



CUADERNILLO PARA LA

**PREVENCIÓN
DE RIESGOS Y
PROMOCIÓN DE
LA RESILIENCIA
DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES
EN CAMPOS**



Índice

- 2** Introducción.
- 3** Acerca de Save the Children.
- 4** Qué es Raíces del Cambio.
- 6** Sobre este cuadernillo.
- 7** La protección de niñas, niños y adolescentes (NNA) que están en contacto con el campo: una tarea de todas y todos.
- 8** Principales riesgos para niñas, niños y adolescentes (NNA) en el campo agrícola.
- 9** Medidas de prevención para cuidar a NNA en el campo.
- 10** ¿Qué más podemos hacer como madres, padres o cuidadores?
- 11** La educación: la mejor herencia.
- 12** Educación financiera para el bienestar de niñas, niños, adolescentes (NNA) y sus familias.
- 17** Cuidado y uso eficiente del agua para proteger a NNA.
- 19** Crianza con ternura.

Introducción

En los campos agrícolas de Ahome y Guasave, Sinaloa, niñas, niños y adolescentes (NNA) enfrentan diariamente una serie de riesgos que pueden afectar su salud, desarrollo integral y bienestar. La exposición prolongada al sol, la participación en actividades laborales, el contacto con animales, el uso inadecuado de agroquímicos y los efectos del cambio climático, representan amenazas significativas para su seguridad y calidad de vida.

Este cuadernillo forma parte del proyecto Raíces del Cambio, implementado por Save the Children en comunidades productoras de maíz del estado de Sinaloa. Su objetivo es mejorar el bienestar de NNA y jóvenes, mediante el fortalecimiento de los medios de vida familiares y la promoción de la resiliencia climática en Ahome y Guasave.

Con este material, se busca proporcionar información clave y herramientas prácticas a madres, padres, personas cuidadoras y trabajadoras del campo, para prevenir los riesgos asociados a la presencia de NNA en entornos agrícolas. Además, se promueve el fortalecimiento de la resiliencia familiar frente a la actual crisis económica, ambiental y social, incorporando temas esenciales como la protección infantil, la planificación del bienestar y la educación financiera.

Los contenidos de este cuadernillo incluyen tanto recomendaciones para prevenir accidentes y enfermedades, como estrategias de cuidado, así como orientaciones sobre cómo administrar mejor los recursos del hogar. Se abordan aspectos como la planificación de gastos, la promoción del ahorro y el desarrollo de hábitos financieros saludables que contribuyan al bienestar familiar.

Creemos firmemente que la protección de la niñez y el fortalecimiento de las familias son responsabilidades compartidas. A través de este cuadernillo, queremos acompañar a las comunidades en la construcción de entornos más seguros, resilientes y sostenibles para las niñas, los niños y adolescentes que viven la realidad del campo.

Acerca de Save the Children

Save the Children es una organización independiente, líder en la promoción y defensa de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Trabaja en más de 120 países, atendiendo situaciones de emergencia y conduciendo programas de desarrollo. Apoya a las niñas y niños a tener una infancia saludable y segura. Desde 1973, Save the Children trabaja en México con programas de salud y nutrición, educación, protección y medios de vida de infancias y adolescencias, así como en la defensa de sus derechos, en el marco de la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas.

En Sinaloa, comenzamos operaciones en 2007, enfocando nuestros esfuerzos en apoyar a niñas y niños en situación de vulnerabilidad, especialmente en entornos agrícolas. Desde entonces, hemos ampliado nuestra presencia en el estado, implementando diversos programas en áreas clave como salud, protección, nutrición y educación, fortaleciendo la participación comunitaria.

Conoce más sobre Save the Children en:

www.savethechildren.mx

 SavetheChildrenMexico

 @SavetheChildrenMx

 savethechildren_mx

 SavetheChildrenMex

 savethechildren_mx

¿Qué es Raíces del Cambio?

Raíces del Cambio es un proyecto liderado por Save the Children e implementado en comunidades agrícolas productoras de maíz en los municipios de Ahome y Guasave, en el estado de Sinaloa.

