta sencilla pero poderosa.
- ⇒ Dedicar unos minutos al día a respirar profundo, mover los brazos suavemente o simplemente observar cómo entra y sale el aire de tu cuerpo puede ayudarte a recuperar la calma y mantenerte presente.



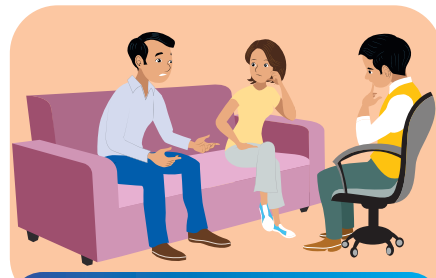
Identifica lo que te hace sentir bien

- ⇒ Cada persona tiene su forma de recargar energías. Puede ser dar un paseo, apagar el celular un rato, escribir, tomar un descanso al aire libre o estar en silencio.
- ⇒ Esos momentos, aunque breves, son valiosos para tu bienestar.



Reconoce los signos del estrés

- ⇒ El cuerpo y la mente suelen dar señales cuando necesitan una pausa: sentirte más irritable, con dolores frecuentes o menos motivado puede ser una forma de avisarte.
- ⇒ Tomarte un respiro, disfrutar de un té, hacer una pausa consciente o cambiar de actividad por unos minutos puede ayudarte a restablecer el equilibrio.



Pide ayuda cuando lo necesites

- ⇒ Pedir apoyo también es una forma de autocuidado. Puede ser desde hablar con alguien de confianza hasta organizar pequeñas colaboraciones con familia, amistades o personas cercanas.
- ⇒ Si sientes que el cansancio emocional es constante o difícil de sobrellevar, buscar orientación profesional puede marcar una gran diferencia.

La salud mental de niñas y niños

¿Qué es la salud mental? Es el bienestar emocional y psicológico que permite a niñas y niños pensar, sentir, aprender y relacionarse con confianza y seguridad. Cuidar la salud mental desde la infancia es tan importante como cuidar la salud física.

¿Qué debes saber sobre el mundo emocional de niñas y niños?

Durante los primeros años de vida, niñas y niños están aprendiendo a identificar, expresar y manejar sus emociones. A veces, cuando no logran comunicar lo que sienten o necesitan, pueden frustrarse, enojarse o sentirse tristes.

Por eso, necesitan de personas adultas afectuosas, presentes y pacientes, que les ayuden a comprender lo que sienten, y les enseñen a calmarse, expresarse y sentirse seguros.

Cuando como madre, padre o cuidador brindas atención, cariño y una presencia tranquila, estás ayudando a construir su confianza y a fortalecer su salud mental para toda la vida.

¡Mis emociones son mi brújula para entender el mundo! Ayúdame a reconocerlas, nombrarlas y gestionarlas con amor y paciencia.



El mundo de las emociones

La tristeza, el miedo, la frustración y otras emociones no son señales de que algo anda mal. ¡Al contrario! Son parte natural del desarrollo. Las emociones son la manera en que niñas y niños reaccionan a lo que viven, sienten y piensan.

A medida que van creciendo, sus cuerpos y cerebros experimentan muchos cambios. Por eso, es normal que aparezcan emociones nuevas o más intensas. Algunas van y vienen rápidamente, otras se quedan un poco más. Acompañarlos en este proceso con comprensión y empatía es una gran forma de cuidar su salud mental.

Como madre, padre o persona cuidadora, puedes aprender a reconocer estas emociones y también identificar señales que indican estrés o malestar. Aquí te compartimos algunas:



- ➡ Es una emoción común que les ayuda a estar alertas y protegerse. Aparece cuando niñas y niños sienten que algo puede hacerles daño, ya sea un peligro real, como un animal que los asusta, o algo que les preocupa, como una situación nueva o desconocida.
- ➡ Es importante escucharlos, acompañarlos con calma y buscar apoyo si el miedo se vuelve muy intenso o frecuente.



