Tejer las bases emocionales de las niñas, los niños y quienes los cuidan

Una mirada al bienestar emocional como pilar para el desarrollo de la primera infancia



BID

El bienestar emocional es la experiencia subjetiva de satisfacción y equilibrio en la vida cotidiana.

Se relaciona con la capacidad de sentir y expresar emociones tanto agradables como difíciles, y de regularlas de manera adaptativa.



El bienestar emocional de las niñas y los niños en sus primeros cinco años

se expresa en su capacidad para:

- Construir vínculos seguros
- Gestionar progresivamente sus emociones
- Explorar su entorno con confianza



Es importante porque:

Fortalece las **bases para una buena salud mental** a lo largo de la vida.

Contribuye a su **desarrollo integral** (cognitivo, lingüístico y socioemocional).

Actúa de manera preventiva, al ayudar a **procesar experiencias emocionalmente complejas** (pobreza, cambios en la familia o la rutina, desastres naturales, desplazamientos, violencia, conflicto armado, entre otras).

El bienestar emocional de las niñas y los niños se construye en las relaciones que establecen con sus cuidadores y en los entornos en los que crecen.

La capacidad de los cuidadores para ofrecer **interacciones de calidad y un cuidado cariñoso y sensible** depende de su propio bienestar emocional y del entorno en el que viven.





¿Quiénes son los cuidadores?

Madres, padres, abuelas, abuelos, otros familiares y personas a cargo de su cuidado, así como agentes educativos y personal de servicios de educación inicial.

El bienestar emocional de los cuidadores

se expresa en su capacidad **para gestionar el estrés, mantener la calma, recuperar el equilibrio, reconocer sus propias necesidades y buscar apoyo.**



Es importante porque:

- Promueve su capacidad para ofrecer **interacciones cálidas y receptivas y entornos protectores.**
- Contribuye al **desarrollo integral** de las niñas y los niños.
- Fortalece la capacidad para **transitar situaciones emocionalmente complejas y adversidades.**

Factores de riesgo para el bienestar emocional en el entorno para niñas, niños y cuidadores:

- Pobreza e inseguridad económica
- Ambientes violentos y negligentes
- Trastornos de salud mental del cuidador
- Condiciones laborales estresantes
- Inseguridad alimentaria y falta de acceso a una vivienda segura
- Carencia de vínculos afectivos seguros
- Sobrecarga de responsabilidades de cuidado
- Escasa capacitación laboral
- Emergencias y desastres naturales
- Estrés tóxico *
- Servicios de desarrollo infantil de baja calidad
- Contratación laboral inestable

* *El estrés tóxico hace referencia a la activación intensa, frecuente o prolongada de los sistemas de respuesta al estrés ante experiencias adversas, sin suficiente apoyo de adultos que ayuden a amortiguar esa respuesta. Puede afectar el desarrollo del cerebro y la salud infantil (Center on the Developing Child, Universidad de Harvard)*

En América Latina y el Caribe, la mayoría de las políticas y programas para la primera infancia se han enfocado en el desarrollo cognitivo, socioemocional y del lenguaje.

Integrar el bienestar emocional de las niñas, los niños y sus cuidadores de manera explícita es clave para fortalecer el desarrollo infantil.

Un informe del BID revisó 26 estudios publicados entre 2015 y 2025 en la región para conocer el estado, los resultados y las brechas de intervenciones que abordan el bienestar emocional de niñas, niños y cuidadores.



Esto es lo que encontramos:

Características de las intervenciones

- Buscan fortalecer el bienestar emocional de niñas, niños y cuidadores, apoyando la crianza, el manejo del estrés y la gestión de emociones.
- Se concentran en niñas y niños con una edad promedio de 4 años y cuidadores en el hogar y en contextos urbanos vulnerables.
- Predominan modalidades presenciales y grupales, facilitadas por profesionales, y algunas incorporan herramientas digitales.

Mejoras

- En cuidadores, se concentran en niveles de estrés, bienestar y autoeficacia.
- En niñas y niños, en síntomas emocionales, problemas de conducta y competencias sociales.



Los resultados son alentadores, pero hacen falta muestras más amplias, intervenciones en más países de la región, evaluaciones más rigurosas y foco en la sostenibilidad.

¿Hacia dónde avanzar?



1. Más intervenciones que:

- Incorporen el bienestar emocional de las niñas, niños y cuidadores de forma explícita.
- Incluyan a madres, padres, educadores y otros cuidadores.
- Sean sensibles al contexto y la cultura local.
- Se respalden en redes y agentes comunitarios existentes.
- Sean evaluadas para conocer su efectividad en el corto y largo plazo.

2. Mayor compromiso institucional para:

- Garantizar la sostenibilidad y escala de las intervenciones
- Implementar políticas que cuiden a quien cuida:
  - Licencias de maternidad y paternidad.
  - Condiciones laborales adecuadas.
  - Protección social.
  - Formación y acompañamiento para agentes educativos.
- Impulsar un trabajo intersectorial: protección social, salud, educación inicial y gestión de riesgo.
- Fortalecer la colaboración y el aprendizaje entre programas y países.

El compromiso del BID:

Conectar la generación de conocimiento con las políticas, los servicios y los sectores para fortalecer la integración del bienestar emocional en niñas, niños y cuidadores en las agendas de primera infancia en la región.



AUTORES
Romina Tomé, Laura Velez, Vannia Palomo, Juana Gaviria, Marta Rubio-Codina

EDICIÓN
Eugenia Simhan

DISEÑO
MOKA.Diseño y Comunicación

Copyright © 2026 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento 4.0 de Creative Commons CC BY 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.es). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

Todas las disputas que surjan en relación con esta licencia y que no puedan resolverse de manera amistosa se resolverán de acuerdo con el siguiente procedimiento. Mediante una notificación de mediación comunicada por medios razonables por usted o el licenciante a la otra parte, la disputa será sometida a mediación no vinculante de conformidad con el Reglamento de Mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI). Cualquier disputa que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo, y el uso del logotipo del BID no están autorizados por esta licencia y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son exclusivamente de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, su Directorio Ejecutivo ni de los países que representan.