El objetivo principal de esta iniciativa es mejorar el bienestar de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, mediante el fortalecimiento de los medios de vida familiares y la promoción de la resiliencia climática. Este propósito se traduce en cuatro líneas de acción específicas que integran: la protección infantil, el desarrollo económico, la agricultura sostenible y la cohesión comunitaria.

PROpósito 1

Promover los derechos humanos, la equidad y la inclusión.

PROpósito 2

Desarrollar sistemas de producción de alimentos adaptados al clima.

PROpósito 3

Desarrollar un plan financiero para maximizar los ingresos en el ámbito doméstico.

PROpósito 4

Promoción, evidencia y aprendizaje.

¿CON QUIÉNES TRABAJAMOS?

Trabajamos de manera colaborativa con los diferentes actores de las comunidades de Ahome y Guasave:

- Madres, padres y personas cuidadoras.
- Productoras y productores de maíz y otros cultivos.
- Autoridades educativas (profesoras, profesores, directivos y personal administrativo).
- Autoridades comunitarias (síndicos, comisarios y ejidatarios, entre otros).

¿QUÉ OFRECE EL PROYECTO RAÍCES DEL CAMBIO?

El proyecto brinda una variedad de acciones y apoyos diseñados para fortalecer a las comunidades agrícolas:

- Información y herramientas para la protección infantil y la reducción de riesgos en campos agrícolas.
- Capacitaciones en buenas prácticas agrícolas: uso eficiente del agua, conservación del suelo y manejo responsable de agroquímicos.
- Acompañamiento técnico para el desarrollo e implementación de proyectos agrícolas.
- Formación de clubes agrícolas para facilitar el intercambio de conocimientos entre generaciones.
- Capital semilla para fortalecer la producción agrícola.
- Identificación de oportunidades de mercado y elaboración de planes de

negocio, especialmente para mujeres y jóvenes.

- Programas de empoderamiento económico y desarrollo de habilidades comerciales para mujeres y juventudes.
- Acompañamiento y financiamiento para la creación de proyectos de emprendimiento.
- Promoción de iniciativas locales en ferias agrícolas y de emprendimiento.

¿CÓMO SON LAS ACTIVIDADES DEL PROYECTO?

- **Gratis:** Todas las actividades y apoyos que brinda el proyecto no tienen ningún costo.
- **Inclusivas:** Se desarrollan en espacios seguros, accesibles y pensados para fomentar la participación de todas las personas interesadas.
- **Prácticas:** Las actividades están orientadas a aplicar los conocimientos adquiridos, fomentando habilidades útiles y sostenibles para las familias y comunidades.



Sobre este cuadernillo

Este cuadernillo es una herramienta que busca proveer información para garantizar los derechos de las niñas, niños y adolescentes que viven en los entornos agrícolas de los municipios de Ahome y Guasave, y promover conocimientos básicos de educación financiera.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTE CUADERNILLO?

Que madres, padres y personas cuidadoras de niñas, niños y adolescentes:

1. Reconozcan los principales riesgos que enfrentan en comunidades agrícolas de Ahome y Guasave.
 2. Identifiquen e implementen medidas de prevención y protección ante los principales riesgos en los campos agrícolas.
 3. Conozcan otras estrategias de protección y cuidado de NNA, tales como:
 - El uso de conocimientos financieros básicos para incrementar la resiliencia de niñas, niños, adolescentes y sus familias.
- Recomendaciones y estrategias prácticas para responder de manera efectiva ante la crisis planetaria, específicamente del agua, para el bienestar de NNA.
 - Recomendaciones y estrategias prácticas para responder de manera efectiva ante la crisis de los afectos.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE CUADERNILLO?

Información clave para la protección y el cuidado de NNA en su presente y futuro, mediante cinco temas fundamentales:

- Cuidado de la niñez y adolescencias con presencia en campos agrícolas.
- La educación como la mejor herencia.
- Educación financiera para el bienestar de NNA.
- El cuidado del agua como medida de protección de NNA.
- Crianza con ternura para el cuidado de NNA.

La protección de niñas, niños y adolescentes en contacto con el campo: Una tarea de todas y todos

Sabemos que el trabajo en el campo es un pilar fundamental para la vida de muchas familias en Sinaloa. Es el motor que nos alimenta, sostiene nuestra economía y mantiene vivas nuestras tradiciones. Trabajar la tierra no solo implica sembrar y cosechar, también es una forma de transmitir valores, esfuerzo y saberes de generación en generación.