La frustración

- ⇒ Es una emoción común en esta etapa y surge cuando no logran lo que desean, como usar un juguete, hacer algo solos o recibir algo de inmediato.
- ⇒ Es parte importante de su desarrollo porque les ayuda a aprender a esforzarse, persistir y manejar sus emociones. Como su cerebro aún está madurando, no pueden regular lo que sienten por sí solos, por eso necesitan adultos que los acompañen con paciencia, cariño y comprensión.

CONSEJOS PARA AYUDARLES

- ⇒ **Permitir que enfrenten desafíos:** No hacer todo por ellos, dejar que intenten y aprendan por sí mismos.
- ⇒ **Fomentar el esfuerzo y la repetición:** enseñar que algunas cosas requieren práctica y paciencia.
- ⇒ **Modelar autocontrol:** los adultos deben mostrar cómo manejan sus propias emociones, siendo ejemplo de calma y reflexión.
- ⇒ **Usar auto instrucciones:** enseñar frases como «respira hondo» o «calma» para que puedan regularse.



- ⇒ Las niñas y niños pequeños pueden sentir tristeza por separarse de sus cuidadores, extrañar a alguien, notar cambios en su entorno o no entender lo que ocurre. Es una emoción común que refleja su necesidad de seguridad y afecto.
- ⇒ Sentirse triste también es parte de la vida. Permitir que niñas y niños expresen su tristeza, sin apurarlos a «estar bien», es una forma de acompañarlos.
- ⇒ Si la tristeza se mantiene por mucho tiempo o afecta su día a día, es momento de buscar apoyo profesional.



- ⇒ Es una emoción que fortalece el desarrollo social, emocional y mental de niñas y niños.
- ⇒ Cantar, jugar, moverse, dibujar, compartir tiempo con amistades o con la familia... todo eso puede generar alegría.



Cuidar la salud mental también es escuchar, validar y respetar lo que sienten niñas, niños y adolescentes.

Un ambiente lleno de cariño, atención y comprensión fortalece mucho más que uno basado solo en exigencias.

La salud mental en la adolescencia

¿Qué es la salud mental en la adolescencia?

Es el bienestar emocional, psicológico y social que permite a las y los adolescentes pensar, sentir, aprender y relacionarse con confianza. En esta etapa de cambios físicos, hormonales y sociales.

Cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su cuerpo.

¿Qué debes saber sobre el mundo emocional adolescente?

Durante la adolescencia, las y los jóvenes:

- ⇒ Buscan definir su identidad y ganar autonomía.
- ⇒ Enfrentan presiones sociales, académicas y familiares.
- ⇒ Pueden experimentar tristeza, ansiedad, frustración o desánimo sin que esto signifique necesariamente un trastorno mental.
- ⇒ Necesitan espacios seguros para expresarse, ser escuchados y sentirse comprendidos.



El acompañamiento cercano de madres, padres y cuidadores es muy importante para fortalecer su autoestima y bienestar emocional.

Algunas señales que requieren atención

- ⇒ Cambios en el sueño, apetito o concentración.
- ⇒ Irritabilidad, aislamiento o tristeza persistente.
- ⇒ Autolesiones, dudas sobre su identidad, consumo de sustancias o conductas de riesgo.

¡Atención! Si estas señales se mantienen o afectan su vida diaria, es importante buscar apoyo profesional.



Consejos prácticos para cuidar su salud mental

- ⇒ Escucha sin juzgar: Pregunta cómo se sienten con frases como «¿Cómo te fue hoy?» o «¿Qué te hizo sentir así?».
- ⇒ Valida sus emociones, reconoce lo que sienten, aunque no lo entiendas del todo.
- ⇒ Evita imponer soluciones, acompáñalos a encontrar sus propias respuestas.
- ⇒ Reconoce sus logros, elogia sus esfuerzos, por pequeños que sean.
- ⇒ Maneja los conflictos con calma, recuerda que todos sentimos estrés o tristeza, sin importar la edad.



