



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia

LA LECHE MATERNA, SALVA VIDAS

Alimenta, protege y tranquiliza a los niños

- ➡ Es un alimento seguro, nutritivo y que entrega a los bebés todos los nutrientes que necesitan
- ➡ La lactancia materna debe ser exclusiva desde los 0 hasta los 6 meses. Y a partir de los 6 meses hasta los 2 años, es complementada por otros alimentos
- ➡ Reduce los riesgos de enfermedades como la diarrea o enfermedades respiratorias
- ➡ Es de fácil digestión, no requiere calentarse ni prepararse
- ➡ Les da a los niños, amor y tranquilidad



Mamá:

Tu bebé no debe tomar agua, ni jugos ni ningún alimento o bebida hasta los 6 meses, solo tu leche.

Entre más chupe tu bebé, más leche te sale.

Así no estés comiendo bien, tu leche alimenta a tu bebé.

Tu leche da a tu bebé todo el alimento que necesita. La leche de tarro (leche completa), NO.

