



**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

Memorias y Estrategias del  
**Encuentro sobre  
Lactancia Materna**  
en los Primeros 1000 Días

*Guía para Talleres Estatales para la  
Promoción de la Lactancia Materna*



## **SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA**

### ***María del Rocío García Pérez***

Titular del Organismo

### ***Mariana Perla Rojas Martínez***

Jefa de la Unidad de Atención a Población Vulnerable

### ***Uritzimar Jazmín San Martín López***

Directora General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

### ***Marianelly Villegas Martínez***

Directora de Atención Alimentaria

## **SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA DEL ESTADO DE HIDALGO**

### ***Edda Vite Ramos***

Presidenta del Patronato

### ***Ricardo Enrique Alvizo Contreras***

Titular del Organismo

## **ELABORADO POR:**

### ***Samara Melisa López Camero***

Subdirectora de Aseguramiento de la Calidad Alimentaria

### ***Karen Palacios Infante***

Soporte Administrativo C

### ***Coral Paz Lemus***

Soporte Administrativo C

### ***Luis Sergio Rodríguez Martínez***

Apoyo Administrativo en Salud A - 4

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Secretaría de Salud, al Instituto Nacional de Salud Pública, a la Universidad Iberoamericana, y a UNICEF México por su participación como facilitadores de los talleres.

Así como al SEDIF Hidalgo por su anfitrionía y las madres beneficiarias del Programa de Atención Alimentaria en los Primeros 1,000 Días por su asistencia.

## **MEMORIAS Y ESTRATEGIAS DEL ENCUENTRO SOBRE LACTANCIA MATERNA EN LOS PRIMEROS 1000 DÍAS.**

### **Guía para Talleres Estatales Para la promoción de la Lactancia Materna**

<b>1. Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2. Antecedentes</b>	<b>6</b>
<b>3. Talleres</b>	<b>7</b>
<b>3.1 Snacks saludables para madres lactantes</b>	<b>7</b>
3.1.1. Objetivos del taller	7
3.1.2 Materiales utilizado	7
3.1.3 Desarrollo del taller (Dinámica paso a paso)	8
<b>3.2 Conectando corazones, compartiendo experiencias</b>	<b>8</b>
3.2.1 Objetivos del taller	8
3.2.2 Materiales utilizados	9
3.2.3 Desarrollo del taller (paso a paso)	9
<b>3.3 Recomendaciones de estimulación temprana para madres gestantes y en periodo de lactancia</b>	<b>9</b>
3.3.1 Objetivos del taller	10
3.3.2 Materiales utilizados	10
3.3.3 Desarrollo del taller (paso a paso)	10
<b>3.4 Alimentación complementaria respetuosa</b>	<b>10</b>
3.4.1 Objetivos del taller	11
3.4.2 Materiales utilizados	11
3.4.3 Desarrollo del taller y temática a abordar (paso a paso)	11
<b>3.5 El Muro de las lactancias: tejiendo historias</b>	<b>11</b>
3.5.1 Objetivo de la actividad	12
3.5.2 Materiales utilizados	12
3.5.3 Desarrollo de la actividad (paso a paso)	12
<b>4. Resultados</b>	<b>13</b>
<b>4.1 Percepciones positivas sobre la experiencia compartida en el taller</b>	<b>13</b>
<b>4.2 Desafíos identificados y reflexiones compartidas</b>	<b>13</b>

4.3 Aprendizajes y transformaciones derivadas del taller	13
4.4 Resumen General	13
4.5 Conclusiones	13
<b>Anexos</b>	14
Anexo A: Materiales descargables	14
Anexo B: Directorio de ponentes y facilitadores del evento en Hidalgo e instituciones participantes	15
Anexo C: Galería fotográfica del evento	16

## 1. Introducción

El presente documento surge con fundamento en lo previsto por los artículos 14 y 15 de la **Ley General de la Alimentación Saludable y Sostenible**, como una guía para que el evento “**Lactancia Materna: Pilar de la comunidad en los primeros 1,000 días**” pueda replicarse y adaptarlo por los Sistemas Estatales DIF. Dicho evento se realizó durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna por el Sistema Nacional DIF, con el apoyo del Sistema Estatal DIF Hidalgo, y busca fortalecer el cuidado de niñas y niños desde el embarazo hasta los dos años de vida, una etapa clave para su desarrollo.

