



**Dip. Leonor Gómez Otegui**

**DIP. MARGARITA SALDAÑA HERNÁNDEZ**  
PRESIDENTA DE LA MESA DIRECTIVA  
DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
I LEGISLATURA  
P R E S E N T E

1

La que suscribe, Diputada Leonor Gómez Otegui, integrante del Congreso de la Ciudad de México, I Legislatura, con fundamento en la fracción III del Artículo 71 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; el inciso c), apartado D del Artículo 29 de la Constitución Política de la Ciudad de México; la fracción XII del Artículo 29 de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; el Artículo 5, fracción II y el Artículo 96 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, someto a consideración de este Honorable Congreso, la presente **INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UN ARTÍCULO 47 BIS A LA LEY DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO FEDERAL**, de conformidad a lo siguiente:

#### **TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Iniciativa con proyecto de decreto por el que se adiciona un artículo 47 Bis a la Ley de Educación del Distrito Federal.

#### **OBJETIVO DE LA INICIATIVA**

Para promover la instrumentación y activación de terapias y técnicas de relajación, como medidas alternativas que sean útiles y benéficas para la atención, cuidado y mejoramiento de la salud mental en los estudiantes de nivel primaria y secundaria.



## Dip. Leonor Gómez Otegui

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La situación que está viviendo el mundo ante la pandemia del Covid-19, ha desencadenado una serie de problemáticas que han afectado la vida de las personas tanto en su vida cotidiana como en los rubros social, económico, político y de la salud física y mental. Esta última parecería poco visible, pero muchos especialistas han alertado sobre las secuelas del confinamiento que se reflejan en altos niveles de estrés, angustia, miedo, desesperación y que están conduciendo a la depresión he incluso al suicidio.

La ciudadanía al encontrarse en confinamiento esta expuesta a la agudización de los problemas de salud mental. Dentro de los hogares, esta situación ha propiciado el desequilibrio y la ruptura de las relaciones familiares llegando a extremos lamentables de violencia intrafamiliar. Los hogares y las familias no estaban preparadas para vivir un escenario de largo encierro y, en su gran mayoría, no han explorado opciones o alternativas para enfrentar los problemas emocionales que esto ha generado en su vida cotidiana.

Distintas han sido las repercusiones en la salud mental de los diversos grupos poblaciones, ya sean adultos, mujeres, personas de la tercera edad, pero también las niñas, niños y adolescentes han visto afectada su estabilidad psicoemocional. El aislamiento ha resquebrajado todos sus esquemas de educación, convivencia, relaciones interpersonales y de actividades recreativas, colocándolos en una preocupante situación de vulnerabilidad.



## Dip. Leonor Gómez Otegui

### ARGUMENTOS QUE LA SUSTENTAN

De acuerdo con el documento “Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México”, publicado por el Gobierno de México y la Secretaría de Salud, se expone que antes, durante y después de una pandemia las personas pueden experimentar una amplia variedad de emociones que podrían interferir o ayudar en el cuidado de su salud psicoemocional. Advierte el documento que, “según la experiencia documentada se reconoce que, en situaciones de epidemias, se pueden presentar las siguientes manifestaciones psicológicas y psicosociales en la población (OP/OMS,2016).

- Según las tres “F” (en inglés) de Walter Cannon: huida (Flight), lucha (Fight), y parálisis (Freeze). Huir de la amenaza, es buscar salir corriendo de la situación, pero, si huir no es una opción o está agotada como estrategia, se activa la respuesta de lucha o confrontación de la amenaza y en un tercer plano, se activa la reacción de parálisis, en donde las personas pueden sentir que la situación las tiene atrapadas y no pueden hacer nada.
- El procesamiento de información en contextos de alto estrés se torna muy simple y básico, el sistema de memoria falla y la capacidad de razonamiento se ve ligada a la sobrevivencia, por esto las personas tienden a perder parte de los mensajes, no pueden procesar toda la información que requieren atender.
- **Es normal experimentar ansiedad, tensión, inseguridad y vigilancia obsesiva de los síntomas de la enfermedad.**
- El enojo, la irritabilidad y la indignación; son emociones que derivan de una percepción disímil del riesgo: algunas personas actuarán desmedidamente y pedirán que las autoridades y el personal de salud



## Dip. Leonor Gómez Otegui

actúen de acuerdo con dichas emociones y, otras personas que negarán o minimizarán el riesgo.