La adolescencia es una etapa de construcción conjunta con el mundo adulto. Requiere de mucha paciencia, empatía, amor y disposición para aprender nuevas formas de cuidado. Tu presencia amorosa puede marcar la diferencia.

Cuidados a la salud ante una ola de calor

Consejos para proteger a tu familia del calor extremo

Durante los días muy calurosos y húmedos, es natural sentirse incómodo. Sin embargo, hay personas que necesitan mayor atención y cuidados en estos momentos, como bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas mayores. Su cuerpo regula el calor de forma diferente y pueden verse más afectados por las altas temperaturas.

¿Qué es una ola de calor?

Una ola de calor ocurre cuando hay varios días seguidos con temperaturas más altas de lo normal, y el aire caliente se mantiene atrapado, haciendo que el ambiente sea muy caluroso.

Este tipo de clima puede hacer que niñas, niños o personas embarazadas se deshidraten con mayor facilidad o se sientan más cansadas. Por eso, es importante tomar algunas medidas simples que ayuden a prevenir molestias o problemas de salud.



OLA DE CALOR

¿Qué hacer en caso de una ola de calor?

Prepárate con anticipación:

- ⇒ Consulta el pronóstico del clima y mantente informado.
- ⇒ Ten a la mano un botiquín básico, con agua potable, sobres de sales de rehidratación oral, toallitas húmedas y, si es posible, un ventilador portátil.

Mantén tu hogar más fresco:

- ⇒ Durante el día, cierra cortinas o persianas para evitar que entre el calor.
- ⇒ Por la noche, cuando baja la temperatura, abre las ventanas para permitir la circulación del aire.
- ⇒ Utiliza ventiladores o sistemas de enfriamiento si están disponibles.

Cuida tu exposición al calor:

- ⇒ Evita salir durante las horas más calurosas, generalmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- ⇒ Si necesitas salir, usa ropa ligera, clara y de algodón, sombrero o gorra, y protector solar.
- ⇒ Busca lugares con sombra o aire fresco, como parques con árboles o centros comunitarios.
- ⇒ Toma agua frecuentemente, incluso si no tienes sed.



Consejos para lactantes y niños durante el calor extremo

Qué hacer:

- ⇒ Observa si tu bebé tiene sed constante, sudor excesivo, vómito, calor corporal elevado, boca seca o dolor de cabeza. Si presenta fiebre alta, mareos o respiración acelerada, acude al centro de salud más cercano.
- ⇒ Viste al niño con ropa ligera, de algodón y colores claros, que sea holgada para evitar el sarpullido y el exceso de calor.
- ⇒ Asegúrate de que esté bien hidratado:
 1. Si es un bebé de 0 a 6 meses, continúa con la lactancia materna exclusiva.
 2. A partir de los 6 meses, además de leche materna, ofrece agua segura de forma regular.

Qué no hacer:

- ⇒ No administres medicamentos sin antes consultar con un profesional de la salud.
- ⇒ No dejes a los bebés o niños en espacios cerrados sin ventilación, como vehículos o habitaciones sin circulación de aire.
- ⇒ No permitas que jueguen al aire libre por periodos prolongados durante el día. Haz pausas frecuentes, por ejemplo, cada 30 minutos, para que descansen e hidraten.



Consejos para mujeres embarazadas durante una ola de calor

Qué hacer:

- ⇒ Realiza tus actividades durante las horas más frescas del día (muy temprano por la mañana o al final de la tarde).
- ⇒ Duerme y descansa en los espacios más ventilados y frescos de la casa.
- ⇒ Reduce o evita las actividades al aire libre cuando la temperatura supere los 40 °C.
- ⇒ Comparte las tareas del hogar y el cuidado infantil, y haz pausas frecuentes para descansar.