Diversos estudios, tanto nacionales como internacionales, han demostrado que el periodo que va desde el embarazo hasta los dos años de edad es clave para el desarrollo físico, mental y emocional de las personas. En esta etapa, el cerebro se desarrolla a gran velocidad y se sientan las bases de la salud futura, influyendo incluso en el riesgo de padecer enfermedades como diabetes o hipertensión en la edad adulta.

En México, la situación es compleja, muchas niñas y niños enfrentan problemas de mala alimentación, que van desde la desnutrición hasta el sobrepeso y la obesidad. Ante este panorama, la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, y su continuación hasta los dos años o más, es una de las acciones preventivas más efectivas y accesibles. Aunque en los últimos años han habido avances y la lactancia materna exclusiva alcanzó un 34.2% de acuerdo con ENSANUT 2021–2023, esta cifra todavía está lejos de la meta global del 50% que la Organización Mundial de la Salud planteó para 2025.

Suspender la lactancia de manera temprana o introducir fórmulas y productos ultraprocesados afecta directamente la salud de niñas y niños, aumentando el riesgo de enfermedades e incluso de mortalidad. Además, estas prácticas refuerzan desigualdades sociales y de salud que se arrastran desde los primeros años de vida, especialmente en las regiones y comunidades más vulnerables.

A lo largo del tiempo, las acciones dirigidas a la salud materno-infantil en México han estado poco conectadas entre sí: por un lado, la atención médica y por otro, el apoyo comunitario, dejando de lado aspectos como la salud mental de las madres. Este evento nace precisamente para atender esa falta de articulación, llevando el apoyo más allá del consultorio y acercándose a la comunidad **mediante las siguientes acciones:** salud mental y acompañamiento entre pares, desarrollo del cerebro, nutrición materna, introducción adecuada de la alimentación complementaria y promoción de cambios sociales y de comportamiento, siguiendo las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana.

Replicar este modelo en las entidades federativas, permite que más madres y sus bebés reciban acompañamiento cercano y continuo. De esta manera, los Sistemas Estatales DIF pueden fortalecer las redes de apoyo comunitario y seguir contribuyendo a que la lactancia materna sea una práctica protegida, valorada y apoyada desde el inicio de la vida.

## 2. Antecedentes

La Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM) es la campaña más importante para promover y proteger la alimentación infantil. Su origen se remonta a la Declaración de Innocenti, firmada el 1 de agosto de 1990, donde varios países se comprometieron a mejorar las políticas de apoyo a la lactancia materna. A partir de este acuerdo, un año después se creó una organización para dar seguimiento a estos compromisos.

El 14 de febrero de 1991 se fundó la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA), una red internacional que coordina esfuerzos entre organismos como la OMS, UNICEF y organizaciones civiles. Gracias a esta alianza, en 1992 se celebró por primera vez la Semana Mundial de la Lactancia Materna, durante la primera semana de agosto, fecha elegida para recordar la Declaración de Innocenti.

Desde entonces, la campaña ha crecido y hoy se realiza en más de 120 países. Con el paso del tiempo, dejó de enfocarse solo en hospitales y atención médica, para convertirse en una iniciativa que promueve derechos, igualdad y cuidado del medio ambiente. A partir de 2016, la SMLM se alineó con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, reconociendo la lactancia como una práctica clave para la salud, la economía y la equidad social.

En México, la SMLM se desarrolla principalmente de dos formas. La primera es el activismo social, por ejemplo la **Tetada Masiva**, donde madres amamantan en espacios públicos para visibilizar la lactancia y romper estigmas. La segunda es la incidencia política, a través del **Foro Nacional de Lactancia Materna**, un espacio de diálogo entre gobierno, academia y sociedad civil.