- **Miedos, sentimientos de abandono y vulnerabilidad.**
- Necesidad de supervivencia.
- Liderazgos espontáneos (positivos o negativos).
- **Aparición de conductas que pueden oscilar entre: heroicas o mezquinas; violentas o pasivas; solidarias o egoístas.**
- **Ansiedad, depresión, duelos, estrés agudo, crisis emocionales y de pánico, reacciones colectivas de agitación, descompensación de trastornos psíquicos preexistentes, trastornos somáticos de origen psíquico.**
- Miedo a nuevas epidemias.
- Conductas agresivas y de protesta contra autoridades e instituciones con actos de rebeldía y/o delincuenciales.
- Incremento en el consumo y/o abuso de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- **Incremento en los casos, la frecuencia y la gravedad de la violencia intrafamiliar hacia grupos vulnerables, especialmente mujeres, niños, niñas y adolescentes, personas de la tercera edad y/o individuos con alguna discapacidad.**<sup>1</sup>

Lo anterior, son algunas de las conductas que no solo muchos adultos están desarrollando sino también los menores y adolescentes, ya que al romper con las rutinas escolares, deportivas y culturales a las que estaban acostumbrados y, ahora sometidos a un aislamiento forzoso para evitar la propagación de contagios, sus pensamientos y su conducta están llegando al límite de su resistencia

---

<sup>1</sup> [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos\\_Salud\\_Mental\\_COVID-19.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamientos_Salud_Mental_COVID-19.pdf)



## Dip. Leonor Gómez Otegui

emocional. Muchos de estos menores no consideran ni conciben la necesidad de establecer rutinas o ejercicios que les permitan manejar y controlar sus niveles de estrés.

Es por esto, que especialistas y médicos han recomendado crear actividades e impulsos para los menores, tales como juegos, pláticas, terapias de relajación, ejercicios de respiración, entre otras actividades, con la finalidad de que los niños y adolescentes fortalezcan los lazos de confianza y evitar los pensamientos nocivos ligados con el miedo y la ansiedad.

A decir de la maestra en pedagogía Rebeca Caballero Álvarez, investigadora del Colegio de Pedagogía de la UNAM, cualquier infante necesita ser informado independientemente de la edad que tengan. Indica que otro punto importante es considerar cómo se sienten. “A veces, en el caso de los niños no solamente es un tema de aclarar información, sino de atender una necesidad emocional. En realidad, los chicos pueden tener miedo, estar asustados o tener incertidumbre, y no tanto una necesidad de conocimientos sino una necesidad de atención emocional”.<sup>2</sup>

“Por su parte, Luis Xochihua Díaz -pediatra infectólogo- explica a *Contralínea* que los padres y tutores tienen herramientas a su alcance para afrontar esta situación: el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ha emitido una serie de consejos sobre cómo hablar con los niños sobre el coronavirus para que puedan enfrentar esta situación”.

---

<sup>2</sup> <https://www.contralinea.com.mx/archivo-revista/2020/04/01/pandemia-de-covid-19-genera-miedo-ansiedad-estres-y-depresion-en-los-ninos/>



## Dip. Leonor Gómez Otegui

“Principalmente los comunicados nos aconsejan iniciar la conversación preguntando a los niños qué saben sobre la enfermedad: muchos de ellos lo van dibujando, lo van relatando mediante cuentos o alguna otra actividad que utilizan, sobre todo diálogos entre dibujos que ellos pueden hacer y que favorece que haya cierta discusión”. El experto considera que lo importante es tener fuentes expertas, sobre todo con gran cantidad de imágenes”.

Además, advierte que los adultos deben buscar maneras para identificar la actitud de los menores, ya que cuando los niños ven un cambio de conducta en los adultos pueden presentar ansiedad leve, moderada o muy severa; angustia; alteraciones en el sueño; consumo de sus uñas, o insomnio.<sup>3</sup>

Enfrentar los efectos de la pandemia en la salud mental de los menores de edad, requiere de medidas inmediatas que permitan identificar y atender situaciones de emergencia, además de acciones de largo plazo que corrijan los acontecimientos traumáticos. La naturaleza del confinamiento limita mucho los alcances de una estrategia de atención directa y personalizada, resulta imposible en esta etapa de la crisis sanitaria, atender a todos los menores y adolescentes que están en un entorno de riesgo.