Como madres, padres, personas cuidadoras y trabajadoras del campo, muchas veces buscamos enseñar a nuestras hijas e hijos el valor del esfuerzo y del dinero. Sin embargo, es importante recordar que hay condiciones en el campo agrícola que pueden poner en riesgo su salud, bienestar y desarrollo. Las niñas, niños y adolescentes (NNA) no deben realizar actividades que pongan en peligro su seguridad o les impidan acceder a sus derechos como la educación, la protección, la salud y el juego.

Por eso, en este cuadernillo te compartimos información útil y recomendaciones prácticas para prevenir riesgos y promover el bienestar de las niñas y niños en entornos agrícolas. Creemos que la protección de la niñez es una tarea de todas y todos: familias, personas productoras, autoridades educativas, liderazgos comunitarios y quienes trabajamos en el campo.

PRINCIPALES RIESGOS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL CAMPO AGRÍCOLA

1. Riesgos para la salud física

Los cuerpos de las niñas y niños son más frágiles y sensibles a ciertas condiciones. Algunos de los riesgos comunes en el campo incluyen:

- **Cabeza y sistema nervioso:** Exposición a estrés constante, agotamiento o condiciones extremas que afectan su desarrollo y bienestar psicológico.
- **Pulmones:** Inhalación de pesticidas o químicos, que puede causar enfermedades respiratorias.
- **Riñones y sistema digestivo:** Deshidratación y consumo de agua contaminada que puede causar daño a largo plazo.
- **Manos:** Mayor riesgo de cortaduras o lesiones por herramientas peligrosas.
- **Músculos y huesos:** Lesiones por cargar peso excesivo, agacharse constantemente o realizar movimientos repetitivos.
- **Piel:** Daños por el sol y contacto con plantas o sustancias tóxicas.

2. Riesgos emocionales y psicológicos

El trabajo y las condiciones del campo pueden generar estrés, ansiedad, tristeza o aislamiento en niñas y niños, afectando su autoestima y bienestar emocional.

3. Riesgos educativos

Algunas niñas y niños dejan de asistir a la escuela para trabajar, lo que limita su aprendizaje, su desarrollo integral y sus oportunidades futuras.

4. Riesgos de violencia y abuso

Si la protección adecuada, niñas y niños pueden estar expuestos a situaciones de explotación, maltrato o abuso en el entorno agrícola.

5. Peligros biológicos (fauna nociva)

El campo puede tener animales o plantas que representan un riesgo, como víboras, alacranes, arañas, avispas o ciempiés. Es fundamental conocer los peligros y cómo actuar ante un incidente.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA CUIDAR A NNA EN EL CAMPO

Protección contra el sol:

- Usar ropa de manga larga, sombreros o gorras, pañuelos y protector solar.
- Beber agua fresca cada 10-15 minutos y consumir electrolitos.
- Evitar refrescos, bebidas azucaradas o con cafeína.
- Limitar la exposición al sol en horarios de mayor calor.

Evitar intoxicaciones por agroquímicos:

- Guardar pesticidas en lugares seguros, lejos del alcance de niñas y niños.
- No permitir su presencia durante o después de la aplicación.
- No reutilizar envases para guardar agua o alimentos.
- Enseñarles a no tocar envases, líquidos o polvos desconocidos.
- Asegurarse de que las personas adultas usen protección y se cambien antes de interactuar con la familia.
- Lavar bien frutas y verduras antes de consumirlas.



¿Qué más podemos hacer como madres, padres o cuidadores?

En nuestras comunidades agrícolas, el cuidado y la protección de niñas, niños y adolescentes no solo dependen del cariño y la atención que les brindamos en casa y/o en el campo, sino también de las condiciones que les ofrecemos para crecer con salud, dignidad y oportunidades.