La SMLM también sirve para exigir que se cumplan las regulaciones que protegen el derecho a la lactancia como el artículo 123 de la Constitución y el artículo 170 de la Ley Federal del Trabajo, que garantizan tiempos de descanso para amamantar. Aunque existen normas para instalar lactarios en los centros de trabajo, aún hay grandes retos, ya que muchas mujeres trabajan en el sector informal y no cuentan con estas protecciones, además de que la licencia de maternidad sigue siendo limitada.

En 2024, el Sistema Nacional DIF impulsó conferencias y videos testimoniales bajo el lema **“Cerrando la brecha”**, con el objetivo de visibilizar las condiciones laborales que dificultan la lactancia. En ese mismo año el SNDIF también presentó el **Decálogo de las y los servidores públicos para promoción y protección de la Lactancia Materna**, donde se estableció el compromiso institucional de no aceptar apoyos de la industria de fórmulas infantiles y de priorizar la lactancia materna en cumplimiento del Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna de la Asamblea Mundial de la Salud de las Naciones Unidas.

En el 2025, en el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, el Sistema Nacional DIF lanzó la campaña #NutreConAmor, enfocado en combatir la desinformación en redes sociales y promover la crianza positiva. Estas acciones culminaron en el **evento “Lactancia Materna: Pilar de la comunidad en los primeros 1,000 días”**, donde se inauguraron espacios de apoyo como un lactario y un Centro DIF Pilares, se fortaleció la colaboración con el gobierno del estado de Hidalgo y se realizaron los talleres que a

continuación se describen, con el apoyo y la participación de diferentes actores como la Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de Salud Pública, UNICEF México y el Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad de la Universidad Iberoamericana, para fomentar y proteger la lactancia materna.

### **3. Talleres**

#### **3.1. Snacks saludables para madres lactantes**

**Perfil del facilitador/a recomendado:** Licenciado/a en Nutrición, gastronomía con experiencia en nutrición perinatal y comunitaria. Es fundamental que el facilitador tenga sensibilidad cultural para adaptar las recomendaciones a los usos y costumbres de cada estado.

**Duración estimada:** 90 - 120 minutos

##### **3.1.1. Objetivos del taller**

- Enseñar a las personas participantes a aprovechar los insumos básicos de las canastas alimentarias para preparar snacks saludables y nutritivos, ayudando a cuidar la alimentación sin generar gastos extra en el hogar.
- Ofrecer opciones de snacks ricos en nutrientes que ayuden a cubrir el gasto de energía adicional durante la lactancia, disminuyendo la sensación de cansancio y evitando el consumo de productos ultraprocesados.
- Reforzar la importancia de la alimentación de la madre como parte fundamental del bienestar del bebé, compartiendo estrategias prácticas de preparación para facilitar una alimentación adecuada aun cuando se cuenta con poco tiempo.

##### **3.1.2. Materiales utilizados**

- Ingredientes para la preparación de platillos de acuerdo a las recetas propuestas, se sugiere utilizar como base los productos entregados en el Programas de Asistencia Alimentaria del estado, complementados con alimentos locales y de temporada.
- Utensilios de cocina (recipientes, cucharas medidoras, licuadora si el espacio cuenta con electricidad, ralladores, etc).
- Espacio con mesas de trabajo amplias, acceso a agua potable para lavado de manos y alimentos, y buena ventilación.
- Trípticos y/o recetarios.

##### **3.1.3. Desarrollo del taller (Dinámica paso a paso)**

1. Bienvenida y Encuadre: La persona facilitadora comenzará explicando la relación entre la canasta alimentaria que reciben y la importancia de priorizar alimentos saludables.
2. El “Plato del Bien Comer” en la Lactancia: Se dará una breve explicación sobre por qué durante la lactancia no se debe “comer por dos”, sino “comer mejor por uno”, enfatizando la hidratación y el calcio.