Cuándo buscar atención inmediata

El calor extremo puede provocar síntomas graves. Si observas alguno de los siguientes signos en las personas a tu cuidado, acude de inmediato al centro de salud más cercano:

Lactantes y niños pequeños

- Sarpullidos en el área del pañal, cuello, pliegues o por todo el cuerpo.
- Irritación visible, llanto excesivo o sin lágrimas.
- Irritabilidad extrema.
- Menor cantidad de pañales mojados.
- Vómitos o diarrea.
- Ojos o frente hundidos.

Niños y adolescentes

- Náuseas o vómitos.
- Dolores de cabeza.
- Espasmos o calambres musculares, especialmente después de jugar o hacer ejercicio al aire libre.
- Dolores musculares intensos.

Mujeres embarazadas

- Erupciones o sarpullido por calor en zonas del cuerpo que se rozan (como muslos, axilas o bajo el busto).
- Espasmos musculares en el estómago.
- Náuseas intensas o persistentes.
- Contracciones antes de tiempo.
- Respiración o ritmo cardíaco acelerado.
- Desmayos o sensación de desvanecimiento.
- Hinchazón inusual de manos, pies o rostro.
- Calambres musculares fuertes o continuos.

Promoviendo cuidados sensibles y cariñosos

El Cuidado para el Desarrollo Infantil (CDI) promueve el desarrollo integral de niñas y niños a través de vínculos basados en el afecto, la seguridad y la sensibilidad. A continuación, te compartimos algunas prácticas sencillas que fortalecen el vínculo con tus hijas e hijos y contribuyen a su bienestar:

- ⇒ **Establece contacto visual:** Mirar a tu hija o hijo a los ojos mientras le hablas o juegas crea una conexión única que favorece su desarrollo emocional y mental.
- ⇒ **Juega y conversa:** Interactuar de forma cariñosa y estimulante en la vida diaria —mientras comen, se bañan, leen un cuento o cantan juntos— promueve el aprendizaje y fortalece la autoestima.
- ⇒ **Acompaña con atención:** Brinda un apoyo constante y seguro. Permite que exploren y aprendan sabiendo que estás cerca para protegerles y responder a sus necesidades.
- ⇒ **Brinda consuelo cuando lo necesiten:** Si tu hija o hijo se cae o se lastima, es importante mantener la calma. Primero, asegúrate de que esté bien físicamente. Luego, abrázalo y tranquilízalo. Hacerle saber que estás ahí le ayuda a sentirse seguro. También es útil hablar sobre lo que ocurrió, explicarle que es normal caerse y reforzar que siempre puede contar contigo.



CUIDADO PARA EL DESARROLLO INFANTIL

Cuidado cariñoso

El cuidado cariñoso y sensible es clave para el desarrollo saludable de niñas y niños. Este enfoque, promovido por UNICEF y la OPS, consiste en responder de manera amorosa, atenta y constante a sus necesidades, garantizando su bienestar físico y emocional.

La ciencia del juego

Jugar no solo es divertido, también es fundamental para el desarrollo infantil. A través del juego, niñas y niños aprenden a resolver problemas, expresan ideas y fortalecen su vínculo con quienes los cuidan. Recuerda que tú eres su primer maestro y compañero de juegos.

Desarrollo de competencias en niñas y niños mediante el juego:

- ⇒ **Competencias Físicas:** Actividades como construir torres o apilar objetos les ayudan a desarrollar habilidades físicas y espaciales. Participa en el juego, añade objetos, observa su progreso y celebra sus logros.
- ⇒ **Competencias Cognitivas:** Juegos como esconder objetos ayudan a mejorar la concentración y la resolución de problemas. Si tu hija o hijo se frustra, puedes darle pistas útiles, pero permite que intente resolver la situación por sí mismo. Esto fortalece su autonomía.



Las niñas y los niños que juegan con frecuencia junto a sus cuidadores tienen menos probabilidades de experimentar ansiedad, depresión, comportamientos agresivos o dificultades para dormir.