Es por ello, que los diferentes niveles de gobierno tienen que redoblar esfuerzos para implementar políticas y líneas de acción encaminadas a solucionar casos de urgencia extrema para evitar tragedias mayores en esta fase crítica. Las repercusiones de la pandemia en la salud mental de la población, apenas son perceptibles y se reflejarán más bien en un periodo de mediano y largo plazo, con distintos daños y trastornos.

---

<sup>3</sup> <https://www.contralinea.com.mx/archivo-revista/2020/04/01/pandemia-de-covid-19-genera-miedo-ansiedad-estres-y-depresion-en-los-ninos/>



## Dip. Leonor Gómez Otegui

De la misma forma, es indispensable diseñar y plantear políticas públicas enfocadas a la atención de la salud psicoemocional de los menores y adolescentes en una fase posterior al confinamiento con un esquema amplio y general que pueda lograr el mayor alcance en este segmento tan importante de nuestra población. Resulta prioritario adelantar políticas de prevención y medidas específicas que mitiguen el riesgo psicosocial, particularmente, entre los estudiantes de educación primaria y secundaria de la Ciudad de México.

Las técnicas de relajación para aliviar el estrés, la ansiedad y otros trastornos son ampliamente recomendadas por psicólogos y terapeutas, como alternativas accesibles e inmediatas que permiten restaurar, mejorar y mantener la calidad de vida de las personas. Entre las técnicas más utilizadas se encuentran: la respiración diafragmática; la relajación muscular progresiva; la visualización positiva; la activación de la risa, así como los ejercicios de yoga y pilates.

El uso de estas técnicas de forma particular o combinada, de acuerdo con estudios científicos, tienen efectos benéficos y positivos en el organismo al mejorar la oxigenación del cerebro y producir la liberación de sustancias como la dopamina, endorfinas y serotonina que predisponen a la relajación y la estabilidad emocional. Estos beneficios, sin duda, son de enorme ayuda para quienes tienen una afectación leve de su salud psicoemocional y que no requieren de un tratamiento más avanzado.

Las formas de prevención y los modos de atención a los síntomas y signos de un trastorno mental implican un acompañamiento y una rehabilitación integral que permita la reinserción familiar, escolar, laboral y comunitaria de las personas, ante el escenario catastrófico de la pandemia del Covid 19 es urgente implementar



## Dip. Leonor Gómez Otegui

políticas de salud pública amplias, así como estrategias específicas que garanticen el derecho a la salud mental.

Es por ello, que este proyecto de iniciativa propone la instrumentación y activación, dentro de espacios seguros, de terapias y técnicas de relajación física y mental como medidas alternativas para la atención, cuidado y mejoramiento de la salud y el bienestar psicoemocional. Las aulas de las escuelas públicas y privadas pueden ser los lugares propicios y adecuados para llevar a cabo esta actividad que tiene efectos multiplicadores positivos y que pueden ser de enorme utilidad para nuestras niñas, niños y adolescentes.

La propuesta busca, incluir dentro de la actividad y el horario escolar que sea adecuado, la aplicación de terapias y técnicas de relajación que contribuyan al bienestar psicoemocional de los estudiantes, considerando la adaptación a un entorno psicosocial que enfrentará enormes desafíos cuando las actividades escolares poco a poco vayan regresando a la normalidad. Sin duda, la crisis sanitaria del Covid 19 será un parteaguas en todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana, pero desde las aulas podemos cambiar y transformar nuestros hábitos para mantener el buen funcionamiento de nuestro bienestar emocional.

### FUNDAMENTACIÓN LEGAL

**Que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos mandata:**

**Artículo 3o.** Toda persona tiene derecho a la educación.

El Estado -Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar, primaria y secundaria,





## Dip. Leonor Gómez Otegui

conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias, la educación superior lo será en términos de la fracción X del presente artículo. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia.

