



GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, jueves 12 agosto de 2021

No. 353/2021

BOLETÍN DE PRENSA

Recomienda IMSS acciones para evitar violencia intrafamiliar generada durante el confinamiento por COVID-19

- **Fomentar la convivencia familiar, hacer ejercicio, llevar una alimentación saludable, son algunas de las recomendaciones.**
- **El IMSS cuenta con programas para brindar atención psicológica que ayuden a resolver y controlar estos problemas.**

Para contrarrestar y evitar casos de violencia intrafamiliar como consecuencia del confinamiento generado por la pandemia de COVID-19, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendaron realizar actividades de esparcimiento que disminuyan tensión, generen bienestar y emociones positivas como juegos en familia, pláticas durante la comida o sesiones de películas.

Las psicólogas Norma de la Rosa Peña y Liliana Luna Vázquez, adscritas a la Unidad de Medicina Física Sur de la Ciudad de México, coincidieron en que el confinamiento prolongado ha provocado cambios radicales en las relaciones interpersonales y en algunos casos se incrementó la violencia en los hogares.

Para contrarrestar estos escenarios, De la Rosa Peña resaltó que aspectos que favorecen un ambiente familiar agradable y libre de violencia son: evitar comportamientos adictivos, cumplir pequeñas tareas que involucren a todos los miembros de la familia, hacer ejercicio, llevar una alimentación saludable y escuchar música, entre otras actividades.

Por su parte, la psicóloga Liliana Luna Vázquez sugirió aprender técnicas de respiración y meditación que ayudan a mantener la calma y dar tranquilidad ante situaciones estresantes, momentos de tensión o irritabilidad.

Consideró que un ejercicio de introspección es fundamental para analizar e identificar señales de nuestras emociones con técnicas





GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

escritas o de observación en el espejo, para que de manera consciente se haga una evaluación de los resultados reales que puedan traer una conducta violenta.

Las especialistas indicaron que durante este periodo de confinamiento prolongado es necesario respetar las horas de sueño, identificar las emociones y tener un manejo de normas en casa para que haya una comunicación asertiva y mejor entendimiento entre los integrantes de la familia.

Explicaron que es necesario tomar en cuenta que la familia es fuente de afecto, apoyo emocional, que brinda seguridad y confianza a sus miembros.

Coincidieron en que son muchas las alternativas con las que cuenta el individuo para transformar sus pensamientos, emociones y la relación con sus seres queridos, en un ambiente familiar sano y armónico.

Exhortaron a la población a acudir a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) que les corresponda en caso de necesitar ayudar, e indicaron que el IMSS cuenta con programas de salud mental que coadyuvan en la mejora de estos y otros problemas.

Las recomendaciones emitidas por las psicólogas Norma de la Rosa Peña y Liliana Luna Vázquez durante la Clínica Salud Digital: "Evitemos la violencia en el hogar durante el confinamiento por COVID19", se puede ver a través del siguiente link: <https://youtu.be/HxifUvYtwSg>.

--- o0o ---