CUIDADO PARA EL DESARROLLO INFANTIL

- ⇒ **Competencias Sociales:** Los sonidos, balbuceos y primeras palabras fomentan la interacción. Responde con gestos, palabras y expresiones faciales para fortalecer el vínculo y estimular la comunicación.
- ⇒ **Competencias Emocionales:** Cantar y bailar les permite expresar lo que sienten, reconocer sus emociones y desarrollar el autocontrol. Estas actividades también fortalecen el lazo afectivo entre ustedes. Disfruta esos momentos y acompáñalo o acompáñala con entusiasmo.
- ⇒ **Competencias Creativas:** Dibujar desde su imaginación les ayuda a expresar ideas y dar forma a lo que piensan o sienten. Anímate a preguntar sobre sus dibujos. Esto estimula su creatividad y les hace sentir escuchados y valorados.



El juego también fortalece la salud mental

Jugar, cantar y bailar no solo favorecen el desarrollo, también contribuyen a la salud mental, tanto de niñas y niños como de sus cuidadores. Estos momentos divertidos ayudan a liberar tensiones, aliviar el estrés y fortalecer la conexión entre ustedes.

Cuando reímos y compartimos momentos agradables con otras personas, nuestro cuerpo libera endorfinas, unas sustancias que nos hacen sentir felices y con bienestar.

Rutinas divertidas para la niñez

Las rutinas diarias son fundamentales durante la primera infancia. Ayudan a las niñas y niños a sentirse seguros, a comprender mejor su entorno y a reducir el estrés. Establecer horarios constantes para dormir, comer, bañarse y jugar les permite desarrollar hábitos saludables y un sentido de orden que favorece su aprendizaje y bienestar.

Las rutinas no tienen que ser aburridas. ¡Puedes convertirlas en momentos especiales llenos de cariño, juego y conexión!



Convierte las actividades cotidianas en momentos divertidos de juego. Cantar mientras se lavan las manos, inventar historias mientras recogen sus juguetes o bailar mientras se visten, estimula el desarrollo cerebral. ¡Cualquier momento es bueno para jugar y aprender!



RUTINAS DIVERTIDAS

Ejemplo de una rutina

⇒ Hora de despertar:

Mantener una hora fija para despertarse ayuda a regular el reloj biológico.



⇒ Hora de comer: Inicia el día con un desayuno nutritivo.

Intenta respetar los mismos horarios para cada comida, comer en un lugar fijo y, si es posible, compartir al menos uno de los tiempos en familia.



⇒ Hábitos higiénicos:

Cepillado de dientes:

Después de cada comida. Enséñales la técnica correcta y sé constante.



Baño diario:

Tener un momento fijo para el baño ayuda a mantener la higiene y puede convertirse en una actividad relajante.



Lavado de manos:

Enséñales a lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y al regresar de jugar afuera.



⇒ **Actividad física:** Reserva tiempo para moverse. Bailar, jugar al aire libre o hacer ejercicios juntos promueve su desarrollo físico y emocional.

⇒ **Hora de la siesta:** Es importante incluir momentos de descanso durante el día. Una o dos siestas, según la edad, ayudan a recuperar energía.

⇒ **Levantar sus juguetes:** Después de jugar, enséñales a recoger sus cosas. Ayúdales al principio y muéstrales cómo hacerlo. Ten paciencia: están aprendiendo a través de tu ejemplo. Esto fortalece su sentido de la responsabilidad y habilidades prácticas.



Al dedicar tiempo a establecer estas interacciones todos los días, estás ayudando a que tu niña o niño se prepare para una vida de aprendizaje, autonomía y resolución de problemas. ¿Quién diría que el desarrollo del cerebro puede ser tan divertido?



Jugar juntos hace que las familias sean más felices, estén más unidas y menos estresadas.

RUTINAS DIVERTIDAS

Higiene del sueño

La higiene del sueño se refiere a las prácticas que favorecen un buen descanso. Dormir bien es esencial para el desarrollo físico, emocional y cognitivo, especialmente durante la primera infancia.