3. Cocina Demostrativa y Participativa: las personas que participaran deberán preparar tres recetas utilizando los insumos de la canasta:
  - Bolitas energéticas de Avena y Amaranto (Sin horno): Utilizando la avena y leche de la dotación, combinadas con fruta de temporada para endulzar naturalmente.
  - Tortitas o Ceviche de Soya/Lentejas/Atún: Opción salada rica en proteína y hierro, utilizando las leguminosas o enlatados del programa, ideal para un snack de media tarde.
  - Bebida de Hidratación Natural: Infusiones frutales sin azúcar añadida para promover el consumo de agua.
4. Degustación y cierre: las madres probarán los alimentos preparados, validando que “lo saludable también puede ser rico”. Se abrirá un espacio de diálogo con preguntas detonadoras:
  - ¿Cómo se sintieron al dedicar este tiempo para ustedes mismas?
  - ¿Creen que estas recetas son fáciles de integrar en su rutina con el bebé?
  - ¿Qué ingrediente de su despensa ven ahora con “nuevos ojos”?

Compromiso: Se invitará a las madres a replicar una receta en casa durante la semana.

### **3.2. Conectando corazones, compartiendo experiencias**

**Perfil del facilitador/a recomendado:** Con experiencia en grupos de apoyo, como una psicóloga/o o una asesora/o de lactancia.

**Duración estimada:** 60 minutos

#### **3.2.1. Objetivos del taller**

- Crear un espacio seguro para que las madres compartan sus vivencias sobre la lactancia.
- Fortalecer las redes de apoyo entre pares.
- Validar las emociones y desafíos asociados a la maternidad y la lactancia.

#### **3.2.2. Materiales utilizados**

- Mobiliario: mesas y sillas.
- Hojas de papel de color (Tres colores diferentes: naranja, amarillo y azul). Otros colores también funcionan.
- Plumaz
- 2 rotafolios y plumones
- Proyector y una computadora.

### 3.2.3. Desarrollo del taller (paso a paso):

1. Bienvenida y reglas: Se da la bienvenida a las participantes y se establecerán las reglas básicas de convivencia, como la escucha activa y no juzgar a los demás.
2. Rompe hielos: °Se iniciará con una dinámica para romper el hielo y una ronda de presentaciones para que todas se conozcan.
3. Entrega de hojas: Se repartirá una hoja de cada color (naranja, azul y amarillo) a cada participante.
4. Aspectos positivos: En la hoja naranja, se pedirá que escriban una palabra o frase sobre un aspecto positivo de la lactancia materna.
5. Aspectos negativos: En la hoja azul, se pedirá que escriban una palabra o frase sobre un aspecto no tan positivo o un desafío de la lactancia. Estos dos pasos tienen como objetivo que las mamás expresen su percepción personal y se den cuenta de que pertenecen a un grupo de personas que tienen experiencias similares.
6. Lectura y reflexión: Se pegarán las hojas en un rotafolio, separando los aspectos positivos de los no tan positivos. Después, se leerán en voz alta para reflexionar en grupo.
7. Pregunta reflexiva: En la hoja amarilla, se pedirá a las participantes que respondan la siguiente pregunta: “¿Qué cambios han tenido en la práctica de la lactancia materna en su vida (a nivel personal, físico, familiar, comunitario, etc.)?”
8. Compartir y cerrar: Se leerán las respuestas y se hará una breve reflexión. Se resaltarán la importancia de expresar las emociones, ya sea con un profesional, un amigo, un familiar o a través de un diario.
9. Mitos de la lactancia: Se proyectará una lámina con algunos mitos comunes sobre la lactancia, como “Muchas madres no pueden producir suficiente leche” o “Si comes ciertos alimentos, no producirán leche”.
10. Respuestas a los mitos: Se aclaran ideas o percepciones de dichos mitos, explicando que la producción de leche depende de la frecuencia con la que el bebé se alimenta y facilitando que el bebé mantenga el agarre adecuado al pecho.. Además, se aclara que “mientras más pecho dé la mamá, más leche producirá para alimentar a su bebé”.
11. Cierre: Se finalizará el taller con una actividad de afirmación y agradecimiento.