9

**Corresponde al Estado la rectoría de la educación, la impartida por éste, además de obligatoria, será universal, inclusiva, pública, gratuita y laica.**

**La educación se basará en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas, con un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva. Tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a todos los derechos, las libertades, la cultura de paz y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia; promoverá la honestidad, los valores y la mejora continua del proceso de enseñanza aprendizaje.**

**El Estado priorizará el interés superior de niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el acceso, permanencia y participación en los servicios educativos.**

**Que la Constitución Política de la Ciudad de México dice:**

### **Artículo 8**

#### **Ciudad educadora y del conocimiento**

##### **A. Derecho a la educación**



## Dip. Leonor Gómez Otegui

1. En la Ciudad de México **todas las personas tienen derecho a la educación en todos los niveles, al conocimiento y al aprendizaje continuo**. Tendrán acceso igualitario a recibir formación adecuada a su edad, capacidades y necesidades específicas, así como la garantía de su permanencia, independientemente de su condición económica, étnica, cultural, lingüística, de credo, de género o de discapacidad.
2. Se garantizará el derecho universal a la educación obligatoria. **La Ciudad de México asume la educación como un deber primordial y un bien público indispensable para la realización plena de sus habitantes, así como un proceso colectivo que es corresponsabilidad de las autoridades de los distintos órdenes de gobierno en el ámbito de sus facultades, el personal docente, las familias y los sectores de la sociedad.**

Que la **Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de la Ciudad de México, dice:**

**Artículo 7. El interés superior de la niña, niño y adolescente, es el derecho sustantivo que exige adoptar un enfoque proactivo basado en los derechos humanos, en el que colaboren todos los responsables de garantizar el bienestar, físico, psicológico, cultural y espiritual de manera integral de niñas, niños y adolescentes, así como reconocer su dignidad humana. Asimismo, debe ser considerado como principio interpretativo fundamental y como una norma de procedimiento siempre que se tenga que tomar una decisión que afecte a una niña, niño o adolescente en concreto.**



## Dip. Leonor Gómez Otegui

Que la **Ley de Cuidados Alternativos para Niñas, Niños y Adolescentes en el Distrito Federal**, dice:

**Artículo 3. Los principios rectores de los cuidados alternativos son:**

XIII. Supervivencia y desarrollo. El **Estado garantizará en la máxima medida posible, la supervivencia y el desarrollo óptimo e integral de niños, niñas y adolescentes, abarcando sus dimensiones física, mental, espiritual, moral, psicológica y social.**

11

A fin de dar claridad a la propuesta de la iniciativa se presenta el siguiente cuadro comparativo:

LEY DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO FEDERA (VIGENTE)	LEY DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO FEDERA (PROPUESTA DE MODIFICACIÓN)
Sin correlativo.	Artículo 47 Bis. Entre los estudiantes de educación primaria y secundaria se promoverá la instrumentación y activación, dentro de espacios escolares seguros, de terapias y técnicas de relajación física y mental como medidas alternativas para la atención, cuidado y mejoramiento de la salud y el bienestar psicoemocional.
<b>TRANSITORIOS</b>	



**Dip. Leonor Gómez Otegui**

**ARTÍCULO PRIMERO.** El presente decreto entrará en vigor al día siguiente a su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

**ARTÍCULO SEGUNDO.** Remítase a la Jefatura de Gobierno para efectos de su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

12

Por lo expuesto, someto a la consideración de este Pleno la siguiente iniciativa con proyecto de decreto por el que **SE ADICIONA UN ARTÍCULO 47 BIS A LA LEY DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO FEDERAL**, para quedar como sigue:

#### **DECRETO**

**ÚNICO.** Se adicionan un artículo 47 Bis a la Ley de Educación del Distrito Federal.

#### **LEY DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO FEDERAL**

**Artículo 47 Bis.** Entre los estudiantes de educación primaria y secundaria se promoverá la instrumentación y activación, dentro de espacios escolares seguros, de terapias y técnicas de relajación física y mental como medidas alternativas para la atención, cuidado y mejoramiento de la salud y el bienestar psicoemocional.

#### **TRANSITORIOS**



**Dip. Leonor Gómez Otegui**

**ARTÍCULO PRIMERO.** El presente decreto entrará en vigor al día siguiente a su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

**ARTÍCULO SEGUNDO.** Remítase a la Jefatura de Gobierno para efectos de su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

13

Dado en Sesión Remota del Primer Periodo Ordinario del Tercer Año de Trabajos de la I Legislatura del Congreso de la Ciudad de México, el día 22 del mes de octubre de 2020.

**ATENTAMENTE**

DocuSigned by:  
*Leonor Gómez Otegui*  
28E7000A4F0A12...

**DIP. LEONOR GÓMEZ OTEGUI**