Por eso, desde el proyecto Raíces del Cambio, promovemos tres pilares fundamentales que contribuyen al bienestar de nuestras familias y, sobre todo, al desarrollo pleno de nuestras niñas, niños y adolescentes:

1. La educación, como herramienta para abrir caminos y transformar realidades. Acompañar su aprendizaje y fomentar que permanezcan en la escuela, fortalece su futuro.
2. La educación financiera, que nos permite tomar mejores decisiones sobre el uso del dinero, planear el futuro, enfrentar imprevistos y mejorar la economía del hogar. Con finanzas sanas, podemos garantizar una vida más estable y segura para nuestras hijas e hijos.
3. El cuidado y uso eficiente del agua, porque se trata de un recurso vital para nuestra salud, nuestros cultivos y nuestro entorno. Aprender a usarla con responsabilidad es también una forma de proteger la vida y garantizar un mejor mañana para las futuras generaciones.
4. Crianza con ternura, como enfoque de cuidado que nos permite dar atención a nuestras hijas e hijos más allá del aspecto físico o material, dando una atención integral que incluye el cuidado psicológico y emocional.

Estas acciones cotidianas, cuando las hacemos en comunidad, tienen un gran impacto. Cada decisión que tomamos —en casa, en el campo o en la escuela— puede marcar la diferencia en la vida de nuestras niñas, niños y adolescentes.

LA EDUCACIÓN: LA MEJOR HERENCIA

La escuela no solo brinda conocimientos, también forma personas con pensamiento crítico, fortalece su autoestima, les da herramientas para defender sus derechos y mejora sus oportunidades de vida.

10 razones por las que la educación transforma vidas:

1. Desarrolla habilidades cognitivas y emocionales.
2. Abre puertas a mejores empleos.
3. Rompe el ciclo de pobreza.
4. Promueve la autonomía y toma de decisiones.
5. Mejora la salud y hábitos de vida.
6. Reduce la desigualdad entre niños y niñas.
7. Fortalece la participación social.
8. Protege contra la explotación y el trabajo infantil.
9. Promueve la paz y la resolución de conflictos.
10. Contribuye al desarrollo económico de la comunidad.

CUIDAR A NUESTRAS NIÑAS Y NIÑOS ES SEMBRAR UN FUTURO MÁS JUSTO, SANO Y LLENO DE OPORTUNIDADES PARA TODAS Y TODOS.



Educación financiera para el bienestar de niñas, niños, adolescentes y sus familias

MEDIOS DE VIDA Y CUIDADO DE LAS FINANZAS FAMILIARES

En comunidades agrícolas como las de Ahome y Guasave, factores como la sequía o la violencia han afectado la economía familiar. Esto puede poner en riesgo la salud, alimentación o educación de niñas, niños y adolescentes.

Cuidar las finanzas del hogar también es una forma de protegerlos.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FINANCIERA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Es el conocimiento y las habilidades que nos ayudan a administrar mejor nuestro dinero, proteger nuestros recursos y tomar decisiones que nos permitan tener una vida más tranquila, segura y con futuro.

Saber manejar el dinero no es solo para personas que trabajan en oficinas. En el campo también es fundamental, ya que permite que nuestras hijas e hijos tengan una infancia saludable y acceso a la escuela, en lugar de tener que trabajar o dejar de estudiar por falta de recursos.

Esto es importante porque ayuda a:

1. Organizar mejor los gastos del hogar.
2. Evitar deudas innecesarias.
3. Ahorrar para



- emergencias y necesidades importantes.
- 4. Tener más tranquilidad y seguridad familiar.
- 5. Invertir en la educación de nuestras hijas e hijos.
- 6. Fortalecer la economía de la comunidad.

CINCO PASOS PARA CUIDAR TUS FINANZAS FAMILIARES

1. Evalúa tu situación

Haz una lista de tus ingresos (como salario, ventas o apoyos) y tus gastos. Puedes organizarlos de la siguiente manera:

- Gastos fijos: alimentación, vivienda, transporte, colegiaturas.
- Gastos ocasionales: útiles escolares, uniformes, mantenimiento del hogar.
- Gastos no esenciales: comida chatarra, ropa de moda, entretenimiento.
- Compromisos financieros: deudas, préstamos, tarjetas.

Haz tu presupuesto por escrito. Esto te dará más claridad para tomar decisiones.

2. Reduce lo que no es necesario

- Cocina en casa en lugar de comprar comida preparada.
- Ahorra en servicios como luz y agua, con cambios sencillos.
- Revisa si puedes cambiar tu plan de teléfono o internet por uno más económico.
- Evita los llamados "gastos hormiga", como café, botanas o taxis frecuentes.