### 3.3. Recomendaciones de estimulación temprana para madres gestantes y en periodo de lactancia

**Perfil del facilitador/a recomendado:** Personal de la salud con experiencia en madres gestantes y bebés

**Duración estimada:** 60 minutos

### **3.3.1. Objetivos del taller:**

- Explicar a las madres cómo iniciar una comunicación con su bebé en el vientre, generando un vínculo afectivo a través de ejercicios de estimulación.
- Demostrar a las madres como fortalecer la coordinación del movimiento de los ojos, el seguimiento visual y el inicio de giros de cabeza para los lados del bebé a través de la estimulación visual.
- Mostrar a las madres como favorecer la coordinación motriz del bebé al girar, arrastrarse y mantenerse sentado con apoyo, a la vez que se estimula el lenguaje.

### **3.3.2. Materiales utilizados**

- Mesa y sillas para las participantes
- Muñeco bebé
- Colchonetas
- Cartulinas blancas
- Material didáctico con diferentes texturas
- Caja con juguetes

### **3.3.3. Desarrollo del taller (paso a paso):**

1. Las/os participantes se acomodan en semicírculo y reciben las instrucciones de la actividad
2. Colocarán a su bebé en la colchoneta boca arriba
3. Se realizan movimientos suaves o algún juguete para captar la atención del bebé y lograr que exista contacto visual y gire su cuerpo hacia los lados, si logra colocarse boca abajo tratar de que el bebé intente alcanzar el juguete.
4. En bebés que logren mantenerse sentados, se recargará en el cuerpo del adulto y se le acercará la caja de juguetes o de material con diferentes texturas, es importante mencionar el nombre de cada juguete o material.

## **3.4. Alimentación complementaria respetuosa**

**Perfil del facilitador/a recomendado:** Profesional de la salud o experto en alimentación infantil: Nutricionista pediátrico, pediatra con formación en alimentación complementaria, enfermera pediátrica, consultora de lactancia. Es fundamental que las y los profesionales tengan conocimientos actualizados sobre las recomendaciones de organismos como la OMS y la AEPED.

**Duración estimada:** 40 minutos

### **3.4.1. Objetivos del taller:**

- Presentar métodos respetuosos como el Baby-Led Weaning (BLW) y la alimentación perceptiva.
- Prevenir la alimentación forzada y promover una relación saludable con la comida.
- Presentar opciones de alimentos para cada grupo de edad.

### **3.4.2. Materiales utilizados:**

- Instructor/a con conocimientos en nutrición pediátrica y alimentación complementaria
- Presentación
- Proyector
- Equipo de computo

### **3.4.3. Desarrollo del taller y temática a abordar (paso a paso):**

1. Explicación de que es la alimentación complementaria respetuosa, porque es importante y los pilares fundamentales.
2. Requerimientos nutricionales, que alimentos puedes ofrecer y consistencia por grupo de edad.
3. Señales del bebé (Semáforo alimentario)
4. Charla sobre cómo crear un ambiente de comida positivo y sin presiones.
5. Sesión de preguntas y respuestas sobre mitos y dudas frecuentes.

## **3.5. El Muro de las lactancias: tejiendo historias**

### **3.5.1. Objetivo de la actividad:**

- Crear un espacio visual y colectivo que celebre la diversidad de las experiencias de lactancia.
- Fomentar un sentido de comunidad y orgullo.
- Generar un impacto visual duradero del evento.

### **3.5.2. Materiales utilizados:**

Disponer de un muro o panel grande, post-its o tarjetas de colores, bolígrafos, y señalización clara con el título de la actividad.

### **3.5.3. Desarrollo de la actividad (paso a paso):**

1. Invitar a las madres, familias y personal de salud a escribir en una tarjeta una palabra, frase o un breve testimonio sobre su experiencia con la lactancia.

2. Pedirles que peguen su tarjeta en el muro.
3. Fomentar la lectura de las aportaciones de los demás para generar empatía y conexión.

