



## Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, martes 22 de febrero de 2022  
No. 092/2022

### **BOLETÍN DE PRENSA**

#### **IMSS recomienda detectar y atender el estrés que enfrentan los menores debido a confinamiento por la pandemia**

- **Niñas y niños deben saber que sus padres tienen el problema bajo control, afirmó Leonel Jaramillo Villanueva, especialista en salud mental.**
- **Sugirió acudir a los servicios especializados si se detectan signos de angustia, bajo rendimiento escolar y cambios en la convivencia familiar.**

Para ayudar a que los menores enfrenten el estrés relacionado al encierro por la pandemia, los padres de familia pueden establecer un procedimiento de contingencia que atienda sus preocupaciones y posibles emergencias, y que niñas y niños sepan que mamá y papá tienen el tema bajo control, señaló el psiquiatra del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Leonel Jaramillo Villanueva.

Otra recomendación, dijo el jefe de Salud Mental del Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional (CMN) Siglo XXI, es hacer ejercicio, ya que la actividad física ayuda a que las personas estén más relajadas y tranquilas.

El especialista indicó que a dos años de pandemia por COVID-19, el confinamiento en los hogares ha generado también ansiedad e irritabilidad en los niños, en virtud de que ahora están más bajo la visión de sus padres.

Explicó que en ese lapso los menores enfrentan miedo a perder a un familiar, al encierro sanitario y las dificultades para responder a las expectativas de los papás.

Afirmó que los servicios de salud mental del IMSS tienen en la angustia uno de los trastornos más frecuentes en niños y adolescentes. En 2021 en el Hospital de Pediatría del CMN Siglo XXI se atendieron alrededor de 7 mil pacientes, 17 por ciento de los cuales fueron tratados por esta condición.

---



## Unidad de Comunicación Social

El doctor Jaramillo Villanueva señaló que el Instituto Mexicano del Seguro Social cuenta con psiquiatras y psicólogos en Unidades de Medicina Familiar (UMF) y hospitales de Segundo Nivel para la atención del estrés y la angustia en niñas, niños y adolescentes.

Recomendó que para evitar contagios por COVID-19, se debe acudir a los servicios de salud mental cuando el menor requiera atención especializada, por ejemplo, en caso de una crisis de angustia (mucho miedo, problemas para dormir e intranquilidad), por bajo rendimiento escolar, cambios en la convivencia familiar o porque dejó de comer.

Enfatizó que cuando se trata la ansiedad y el estrés, lo más importante es recuperar en los niños la tranquilidad y dotarlos de las herramientas para que por sí mismos, en los momentos que enfrenten tales condiciones, recurran a esos elementos y solventen su propia tranquilidad.

Jaramillo Villanueva afirmó que los especialistas del Instituto trabajan con técnicas cognitivo conductuales, que permiten al menor tener una idea de lo que enfrenta y con ello, tener una mejor respuesta ante la ansiedad. También existen técnicas de relajación, que al ser auto inducida, puede ayudar a los niños.

Detalló que si la familia tiene el hábito de hacer ejercicio, se puede beneficiar a los menores de edad para alejarlos de preocupaciones y miedos.

Otra sugerencia, añadió, es dormir bien, pues al no hacerlo se activa su sistema nervioso para mantenerse alerta, lo que provoca mayor estrés. También recomendó el *mindfulness*, una técnica oriental que se centra en ejercicios de respiración.

“Cuando el niño aprende a respirar de una manera más consciente, ayuda a que su pensamiento no esté en cosas que le generen miedo y mucho malestar”, resaltó.

El doctor Leonel Jaramillo Villanueva expresó que durante el encierro los menores reciben una carga mayor de presiones por la escuela y una mayor supervisión de sus padres.

Comentó que si mamá y papá hacen hincapié en esos errores y tratan de corregir de una manera exagerada a los niños, esa

---



**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

## Unidad de Comunicación Social

presión no los va a ayudar y solo servirá para que los menores tengan ataques de ansiedad y dificultades en su desempeño.

--- o0o ---