3. Ahorra siempre que puedas

Aunque sea poco, guarda algo cada semana o mes. Este ahorro puede ayudarte en casos de:

- Pérdida de empleo.
- Enfermedades.
- Desastres naturales.
- Gastos escolares.

Guarda tu dinero en un lugar seguro. Puedes acercarte a alguna institución financiera confiable para formalizar tu ahorro.

4. Invierte con inteligencia

Cuando ya tengas un fondo para emergencias, considera invertir en algo que te ayude a mejorar tu vida o aumentar tus ingresos:

- Un curso o capacitación para ti o tu familia.
- Herramientas para un pequeño negocio.
- Mejoras en tu vivienda o terreno.
- Un fondo de ahorro para estudios o retiro.

5. Distingue entre necesidad y deseo

Antes de comprar, pregúntate:

- ¿Realmente lo necesito?
- ¿Puedo esperar para comprarlo?
- ¿Lo estoy comprando por presión o por gusto momentáneo?

Evita gastar por impulso o en promociones que parecen convenientes, pero no son necesarias.

El presupuesto como herramienta de cuidado familiar

¿QUÉ ES UN PRESUPUESTO?

Es una herramienta sencilla para organizar por escrito tus ingresos y tus gastos.

Te ayuda a:

- Saber exactamente en qué se va tu dinero.
- Controlar tus deudas.
- Identificar cuánto puedes ahorrar.
- Tener claridad para planear a futuro.

¿CÓMO HACER TU PRESUPUESTO?

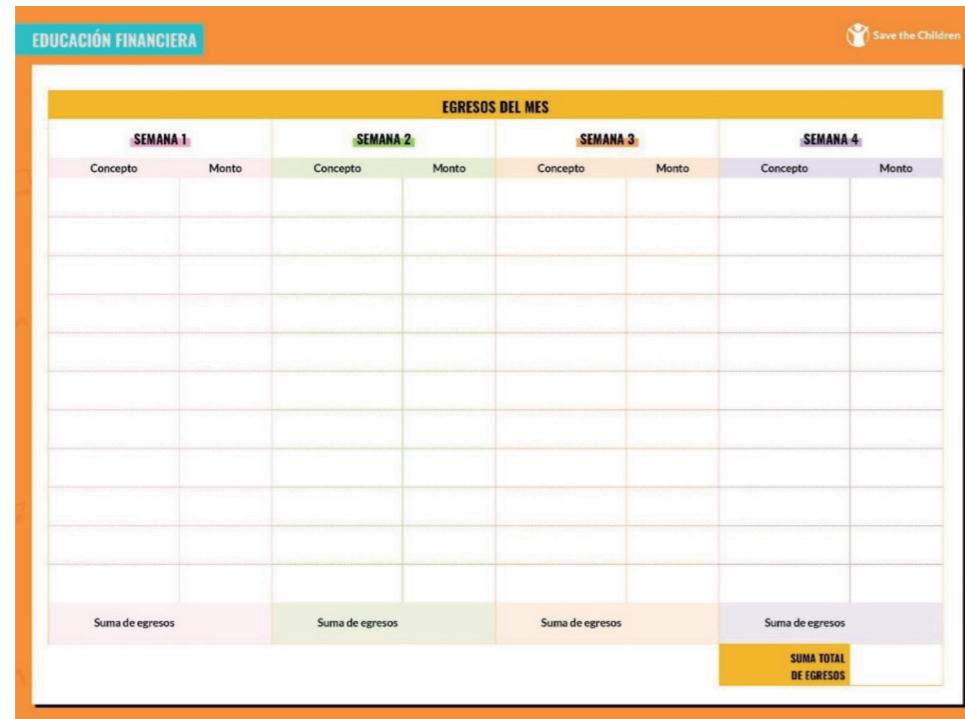
1. Escribe tus ingresos, tanto fijos como variables.
2. Clasifica tus gastos: fijos, variables, deudas, ahorro.

3. Registra tus gastos todos los días.
4. Suma tus ingresos y réstales tus gastos.
5. Revisa si estás gastando más de lo que ganas.
6. Fija una meta de ahorro.
7. Ajusta lo necesario y mantente constante.