## 4. Resultados

El objetivo principal fue crear un espacio seguro de diálogo, validación emocional y aprendizaje colectivo. A través de las intervenciones de las participantes, se generaron aprendizajes profundos sobre las percepciones, emociones y transformaciones derivadas de la experiencia de lactar, así como reflexiones sobre el impacto del taller en sí mismo como instancia de apoyo y empoderamiento.

### 4.1. Percepciones positivas sobre la experiencia compartida en el taller

- **Fortalecimiento del vínculo emocional y empatía colectiva:**

Las participantes destacaron cómo compartir historias fomentando una mayor conexión afectiva no solo con sus bebés, sino entre las propias madres: “Sentí cariño y amor al escuchar a otras”, generando empatía y calidez grupal.

Se valoró el romper el aislamiento: muchas expresaron que el taller les permitió sentir que “no están solas” en sus vivencias.

- **Validación y normalización de experiencias:**

Al escuchar diversidad de relatos, se rompieron esquemas personales y tabúes: “Poco a poco se han ido rompiendo esquemas y tabúes”, percibiendo mayor libertad y aceptación social progresiva.

Reconocimiento de la lactancia como un acto de amor, vida y derecho fundamental, reforzado por el intercambio grupal.

- **Celebración de logros personales:**

Sentimiento de orgullo y valentía al compartir éxitos: “Me hizo sentirme orgullosa” por haber persistido pese a complicaciones.

Percepción de la lactancia como fuente de unión familiar y seguridad para el bebé, amplificada al ver reflejadas estas experiencias en otras madres.

### 4.2. Desafíos identificados y reflexiones compartidas

- **Visibilización de dificultades comunes:**

El taller permitió expresar abiertamente dolores físicos, inseguridades (producción de leche, cansancio) y prejuicios sociales (sexualización del seno, rechazo en espacios públicos), lo que generó alivio al constatar que “son experiencias compartidas”.

Angustia por conciliación laboral, pérdida de autonomía y cambios físicos, percibidos como barreras que requieren mayor comprensión social.

- **Reconocimiento de prejuicios persistentes:**

Las participantes reflexionaron sobre la persistencia de morbo, burlas y limitaciones a la lactancia libre, generando conciencia colectiva sobre la necesidad de cambio cultural.

- **Impacto emocional del compartir desafíos:**

Aunque fue doloroso revivir ciertas experiencias, el espacio validó emociones como frustración y cansancio, transformándose en oportunidades de aprendizaje mutuo.

### **4.3. Aprendizajes y transformaciones derivadas del taller**

- **Crecimiento personal y empoderamiento:**

Las madres reportaron mayor fuerza emocional, seguridad y orgullo: “Me volví más fuerte por mi bebé” y “sentirme más orgullosa al haber podido amamantar”.

Descubrimiento de la “sabiduría del cuerpo” y valoración de la maternidad como transformación positiva: “Todo fue para mejorar”.

Mayor conciencia de sí mismas como mujeres capaces y valientes, independientemente de los retos superados.

- **Importancia del apoyo colectivo:**

El taller demostró que compartir experiencias enriquece el vínculo materno-infantil y genera redes de apoyo esenciales.

Reflexión sobre la necesidad de priorizar el tiempo familiar y autocuidado, percibiendo el intercambio como fuente de energía renovada.

- **Conciencia social y colectiva:**

Aprendizaje sobre la urgencia de romper la sexualización del seno y promover entornos amigables (laborales, públicos).

Percepción del taller como catalizador de cambio: validó emociones y motivó a persistir en la lactancia informada y acompañada.

### **4.4 Resumen General**

El taller buscó transmitir que, el acto de compartir experiencias transforma percepciones individuales en aprendizajes colectivos. Las participantes pasaron de sentirse aisladas en sus desafíos a reconocerse parte de una comunidad solidaria. Predominó un balance positivo: aunque los retos son reales, el apoyo grupal genera empoderamiento, resiliencia y mayor valoración de la lactancia como acto de amor. El espacio no solo visibilizó diversidades, sino que fomentó la empatía, redujo estigmas y reforzó la identidad materna.