⇒ Para mejorar la calidad del sueño en niñas y niños, se recomienda:

- Establecer horarios fijos para dormir y despertar.
- Crear un ambiente tranquilo, oscuro y fresco en el lugar donde duermen.
- Evitar estimulantes antes de dormir como televisión, juegos electrónicos, dulces, chocolates o bebidas con alto contenido de azúcar.



⇒ Rutina para dormir:

Establecer una rutina relajante antes de dormir ayuda a preparar el cuerpo y la mente para el descanso. Algunas actividades que pueden incluirse son:

- Leer un cuento.
- Escuchar música suave o cantar una canción tranquila.
- Dar un baño tibio.

⇒ Horas de sueño recomendadas:

Cada etapa del desarrollo tiene diferentes necesidades de sueño. A continuación, se presentan las horas sugeridas por edad (estos tiempos ya incluyen las siestas durante el día):

- **Recién nacidos (0 a 3 meses):** 14 a 17 horas por día.
- **Bebés (4 a 11 meses):** 12 a 15 horas por día. Incluyendo dos a tres siestas durante el día.
- **Niños pequeños (1 a 2 años):** 11 a 14 horas por día. De una a dos siestas al día de entre una y dos horas.
- **Preescolares (3 a 5 años):** 10 a 13 horas por día. Pueden necesitar una siesta diaria de una hora.
- **Escolares (6 a 12 años):** 9 a 12 horas por día. La mayoría no necesitará siesta si ha dormido bien durante la noche.
- **Adolescentes (13 a 18 años):** 8 a 10 horas por día.

Promover una buena higiene del sueño desde los primeros años es una inversión en su bienestar integral. Dormir bien ayuda a regular el comportamiento, mejora la memoria y fortalece las defensas del cuerpo.

Como papá, mamá y cuidadores, podemos contribuir a que el descanso sea una experiencia segura, afectuosa y reparadora, adaptándonos al ritmo de cada niña o niño.



El sueño ayuda al cerebro a desarrollarse, fortalece las defensas y mejora el comportamiento y el aprendizaje. Establecer rutinas de descanso es una forma sencilla y amorosa de cuidar su salud.

¿Cómo controlar el tiempo frente a las pantallas?

Ayuda a tus hijas e hijos a encontrar un equilibrio saludable en el uso de dispositivos electrónicos.

¿Por qué es importante limitarlo?

- ⇒ En los primeros años de vida, las niñas y niños aprenden mejor mediante la interacción humana.
- ⇒ Las conversaciones, miradas y gestos cara a cara fortalecen su cerebro, les enseñan a comprender señales no verbales y a desarrollar empatía.
- ⇒ El uso excesivo de pantallas puede reducir su capacidad de atención, dificultar la lectura de gestos y afectar la formación de habilidades sociales.



El rol de los adultos: guías en la navegación digital

La tecnología puede ser divertida para las niñas y los niños, pero muchas veces son los adultos quienes la usan como recurso para mantenerlos entretenidos. Esto puede convertir a los dispositivos en herramientas para controlar el comportamiento.

Cuando luego intentamos limitar su uso, es común que reaccionen con frustración, sobre todo si antes tenían acceso libre.

Así como un niño necesita guía para alimentarse bien, dormir lo suficiente, cuidar su higiene, asistir a la escuela y cumplir con sus tareas, también necesita acompañamiento para usar la tecnología de forma segura y equilibrada.

La importancia de establecer límites claros y coherentes

El acceso de niñas y niños a la tecnología necesita reglas claras. Si a veces se les permite usar pantallas y otras no, sin un motivo evidente, el mensaje que reciben es que los límites son cambiantes y negociables.

Para que comprendan y respeten las normas, padres, madres y cuidadores deben ser constantes y coherentes.

Mantener rutinas estables y cumplir lo que se dice les brinda seguridad y ayuda a que desarrollen tolerancia a los límites.



El uso de la tecnología debe estar regulado por un adulto responsable, tanto en tiempo como en contenido. Igual que con las golosinas, este control no puede dejarse en manos del niño. En el futuro podrá hacerlo, pero no en esta etapa.



TIEMPO FRENTE A PANTALLAS

Cinco consejos para moderar el uso de pantallas en niñas y niños

1. **Nada de pantallas antes de los 2 años:** Solo videollamadas con familiares.
2. **De 2 a 5 años, máximo 1 hora al día:** Contenido apropiado, siempre con un adulto que converse sobre lo que ven.
3. **El juego libre es prioridad:** Explorar, moverse y crear es más valioso que una pantalla.
4. **Momentos clave sin pantallas:** Durante comidas, antes de dormir o al despertar. Estos momentos deben ser tranquilos y sin distracciones.
5. **Sé su guía digital:** Acompaña, explica y participa en lo que ven y hacen. Más que limitar, enséñales a usar las pantallas de forma saludable. Si tú también haces pausas y compartes momentos sin dispositivos, aprenderán con tu ejemplo.



El exceso de pantallas en edades tempranas puede afectar lenguaje, atención y sueño. El juego activo, la lectura y la interacción son esenciales para su desarrollo.



Disciplina positiva para una mejor salud mental y física

En algún momento, todo padre, madre o cuidador se pregunta cuál es la mejor forma de disciplinar a sus hijos. Los gritos y la violencia nunca ayudan; por suerte, existen métodos más efectivos, y uno de ellos es la disciplina positiva.

Este enfoque no se basa en castigar, sino en construir una relación sana y en establecer expectativas claras sobre el comportamiento.

¿Por qué es importante la disciplina positiva?

A diferencia de los métodos de castigo, la disciplina positiva pone el foco en lo que sí se debe hacer, fomentando una conexión sólida y un ambiente de respeto mutuo. Funciona porque combina límites claros con afecto y guía.

Evita por completo el castigo físico y los gritos: gritar o pegar no solo no resuelve el problema, sino que puede dejar secuelas emocionales y físicas a largo plazo. Es como dar una medicina que no cura y, además, enferma.



¿Cómo poner en práctica la disciplina positiva para una infancia feliz?

1. **Tiempo de calidad:** Dedica cada día un momento exclusivo para tu hija o hijo, aunque sean solo 5 minutos. Apaga las distracciones y concéntrate en ella o él.
2. **Refuerza lo positivo:** Elogia y reconoce sus buenos comportamientos. Esto motiva a que los repita.
3. **Establece expectativas claras:** Explica exactamente lo que esperas que haga. Por ejemplo: «Recoge tus juguetes» en lugar de «No seas desordenado».
4. **Distracción creativa:** Cuando la situación se ponga difícil, redirige su atención hacia una actividad positiva para prevenir conflictos.
5. **Explica las consecuencias:** Conversa con calma sobre las consecuencias de sus actos y dale la oportunidad de corregir antes de aplicarlas.



Recuerda: No hay niños malos, solo comportamientos que pueden mejorar.



Cómo mantener la calma en momentos desafiantes

- ⇒ **Haz una pausa:** Si tu hija o hijo tiene un comportamiento desafiante, detente un momento. Respira profundo cinco veces y verás cómo tu respuesta será más tranquila.
- ⇒ **Tiempo para ti:** Cuando las niñas y los niños duerman, busca un espacio para hacer algo que disfrutes y te relaje. Si lo necesitas, apóyate en tu familia, amistades o comunidad.
- ⇒ **Reconoce tus logros:** Cada día, identifica al menos una cosa que hayas hecho bien como mamá, papá o persona cuidadora. Ese pequeño reconocimiento fortalece tu confianza.

Recuerda: el cariño, la paciencia y la presencia constante influyen profundamente en la felicidad, bienestar y desarrollo de tus hijas e hijos, desde el embarazo hasta la edad preescolar.



No estás sola ni solo. Millones de personas cuidadoras en todo el mundo viven experiencias similares. Buscar apoyo cuando lo necesites es una forma valiosa de cuidar también de ti y seguir acompañando a tus hijas e hijos con amor y dedicación.

Enlaces de interés

Aquí encontrarás recursos que pueden ayudarte a fortalecer tu rol como mamá, papá o persona cuidadora.

Solo escanea el código QR del recurso que quieras explorar.



Cómo reconocer las señales de estrés en los niños y niñas



Juegos en el hogar que apoyan el desarrollo de los niños y niñas



**7 aspectos clave sobre el
desarrollo de tu bebé:
Breve clase magistral de crianza**



**Salud mental y bienestar:
Cómo cuidar de tus hijos
y de ti mismo**



Bibliografía

- **UNICEF Uruguay.** (2023, mayo 19). *La frustración y el control de las emociones en la primera infancia.* UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/la-frustracion-y-el-control-de-las-emociones-en-la-primer-infancia>
- **UNICEF México.** (2025, junio 13). *Cómo manejar los berrinches.* UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/historias/cómo-manejar-los-berrinches>
- **UNICEF.** (s.f.). *El sueño de los bebés. Portal sobre crianza.* <https://www.unicef.org/parenting/es/cuidado-infantil/sueno-de-los-bebes>
- **UNICEF.** (s.f.). *Cómo fortalecer la salud mental de tu bebé: Breve clase magistral de crianza.* Portal sobre crianza. <https://www.unicef.org/parenting/es/salud/fortalecer-salud-mental-bebe-crianza>
- **UNICEF Colombia.** (s.f.). *¡Cuidemos el sueño de nuestros hijos e hijas!* Nutrir la vida. <https://nutrirlavida.unicef.org.co/node/32>
- **UNICEF Colombia.** (s.f.). *Para niños y niñas sanos, menos tiempos sentados y más activos.* Nutrir la vida. <http://nutrirlavida.unicef.org.co/node/27>
- **McCarthy, C.** (2024, septiembre 12). *How to help your child get the sleep they need.* Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-help-your-child-get-the-sleep-they-need-202008312264>
- **Lambert, C.** (2005, julio). *Deep into sleep.* Harvard Magazine. <https://www.harvardmagazine.com/2005/07/deep-into-sleep.html>
- **Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., et al.** (2016). *Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine.* Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(6), 785–786. <https://aasm.org/resources/pdf/pediatricsleepdurationconsensus.pdf>
- **Estefanell, L.** (2023). *Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet. Guía para las familias (2ª ed.).* UNICEF Uruguay, Ceibal, ANEP. <https://www.unicef.org/uruguay/media/10141/file/Pantallas%20en%20casa.pdf>
- **UNICEF Uruguay.** (2023). *Salud mental en la adolescencia y la juventud: qué saber.* <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/salud-mental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>
- **UNICEF Uruguay.** (2023). *4 consejos para apoyar el bienestar emocional y la salud mental adolescente.* <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/4-consejos-para-apoyar-el-bienestar-emocional-y-la-salud-mental-adolescente>
- **UNICEF Uruguay, Instituto Nacional de la Juventud (INJU).** (2022). *Situación de bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes en Uruguay.* https://bibliotecaunicef.uy/documentos/267_Situacion%20de%20bienestar%20psicosocial%20salud%20mental%20adolescentes%20Uruguay.pdf
- **UNICEF España.** (2021). *Salud mental: cuándo ayudar a un adolescente.* <https://www.unicef.es/noticia/salud-mental-cuando-ayudar-adolescente>



CONSEJOS PRÁCTICOS EN SALUD Y NUTRICIÓN PARA CUIDADORES

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

El Salvador, Octubre de 2025, primera edición.



para cada infancia

Dirección:

Boulevard Santa Elena y Calle Alegría,
Edificio Interalia, 3.^{er} Nivel,
Santa Elena, Antiguo Cuscatlán,
La Libertad, El Salvador, C.A.

Correo electrónico:

sansalvador@unicef.org



UnicefElSalvador



@UnicefSV



@unicefsv



UNICEFEISalvador



unicef.org/elsalvador/