A continuación, encontrarás una plantilla con la que podrás guiarte para elaborar tu presupuesto. Si necesitas ayuda, acércate al equipo de Save the Children. Podemos orientarte para lograr mayor seguridad para ti, tu familia y el bienestar de tus hijas e hijos.



The image shows a template for a Personal Budget (Presupuesto Personal) titled 'EDUCACIÓN FINANCIERA' and 'PRESUPUESTO PERSONAL'. It features a logo for 'Save the Children' in the top right corner. The template is divided into sections for 'NOMBRE:' and 'MES:'. Below these, there is a table titled 'INGRESOS DEL MES' with four columns for 'SEMANA 1', 'SEMANA 2', 'SEMANA 3', and 'SEMANA 4'. Each column has columns for 'Fecha', 'Concepto', and 'Monto'. At the bottom of each weekly section, there is a 'Suma de ingresos' row, and at the bottom of the entire table, there is a 'SUMA TOTAL DE INGRESOS' row.



EL BIENESTAR DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS EMPIEZA EN CASA... Y CUIDAR NUESTRAS FINANZAS ES UN PASO PARA DARLES UNA VIDA MÁS SEGURA, SALUDABLE Y FELIZ.

Cuidado y uso eficiente de agua para proteger a NNA

En México, y especialmente en Sinaloa, enfrentamos un serio problema de escasez y contaminación del agua, lo cual afecta directamente nuestra salud, la producción agrícola y el bienestar de nuestras hijas e hijos. En muchas comunidades ya se han sentido los efectos: baja presión, cortes frecuentes, pozos secos o agua contaminada.

El agua es un recurso que debemos cuidar entre todas y todos, no solo para asegurar su disponibilidad hoy en día, sino también para que nuestras niñas, niños y adolescentes crezcan en un ambiente sano y seguro.

¿CUÁNTA AGUA NECESITAMOS Y CUÁNTA USAMOS?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona necesita alrededor de 100 litros de agua al día para cubrir sus necesidades básicas (lo equivalente a cinco o seis cubetas grandes). Sin embargo, en México se estima que cada persona consume en promedio más de 360 litros diarios, es decir, más del triple. Reducir este consumo es posible si hacemos pequeños cambios en nuestras actividades diarias.

RECOMENDACIONES PARA AHORRAR AGUA EN CASA

En el baño:

- Utiliza una cubeta o recipiente para recoger el agua fría que sale antes de que se caliente. Esa agua puede servir para limpiar o regar plantas.

- Cierra la llave mientras te enjabonas, te cepillas los dientes o te rasuras.
- Trata de bañarte en no más de 5 minutos.
- Usa un vaso con agua para enjuagarte al cepillarte los dientes, en vez de dejar la llave abierta.
- Coloca una botella llena dentro del tanque del inodoro. Esto reduce el consumo en cada descarga (de 3 a 4 litros menos por uso).
- En la cocina:
- Quita los restos de comida antes de lavar los trastes y enjabónalos todos juntos en vez de uno por uno.
- Si puedes, usa jabones o productos de limpieza amigables con el medio ambiente.
- Si vas a usar alimentos congelados, descongélalos en el refrigerador y no con el chorro de agua.
- En general:
- Riega tus plantas después de las 8:00 de la noche. Así conservarán mejor la humedad y usarás menos agua.
- Cierra bien las llaves. Una gota por segundo puede significar hasta 30 litros de agua desperdiciados al día.
- Revisa las instalaciones del hogar con frecuencia y reporta cualquier fuga de agua que veas en tu comunidad. Cada gota cuenta.

PORQUE CUIDAR EL AGUA TAMBIÉN ES CUIDAR LA VIDA DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS

El agua es clave para mantener la higiene, evitar enfermedades, cocinar alimentos saludables y proteger nuestros cultivos. Enseñar a niñas y niños a usarla con responsabilidad es una forma de prepararles un mejor futuro.



Crianza con ternura

La crianza con ternura es un enfoque de cuidado y educación que promueve el amor, el respeto, la empatía y el vínculo afectivo entre personas adultas cuidadoras y niñas, niños y adolescentes (NNA). Se basa en el reconocimiento de sus derechos, su dignidad y sus necesidades emocionales, físicas y cognitivas, desde una perspectiva de protección y desarrollo integral.

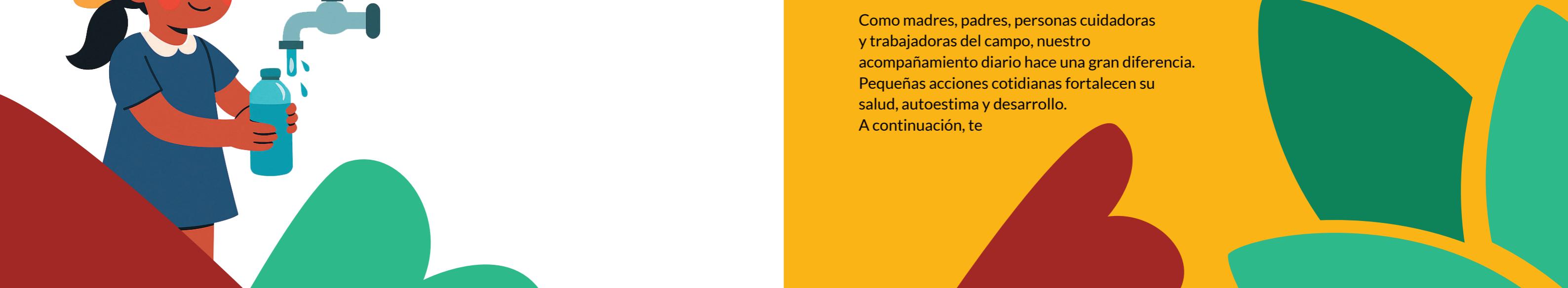
Importancia en el cuidado de NNA:

1. Fortalece el vínculo afectivo, lo que brinda seguridad emocional y favorece el desarrollo saludable del cerebro.
2. Previene la violencia, al promover formas de disciplina respetuosas y no punitivas.
3. Fomenta el autoestima y la autonomía de NNA, al validar sus emociones, opiniones y capacidades.
4. Promueve entornos protectores, fundamentales para el bienestar y la resiliencia frente a situaciones adversas.

En contextos de vulnerabilidad o exclusión, como los presentes en Sinaloa, la crianza con ternura se vuelve aún más relevante, ya que ayuda a sanar, proteger y construir entornos de paz y respeto para que NNA crezcan libres de violencia y con oportunidades para desarrollar su máximo potencial.

Las niñas, niños y adolescentes necesitan mucho más que alimento y techo para crecer sanos y felices. Su bienestar se construye con amor, atención, tiempo de calidad y ambientes seguros donde puedan aprender, jugar y expresar lo que sienten.

Como madres, padres, personas cuidadoras y trabajadoras del campo, nuestro acompañamiento diario hace una gran diferencia. Pequeñas acciones cotidianas fortalecen su salud, autoestima y desarrollo. A continuación, te



compartimos algunas recomendaciones clave que pueden ayudarte a seguir protegiéndoles y guiándoles con cariño y responsabilidad:

- Llevar a las niñas y niños a revisiones médicas y campañas de vacunación en cuanto expresen algún malestar.
- Asegurarse que tengan una alimentación saludable y acceso a agua limpia.
- Escucharles, crear espacios donde se sientan seguros y valorados.
- Dedicarles tiempo exclusivo sin distracciones (celular, TV).
- Fomentar el juego, el descanso y el aprendizaje en casa.
- Participar en sus juegos y actividades favoritas.
- Compartir nuestros gustos con ellos: cocinar, bailar, arreglar cosas, leer.
- Dar atención a señales de malestar emocional o comportamientos inusuales.
- Preguntar y escuchar lo que sienten y lo que les interesa.
- Recordar expresar nuestro amor cada día, en las buenas y en las malas.

CUIDAR ES ESTAR PRESENTES, TODOS LOS DÍAS

¡RECUERDA!

**LA LEY MEXICANA PROHÍBE EL TRABAJO
AGRÍCOLA PARA MENORES DE 18 AÑOS,
ESPECIALMENTE EN LA INDUSTRIA DEL
MAÍZ. ESTO ES PARA PROTEGER SU SALUD,
SEGURIDAD Y DESARROLLO.**