### **4.5 Conclusiones**

El taller “Conectando Corazones, Compartiendo Experiencias” en Hidalgo fue una experiencia transformadora que promovió aprendizaje mutuo, validación emocional y conciencia colectiva sobre la lactancia materna.

Impacto general: Fortaleció el empoderamiento de las participantes, creó redes de apoyo y resaltó la necesidad de espacios similares para combatir aislamiento y prejuicios.

Los hallazgos clave subrayan que talleres participativos son herramientas poderosas para generar cambio cultural, emocional y social en torno a la maternidad.

Llamado a la acción: Invitamos a otros estados a implementar estrategias similares de talleres experienciales, fomentando comunidades de apoyo y políticas públicas que acompañen a las madres en su lactancia. Solo mediante la visibilización y el diálogo colectivo podremos construir una sociedad más inclusiva, empática y respetuosa con las experiencias maternas.

## 5. Anexos

### Anexo A: Materiales descargables

- 1. Manual de los primeros 1,000 días de una niña y un niño**  
[https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/Material/2024/manual\\_1000\\_dias.pdf](https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/Material/2024/manual_1000_dias.pdf)
- 2. Presentación de Alimentación complementaria respetuosa**  
[https://docs.google.com/presentation/d/1q9oxyuvtZ8dg5-H1mrB52dfkV5J\\_J4vCunEcbZY6QpE/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1q9oxyuvtZ8dg5-H1mrB52dfkV5J_J4vCunEcbZY6QpE/edit?usp=sharing)
- 3. Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana**  
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1030919/GUIASALIMENTARIAS2025C.pdf>

## Anexo B: Directorio de ponentes y facilitadores del evento en Hidalgo e instituciones participantes

Secretaría de Salud	
Nombre	Contacto
<b>Lic. Francisco Antonio Meza Durán</b> Director de Estrategias para el Cambio del Comportamiento de la Dirección General de Políticas en Salud Pública	francisco.mezad@salud.gob.mx
<b>Mtro. Arturo Rubén Miranda Valdés</b> Subdirector de Comunicación en Salud Pública de la Dirección General de Políticas en Salud Pública	arturo.miranda@salud.gob.mx
<b>Lic. Amanda Mendoza Martínez</b> Enfermera especialista del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia	amanda.mendoza@salud.gob.mx
<b>Lic. María Magdalena Solares Lamas</b> Profesional en Comunicación Humana, del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia	malenasolares@yahoo.com.mx

Instituto Nacional de Salud Pública	
Nombre	Contacto
<b>Dra. Anabelle Bonvecchio Arenas</b> Directora de Investigación de Políticas y Programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública	bonvecchio@insp.mx
<b>Mtra. Martha Rivera Pasquel</b> Investigadora en Ciencias Médicas en el Instituto Nacional de Salud Pública	mrivera@insp.mx
<b>Mtra. Luz Dinorah González Castell</b> Investigadora en Ciencias Médicas en el Instituto Nacional de Salud Pública	lgonzalez@insp.mx

### Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en México

Nombre	Contacto
<b>Matthias Sachse Aguilera</b> Oficial de Salud y Nutrición	msachse@unicef.org

### Universidad Iberoamericana

Nombre	Contacto
<b>Dra. Sonia Hernández Cordero</b> Académica del Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad	sonia.hernandez@ibero.mx
<b>Mtra. Vania Lara Mejía</b> Asistente de investigación del Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad	v.lara.m.16@gmail.com

### Sistema DIF del Estado de Hidalgo

Nombre	Contacto
<b>Lic. Alfredo Irving Yong Fragoso</b> Director de Alimentación y Desarrollo Comunitario	irving.yong@hidalgo.gob.mx
<b>Lic. Martha Itzel Ugalde Muñoz</b> Subdirectora de Programas Alimentarios	martha.ugalde@hidalgo.gob.mx

### Anexo C: Galería fotográfica del evento



Consulta el QR donde podrás encontrar la galería de fotos.



**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA