



DERECHO A LA SALUD MENTAL EN LAS INFANCIAS Y ADOLESCENCIAS



PRESIDENTE

Víctor Leopoldo Delgado Pérez

DIRECTORA GENERAL DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES Y FORMACIÓN EN DERECHOS HUMANOS

Gabriela Eugenia Lara Torres

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIONES Y PUBLICACIONES

Tania Carolina Jiménez Manzanillo

DISEÑO EDITORIAL

Francisco Ibarra Meza

Aldo Emanuel Juárez Herrera

REVISIÓN DE TEXTOS

Dulce Thalía Bustos Reyes

FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES

Magnific y CODHEM

**EJEMPLAR GRATUITO
NUEVA ÉPOCA
AÑO 5
N° 7
JULIO 2026**



PORTADA

Aldo Emanuel Juárez Herrera
Francisco Ibarra Meza

ESCRIBEN EN ESTE NÚMERO:

Alejandra Karina Pérez-Jaimes
Ada Abigail Bernal González
Gustavo René García-Vargas
Irvin Rhamses Barragán Rayón

DH MAGAZINE. Nueva Época, Año 5, Núm. 7, julio de 2026. Es una publicación mensual editada por la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México, Av. Nicolás San Juan, núm. 113, col. Ex Rancho Cuauhtémoc, C. P. 50010, Toluca, México.

Editora responsable: Gabriela Eugenia Lara Torres. Reserva de Derechos del Uso Exclusivo para Difusiones Periódicas (Difusión vía red de cómputo), 04-2023-121816502900-203. Reserva de Derechos del Uso Exclusivo para Publicaciones Periódicas (Revista) 04-2023-121817404900-102; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. e-ISSN: 2594-2859, ISSN: en trámite.

Para adquisición y consulta de esta publicación y otras más visita nuestra página de internet: www.codhem.org.mx.

Contáctanos al 722 236 0560, exts. 2344 y 2346. Participa con nosotros, envía tu artículo al correo electrónico: publicaciones@codhem.org.mx

Queda expresamente prohibida la reproducción parcial o total de la publicación sin previa autorización de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México. Las opiniones expresadas en esta publicación son responsabilidad exclusiva de las personas autoras y no representan necesariamente la posición oficial de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.

ÍNDICE

REVISTA DH MAGAZINE • NÚM 7 • JULIO 2026



04 Editorial



05 **RAÍCES HUMANAS** **Estrés, ansiedad y depresión en niñas, niños y adolescentes**

Alejandra Karina Pérez-Jaimes



08 **DIGNIDAD 360** **Cuando la ausencia también duele. El derecho a la salud mental en las infancias frente a la desaparición de personas**

Ada Abigail Bernal González

11 **CODHEM. MÁS CERCA DE TI** **La CODHEM emitió una recomendación al Ayuntamiento de Atlacomulco por uso indebido de la fuerza y privación ilegal de la libertad**



14 **REPARANDO BRECHAS** **Vínculos digitales: el reto de acompañar a las infancias y adolescencias ante la IA**

Gustavo René García-Vargas



17 **BRÚJULA ODS** **El silencio en las aulas. Salud mental adolescente y abandono emocional en escuelas mexicanas**

Irvin Rhamses Barragán Rayón

20 **CODHEM. MÁS CERCA DE TI** **Los derechos humanos no tienen fronteras: Víctor Delgado**



22 **DE LETRAS Y ESCENAS EN DDHH** **RESEÑAS DE LIBROS IEEM**

EDITORIAL

Para la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM), la niñez y la adolescencia son grupos de atención prioritaria; su existencia exige reconocimiento, respeto y conciencia como personas sujetas de derechos. Es por lo anterior que se han planteado temáticas de relevancia para abordar en la revista *DH magazine* que sirvan como medio para prevenir la vulneración a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes; asimismo, que funcionen como una vía de reconocimiento y difusión para la sociedad mexicana.

En el artículo “Estrés, ansiedad y depresión en niñas, niños y adolescentes”, de la autoría de Alejandra Karina Pérez-Jaimes, se desarrollan esos trastornos mentales que afectan el bienestar, aprendizaje y desarrollo social, y que pueden presentarse por violencia, acoso escolar, dificultades socioeconómicas, presión social y conflictos relacionados con la construcción de la identidad.

En la colaboración “Cuando la ausencia también duele. El derecho a la salud mental en las infancias frente a la desaparición de personas”, Ada Abigail Bernal González expone que, ante la pérdida de un ser querido, brindar atención especializada y garantizar acompañamiento psicológico es primordial para la salud mental de la niñez; enfatiza que se trata de asegurar condiciones que les permitan crecer en entornos seguros, afectivos y libres de violencia.

Por su parte, Gustavo René García-Vargas, quien escribió el texto “Vínculos digitales: el reto de acompañar a las infancias y adolescencias ante la IA”, expone la relevancia de las relaciones humanas en la actualidad, debido a la presencia de sistemas de inteligencia artificial, ya que los vínculos artificiales pueden ocasionar aislamiento social, dependencia afectiva y una menor tolerancia a la frustración.

Por otro lado, en el artículo “El silencio en las aulas. Salud mental adolescente y abandono emocional en escuelas mexicanas”, Irvin Rhamses Barragán Rayón plantea que la ausencia de escucha, el acompañamiento y la validación emocional en las adolescencias se identifican como un fenómeno de abandono emocional en las instituciones educativas; lo que, a su vez, aterriza con el objetivo del desarrollo sostenible 10.

Finalmente, en la sección “De letras y escenas en DD.HH.” se invita a la lectura de los libros infantiles *Felinas a votar*, *Todos por Homero*, *El sol rojo* y *Respeto, un pueblo singular*, del Instituto Electoral del Estado de México. 

ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

El ambiente familiar representa un papel decisivo en el bienestar psicológico de niñas, niños y adolescentes. Aspectos como la comunicación efectiva, el apoyo emocional y las relaciones familiares saludables favorecen la salud mental, mientras que los conflictos, la violencia y otros factores de disfunción familiar pueden incrementar el riesgo de ansiedad, depresión y diversas problemáticas psicosociales en esa población (León y Gómez, 2026).

El estrés constituye una respuesta fisiológica y psicológica natural que le permite al organismo adaptarse ante situaciones percibidas como desafiantes, demandantes o amenazantes. En niveles moderados puede favorecer el desempeño y la capacidad de afrontamiento; sin embargo, cuando la exposición a factores estresantes es intensa o prolongada, puede generar efectos adversos sobre la salud física y mental. El estrés crónico se ha asociado con alteraciones emocionales, cognitivas y conductuales, además de incrementar el riesgo de desarrollar trastornos como la ansiedad y la depresión (OMS, 2025).

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes a nivel mundial y se caracteriza por la presencia persistente de tristeza, pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas y dificultades para el adecuado funcionamiento personal, académico, laboral o social. Entre sus principales manifes-



Uno de cada cinco niñas, niños y adolescentes presenta alguna condición de salud mental, emocional, o del comportamiento.

taciones se encuentran las alteraciones del sueño y del apetito, la baja autoestima, los sentimientos de culpa, las dificultades de concentración y, en los casos más graves, la aparición de pensamientos suicidas. Actualmente se estima que alrededor del 5 % de la población adulta vive con depresión, lo cual constituye una de las principales causas de discapacidad en el mundo (OMS, 2025).

La ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de preocupación, tensión o miedo ante situaciones que son percibidas como amenazantes; aunque resulta una reacción normal y adaptativa en determinadas circunstancias, puede convertirse en un problema de salud mental cuando su intensidad, frecuencia o duración resultan desproporcionadas respecto al estímulo que las origina. Los trastornos de ansiedad suelen manifestarse mediante preocupación excesiva, inquietud, tensión muscular, alteraciones del sueño y dificultades para concentrarse; lo que afecta significativamente la calidad de vida y coexisten con frecuencia con otros trastornos mentales, particularmente con la depresión (OMS, 2025).

La salud mental positiva está presente en la mayoría de las niñas y los niños; sin embargo, los problemas emocionales y conductuales continúan siendo frecuentes. Se estima que una de cada cinco personas de entre 3 y 17 años ha sido diagnosticada con alguna condición de salud mental, emocional o del comportamiento, la cual puede manifestarse desde la infancia y aumentar

con la edad (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2025).

La adolescencia constituye una etapa de especial relevancia para el desarrollo integral de las personas; durante este periodo, factores como la pobreza, la violencia, el maltrato y otras experiencias adversas pueden incrementar la susceptibilidad a presentar problemas de salud mental. En ese sentido, se estima que alrededor del 14.3 % de las personas adolescentes de entre 10 y 19 años vive con algún trastorno mental, aunque una parte importante de dicho porcentaje permanece sin diagnóstico ni tratamiento oportuno (OMS, 2025). La promoción del bienestar emocional, el fortalecimiento de habilidades socioafectivas y el acceso oportuno a servicios de atención especializada son elementos fundamentales para favorecer una adecuada calidad de vida durante la adolescencia y la adultez.

¿Por qué cada vez se habla más de la salud mental en niñas, niños y adolescentes?

La salud mental de niñas, niños y adolescentes ha mostrado mayor relevancia debido al aumento en la identificación de problemas emocionales y conductuales que afectan su bienestar, aprendizaje y desarrollo social. Actualmente se reconoce que muchas afecciones mentales comienzan durante la infancia y la adolescencia, por lo que la detección y atención tempranas son fundamentales para prevenir consecuencias a largo plazo. Uno de

cada cinco niñas, niños y adolescentes presenta alguna condición de salud mental, emocional o del comportamiento, lo que evidencia la magnitud de este problema de salud pública (CDC, 2025; OMS, 2025).

Durante la adolescencia el desarrollo de habilidades sociales y emocionales favorece el bienestar mental, entre ellas la regulación de las emociones, la resolución de problemas, las relaciones interpersonales saludables y la adopción de hábitos de vida adecuados. En ese proceso el apoyo de la familia, la escuela y la comunidad desempeña un papel fundamental como factor protector. No obstante, la salud mental de adolescentes puede verse afectada por diversos factores de riesgo, como la exposición a la violencia, el acoso escolar, las dificultades socioeconómicas, la presión social y los conflictos relacionados con la construcción de la identidad. Existen grupos que presentan una mayor vulnerabilidad, especialmente aquellos que enfrentan condiciones de discriminación, exclusión social, enfermedades crónicas, discapacidad o acceso limitado a servicios de apoyo y atención especializada (OMS, 2025).

Conclusión

La salud mental de niñas, niños y adolescentes es fundamental para su desarrollo y bienestar. Factores como el apoyo familiar, la comunicación efectiva y los entornos seguros actúan como elementos protectores, mientras que el estrés, la violencia y los conflictos familiares pueden favorecer la aparición de ansiedad, depresión y otros problemas emocionales. Por ello, es indispensable promover acciones de prevención, detección temprana y atención oportuna que fortalezcan el bienestar emocional y contribuyan a una mejor calidad de vida presente y futura. 🌍

Fuentes consultadas

- Centers for Disease Control and Prevention. (2025, 11 de junio). Datos y estadísticas sobre la salud mental de los niños. <https://www.cdc.gov/children-mental-health/es/data-research/datos-y-estadisticas-sobre-la-salud-mental-de-los-ninos.html>
- León Salazar, L. M., y Gómez Palací, M. M. (2026). Funcionalidad familiar y salud mental en niños y adolescentes a nivel internacional entre 2021 y 2025: Revisión sistemática. *Revista Ciencia y Reflexión*, 5(1), 1374–1412. <https://cienciayreflexion.org/index.php/Revista/article/view/942>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 29 de agosto). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 1 de septiembre). La salud mental de los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 8 de septiembre). Anxiety disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 8 de octubre). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ALEJANDRA KARINA PÉREZ-JAIMES

Doctora en Educación y posdoctora en Ciencias. Docente e investigadora adscrita a la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMéx y coordinadora de Licenciatura en Grupo Colegio Mexiquense.





CUANDO LA AUSENCIA TAMBIÉN DUELE. EL DERECHO A LA SALUD MENTAL EN LAS INFANCIAS FRENTE A LA DESAPARICIÓN DE PERSONAS

La salud mental es un componente esencial del bienestar y del desarrollo integral de las personas. En el caso de niñas, niños y adolescentes, su protección adquiere una relevancia aún mayor, pues durante esas etapas se construyen las bases emocionales, sociales y psicológicas que les permitirán desarrollarse plenamente a lo largo de su vida.

Por ello, hablar del derecho a la salud mental implica reconocer que no se trata únicamente de la ausencia de enfermedades o trastornos, sino de la garantía de condiciones que permitan crecer en entornos seguros, afectivos y libres de violencia.

Sin embargo, en México existe una realidad que ha dejado profundas huellas en miles de familias y que, con frecuencia, se analiza desde la perspectiva de la seguridad pública o la procuración de justicia, lo que ha dejado de lado sus efectos emocionales, como la desaparición de personas.

Cuando una persona desaparece, la afectación no se limita a quien es víctima de ese delito. La incertidumbre, el miedo, la angustia y la falta de respuestas impactan profundamente a quienes permanecen buscándola, entre ellos se encuentran niñas, niños y adolescentes, que enfrentan una experiencia particularmente compleja: aprender a vivir con una ausencia que no tiene explicación ni cierre.

La desaparición de un padre, una madre, un hermano, una hermana o cualquier integrante cercano de la familia genera una ruptura abrupta en la vida cotidiana. De un día para otro desaparecen rutinas, certezas y vínculos afectivos. A diferencia de otros procesos de pérdida, en los casos de desaparición no existe una respuesta definitiva que permita iniciar un proceso de duelo convencional, lo que permanece es una espera constante, acompañada de preguntas que muchas veces no encuentran respuesta.

Esa situación ha sido descrita por especialistas como una forma de “duelo suspendido” o “pérdida ambigua”, una condición emocional caracterizada por la coexistencia de la esperanza y el dolor; para las infancias y adolescencias, esa experiencia resulta especialmente difícil de comprender y procesar, debido a que aún se encuentran desarrollando herramientas emocionales para afrontar situaciones traumáticas.

Las consecuencias pueden manifestarse de diversas maneras. Algunas niñas y ciertos niños presentan alteraciones del sueño, ansiedad, dificultades escolares, sentimientos de culpa o miedo permanente. En las adolescencias, además, pueden aparecer síntomas de depresión, aislamiento social, pérdida de proyectos de vida y dificultades para construir relaciones de confianza.

A ello se suma que muchas familias afectadas por la desaparición de un ser querido enfrentan cambios drásticos en sus condiciones económicas y sociales. En numerosos casos, la búsqueda se convierte en una actividad permanente que consume tiempo, recursos y energía emocional. Niñas, niños y adolescentes no solo enfrentan la ausencia de un familiar, sino también las consecuencias que esta genera en la dinámica familiar.

Por esa razón, la desaparición de personas debe entenderse también como un problema de salud mental y de derechos humanos. El derecho a la salud mental implica que el Estado adopte medidas para prevenir afectaciones emocionales, brindar atención especializada y garantizar acompañamiento psicológico a quie-

nes enfrentan situaciones traumáticas.

La protección de ese derecho resulta particularmente relevante cuando se trata de personas menores de edad. La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce el derecho de las infancias a disfrutar del más alto nivel posible de salud, incluyendo el bienestar mental y emocional; asimismo, establece que en todas las decisiones y acciones que las involucren debe prevalecer el principio del interés superior de la niñez.

Bajo esa perspectiva, las políticas públicas dirigidas a atender la problemática de la desaparición no pueden limitarse exclusivamente a la búsqueda y localización de personas; también deben contemplar estrategias integrales de atención psicosocial para las familias y, especialmente, para niñas, niños y adolescentes que viven esas circunstancias.





Garantizar el acceso a servicios de salud mental oportunos, especializados y con enfoque de derechos humanos representa una necesidad urgente. No se trata únicamente de atender las consecuencias cuando el daño ya se ha producido, sino de generar mecanismos de acompañamiento continuo que permitan fortalecer la resiliencia, reconstruir redes de apoyo y evitar afectaciones de largo plazo.

Resulta indispensable reconocer el papel de las escuelas, las comunidades y las instituciones públicas en la identificación temprana de señales de afectación emocional. Muchas veces, las primeras manifestaciones del sufrimiento psicológico aparecen en el entorno escolar. Por ello, la capacitación de docentes, personal de salud y personas servidoras públicas puede contribuir significativamente a brindar una atención más sensible y efectiva.

Hablar de salud mental en el contexto de la desaparición de personas implica reconocer una dimensión frecuentemente invisibilizada de esta crisis. Detrás de cada ficha de búsqueda existen familias enteras que enfrentan incertidumbre, dolor y desgaste emocional; en ellas miles de niñas, niños y adolescentes intentan comprender

una ausencia que transforma profundamente sus vidas.

La construcción de una sociedad más justa y respetuosa de los derechos humanos exige colocar en el centro a las personas y atender las múltiples consecuencias que generan las violaciones a derechos fundamentales. En ese sentido, proteger la salud mental de las infancias y adolescencias afectadas por la desaparición de personas no constituye únicamente una obligación institucional; es, también, un acto de responsabilidad colectiva y de humanidad.

Porque cuando una persona desaparece, no solo se interrumpe una vida; también se transforman las historias, los afectos y las certezas de quienes esperan su regreso. Y en esa espera, niñas, niños y adolescentes tienen derecho a que se les escuche, acompañe y proteja. Su salud mental también merece ser buscada, cuidada y garantizada. 🇲🇽

ADA ABIGAIL BERNAL GONZÁLEZ

Politóloga y administradora pública con experiencia en el Congreso del Estado de México. Actualmente, secretaria técnica del Grupo Parlamentario del PVEM, donde participa en la elaboración de la agenda legislativa y el análisis de iniciativas.



La CODHEM emitió una recomendación al Ayuntamiento de Atlacomulco por uso indebido de la fuerza y privación ilegal de la libertad

La Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM) emitió la Recomendación 04/2026 al Ayuntamiento de Atlacomulco, tras acreditar violaciones a derechos humanos cometidas por personas servidoras públicas municipales en agravio de una persona que fue detenida por policías municipales y presentada ante el Juzgado Cívico.

De acuerdo con la investigación realizada por el Organismo Defensor, los hechos ocurrieron el 11 de febrero de 2024, cuando la víctima se encontraba al interior de su vehículo, en la vía pública, dentro del territorio municipal de Atlacomulco. En ese momento, elementos de la policía municipal se aproximaron al lugar y, sin acreditar una causa legal suficiente, realizaron la detención.

La CODHEM documentó que, durante la intervención, la persona fue agredida físicamente, trasladada a la comisaría municipal y mantenida bajo custodia sin que se observaran plenamente las formalidades legales correspondientes. Asimismo, advirtió que no se le informaron de manera adecuada sus derechos, no se justificó debidamente el uso de la



Toda intervención policial debe perseguir un fin legítimo, estar debidamente justificada y realizarse bajo estándares que protejan la vida, la integridad y los derechos de las personas.

fuerza y no fue puesta de inmediato a disposición de la autoridad competente.

El Organismo Defensor también estableció que, durante su detención en las instalaciones municipales, la víctima no recibió una valoración ni certificación médica iniciales, a pesar de presentar lesiones, y de que esta obligación forma parte de las garantías mínimas que deben observarse en procedimientos de justicia cívica y en cualquier actuación relacionada con personas detenidas.

La Comisión determinó que se vulneraron los derechos de la víctima a la integridad personal, a no ser sometida al uso desproporcionado o indebido de la fuerza pública, a la legalidad y la seguridad jurídica, al debido proceso en sede administrativa, a no ser sujeta de privación ilegal de la libertad, a la fundamentación y motivación, así como a una valoración y una certificación médicas.

En el análisis del caso, la CODHEM advirtió inconsistencias entre los informes rendidos por las personas servidoras públicas municipales y las evidencias integradas al expediente, entre ellas constancias médicas, testimonios, actas circunstanciadas y documentación relacionada con la actuación policial y de justicia cívica.

El Organismo Defensor subrayó que las policías municipales son el primer contacto de muchas personas con la autoridad, por lo que su actuación debe apegarse estrictamen-

te a los principios de legalidad, necesidad, proporcionalidad, prevención, rendición de cuentas y respeto a la dignidad humana.

La Recomendación señala que el uso de la fuerza pública no puede emplearse de manera arbitraria ni como forma de castigo, intimidación o abuso de autoridad. Toda intervención policial debe perseguir un fin legítimo, estar debidamente justificada y realizarse bajo estándares que protejan la vida, la integridad y los derechos de las personas.

Como parte de las medidas de reparación, la CODHEM recomendó al Ayuntamiento de Atlacomulco brindarle atención psicológica o psiquiátrica a la víctima, previo consentimiento, para procurar su máxima protección, trato digno y no revictimización. También solicitó gestionar su inscripción en el Registro Estatal de Víctimas, a cargo de la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas del Estado de México (CEAVEM), para que pueda acceder a los servicios correspondientes y, en su caso, al Fondo Estatal de Ayuda, Asistencia y Reparación Integral.

Como medidas de no repetición, el Ayuntamiento deberá capacitar al personal de seguridad pública municipal y de justicia cívica en materia de derechos humanos, particularmente sobre los derechos vulnerados en el caso, así como en justicia cívica y actuación con apego a la legalidad. Además, deberá fortalecer el funcionamiento del Juzgado Cívico,

asignando el personal necesario para garantizar su operación las 24 horas del día, todos los días del año; verificar que quienes ocupen cargos en materia de justicia cívica cumplan con los requisitos establecidos en la ley, y dotar al juzgado de espacios físicos suficientes, servicios y recursos materiales adecuados para que opere en condiciones dignas, seguras e higiénicas.

La CODHEM también recomendó revisar y fortalecer los formatos y expedientes de control utilizados en el Juzgado Cívico, entre ellos el Informe Policial Homologado, la boleta de remisión, los informes a la persona superior jerárquica y los acuerdos relacionados con competencia o incompetencia, a fin de documentar adecuadamente cada actuación.

Asimismo, solicitó que la Recomendación sea difundida en medios electrónicos del

ayuntamiento y que se incorpore copia de la misma a los expedientes laborales de las personas servidoras públicas responsables.

Respecto de las posibles responsabilidades administrativas y penales, la CODHEM recomendó dar vista a la Comisión del Servicio Profesional de Honor y Justicia, al Órgano Interno de Control y al Ministerio Público para que, conforme a sus atribuciones, determinen lo que en derecho corresponda.

La CODHEM reiteró que la seguridad pública y la justicia cívica solo cumplen su propósito cuando se ejercen con legalidad, profesionalismo y respeto absoluto a la dignidad humana. Ninguna actuación de autoridad puede colocarse por encima de los derechos de las personas. 🌐





VÍNCULOS DIGITALES: EL RETO DE ACOMPAÑAR A LAS INFANCIAS Y ADOLESCENCIAS ANTE LA IA

“Son las diez de la noche. En una habitación iluminada únicamente por la luz de una pantalla, una persona adolescente permanece sentada en silencio. Ha tenido un mal día en la escuela. Se siente frustrada, incomprendida y sola. Busca a alguien con quien hablar; pero, en lugar de recurrir a una amistad, un familiar o una persona de confianza, abre una aplicación de inteligencia artificial. La conversación comienza con una pregunta sencilla: ‘¿Cómo te sientes hoy?’. Minutos después, encuentra algo parecido al consuelo. No hay críticas, silencios incómodos ni temor al rechazo, solo respuestas inmediatas y palabras de apoyo”.

Lo que para muchas personas parece una interacción inofensiva representa uno de los

cambios más significativos de la era digital: el surgimiento de vínculos emocionales entre seres humanos y sistemas de inteligencia artificial (IA). Hoy en día, las infancias y adolescencias están creciendo en un entorno donde la tecnología se ha convertido en uno de los principales espacios de socialización, entretenimiento y aprendizaje. Para muchas personas jóvenes, conversar con un compañero de IA forma parte de su rutina diaria; algunas la utilizan para resolver dudas escolares, otras para entretenerse, y un número creciente recurre a ella para hablar sobre emociones, preocupaciones o problemas personales. La disponibilidad permanente, la ausencia de críticas y la sensación de ser escuchadas hacen que esas herramientas resulten especialmente atractivas

para quienes experimentan soledad, ansiedad o dificultades para relacionarse con otras personas. Sin embargo, el problema ya no es solamente el uso de la tecnología, sino los vínculos afectivos que comienzan a construirse con ella.

Las relaciones humanas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo emocional y social; a través de ellas aprendemos a negociar diferencias, afrontar frustraciones, resolver conflictos y desarrollar empatía. Cuando una persona interactúa con un sistema diseñado para adaptarse constantemente a sus preferencias y ofrecer respuestas complacientes, la experiencia relacional cambia de manera significativa. La diferencia entre un vínculo humano y uno artificial es la clave para comprender los riesgos asociados a las nuevas formas de compañía digital. Aunque esos sistemas no poseen conciencia ni emociones reales, su diseño conversacional genera una falsa sensación de cercanía y aceptación incondicional, lo cual favorece que sean percibidos como confidentes o amistades.

La sustitución gradual de las relaciones hu-

manas por vínculos artificiales puede ocasionar el aislamiento social, la dependencia afectiva y una menor tolerancia a la frustración; además, puede generar expectativas poco realistas sobre la amistad, el amor y el cuidado. Mientras que las relaciones humanas implican límites, desacuerdos y responsabilidades mutuas, los compañeros de IA están diseñados para ofrecer validación constante y mantener la interacción el mayor tiempo posible. Metafóricamente, la validación constante ofrecida por algunos sistemas de IA puede compararse con la comida chatarra: proporciona satisfacción inmediata, pero carece de los elementos necesarios para un desarrollo emocional saludable a largo plazo. Cuando esas consecuencias afectan el bienestar y el desarrollo de las personas menores de edad, la discusión deja de ser únicamente tecnológica y se convierte también en una cuestión de derechos humanos.

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a crecer en entornos que favorezcan su desarrollo integral y los protejan frente a situaciones que



La validación constante ofrecida por algunos sistemas de IA puede compararse con la comida chatarra: proporciona satisfacción inmediata, pero carece de los elementos necesarios para un desarrollo emocional saludable a largo plazo.

puedan afectar su salud, seguridad y bienestar. En ese contexto, pueden verse comprometidos derechos como la integridad psíquica y la salud mental, el libre desarrollo de la personalidad, la privacidad y la protección de datos personales; asimismo, existe el riesgo de vulnerar el derecho a la protección contra la manipulación cuando los sistemas son diseñados para aprovechar necesidades afectivas con fines comerciales. Reconocer esas posibles vulneraciones obliga a reflexionar sobre cómo fortalecer las capacidades de las infancias y adolescencias, así como las de familias, escuelas y comunidades, para prevenir riesgos y promover un uso saludable de esas tecnologías.

Por un lado, las infancias y adolescencias deben contar con herramientas que les permitan comprender cómo funcionan las plataformas digitales, reconocer las estrategias utilizadas para captar su atención y desarrollar criterios propios para tomar decisiones informadas. En ese sentido, la responsabilidad digital y la alfabetización emocional digital se convierten en capacidades esenciales para identificar situaciones de manipulación, reconocer los límites de los sistemas de IA y construir relaciones saludables en los espacios digitales. Aprender a cuestionar qué obtienen esas aplicaciones a cambio de ofrecer compañía, atención o validación constante fortalece la autonomía y el pensamiento crítico.

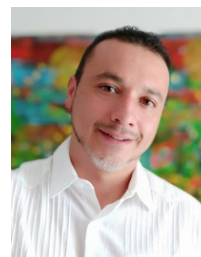
Por otro lado, familias, escuelas y profesionales de la salud desempeñan un papel fundamental en la protección de las infancias y adolescencias. Más que prohibir la tecnología, es

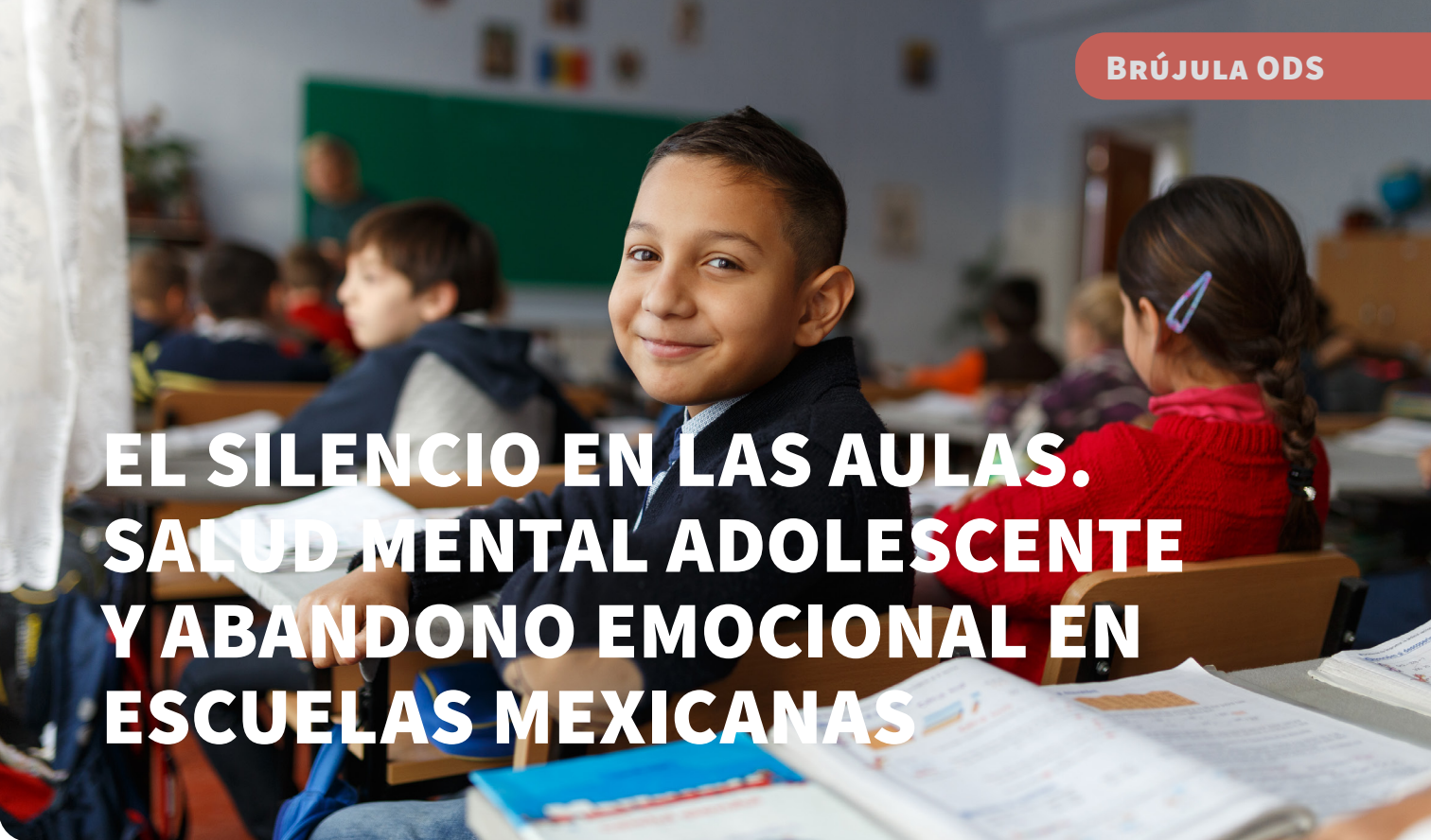
necesario enseñar a utilizarla de manera crítica y consciente. Conversar sobre las experiencias digitales, ayudar a identificar emociones como la soledad o la ansiedad y promover actividades que fortalezcan las relaciones interpersonales es estrategia esencial para reducir riesgos. También es importante explicar que una inteligencia artificial puede simular comprensión y cercanía, pero no sustituye el afecto genuino, la reciprocidad ni la responsabilidad que caracterizan a las relaciones humanas.

Cuando el daño ya se ha producido, la respuesta debe incluir mecanismos efectivos de reparación; esto implica garantizar acceso a atención psicológica especializada, apoyo educativo y acompañamiento social para las personas menores de edad afectadas; las empresas responsables deben asumir las consecuencias derivadas de sistemas diseñados sin las precauciones necesarias para la población infantil y adolescente e implementar mecanismos de protección desde el origen. Mientras los gobiernos, organismos internacionales y tribunales construyen marcos regulatorios más sólidos, la primera línea de protección sigue estando en los hogares, las escuelas y las comunidades. 🌐

GUSTAVO RENÉ GARCÍA-VARGAS

Doctor en Análisis Funcional en Contextos Clínicos y de la Salud. División de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Cuerpo Académico Estudios Multidisciplinarios en Derechos Humanos y Seguridad Pública.





EL SILENCIO EN LAS AULAS. SALUD MENTAL ADOLESCENTE Y ABANDONO EMOCIONAL EN ESCUELAS MEXICANAS

La salud mental adolescente en México constituye una crisis silenciosa que, pese a su magnitud, permanece invisibilizada en los espacios sociales y educativos. La adolescencia enfrenta presiones académicas, familiares y sociales, que derivan en ansiedad, depresión y desesperanza. Sin embargo, ese sufrimiento rara vez se reconoce como prioritario en las políticas públicas o en la escuela, institución que, aunque concebida como espacio de formación integral, suele privilegiar el rendimiento académico sobre el bienestar emocional.

Este fenómeno puede entenderse como el “silencio en las aulas”: la ausencia de escucha, acompañamiento y validación emocional. En lugar de promover entornos de contención, muchas escuelas reproducen dinámicas que normalizan el malestar. Según UNICEF (2025), más del 70% de las personas jóvenes mexicanas se siente emocionalmente abrumado y más del 50% ha requerido apoyo psicológico, lo que evidencia la

urgencia de atender esa problemática desde un enfoque estructural.

La salud mental, definida por la OMS (2020) como un estado de bienestar que permite afrontar la vida y contribuir a la comunidad, adquiere particular complejidad en la adolescencia. Esa etapa implica transformaciones biológicas, cognitivas y sociales que incrementan la vulnerabilidad emocional.

En ese sentido, la salud mental depende de factores internos —como la autoestima— y externos —como la familia, la escuela y el contexto socioeconómico—. Cuando esos elementos interactúan en entornos adversos marcados por violencia, pobreza o discriminación, aumenta el riesgo de trastornos emocionales (Herman, 1992). A ello se suma la influencia de redes sociales, que intensifican la comparación y la necesidad de validación.

El abandono emocional en el ámbito escolar se refiere a la falta de reconocimiento y acompa-

ñamiento afectivo hacia el estudiantado. Aunque la escuela debería ser un espacio protector, en la práctica suele centrarse en contenidos académicos, que dejan de lado la dimensión socioemocional. Este abandono se manifiesta en tres contextos: institucional, familiar y simbólico.

En el ámbito institucional, muchas escuelas carecen de personal de psicología, o programas de atención emocional, lo que limita la respuesta ante problemáticas complejas. En el plano familiar, el estudiantado puede provenir de entornos con violencia o falta de comunicación afectiva, y traslada esas carencias al espacio escolar. Finalmente, el abandono simbólico se refleja en la interpretación errónea del malestar emocional como indisciplina o apatía, lo que invisibiliza el sufrimiento y refuerza la estigmatización.

Ese contexto genera un ambiente donde adolescentes aprenden a callar sus emociones, lo que reproduce una forma de violencia estruc-

tural. Desde la perspectiva del psicólogo Bronfenbrenner (1979), la escuela es un microsistema clave; cuando falla en su función de apoyo, impacta negativamente en el desarrollo integral.

La desigualdad agrava esta situación. El Objetivo de Desarrollo Sostenible 10 busca reducir las brechas, pero en México el acceso a servicios de salud mental sigue siendo inequitativo. Estudiantes de colegios privados suelen contar con apoyo profesional, mientras que en escuelas públicas este recurso es escaso. Además, factores como género, ubicación geográfica y nivel socioeconómico influyen en el acceso y la percepción de la salud mental.

En zonas rurales e indígenas la falta de infraestructura y especialistas limita la atención; asimismo, los estereotipos de género dificultan la expresión emocional, especialmente en hombres.

Diversos factores agravan el abandono emocional. La violencia familiar afecta la estabilidad



psicológica y aumenta el riesgo de trastornos (UNICEF, 2021). La desintegración familiar genera inseguridad y soledad, mientras que el uso excesivo de redes sociales causa ansiedad y baja autoestima (OPS, 2018).

Las consecuencias del abandono emocional son profundas. Entre ellas destaca el bajo rendimiento académico, ya que el bienestar emocional influye directamente en el aprendizaje. También se relaciona con la deserción escolar, al disminuir el sentido de pertenencia (UNESCO, 2020).

Una de las consecuencias más graves es la ideación suicida. La falta de apoyo emocional genera sentimientos de vacío y desesperanza, y el suicidio se posiciona como una de las principales causas de muerte en adolescentes en México (INSP, 2020).

Frente a ese panorama, es fundamental una respuesta basada en la corresponsabilidad entre familia, escuela y Estado. Las familias tienen un papel central en la crianza afectiva, mediante la escucha activa y la validación emocional. Por su parte, la escuela debe implementar estrategias de educación socioemocional y espacios de diálogo. Sin embargo, esas acciones requieren el respaldo del Estado, que debe garantizar servicios accesibles y formación docente.

La Constitución mexicana establece el principio del interés superior de la niñez, el cual garantiza su desarrollo integral. Por su parte, la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes reconoce el derecho a la salud mental.

En conclusión, la salud mental adolescente en México exige un enfoque integral que articule esfuerzos institucionales y comunitarios. Superar el “silencio en las aulas” implica reconocer el

bienestar emocional como un derecho, no como un lujo. Solo así será posible construir entornos educativos que favorezcan el desarrollo pleno de las adolescencias. 🌐

Fuentes consultadas

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021). Estado mundial de la infancia: Salud mental en la niñez y adolescencia. UNICEF.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2025). La salud mental de la Generación Z en México: Entre esperanza y agotamiento. UNICEF.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2020). Salud mental en México: panorama y desafíos. INSP.

IRVIN RHAMSES BARRAGÁN RAYÓN

Doctor en educación, activista y voluntario en la asociación civil “Fuera del closet”. Labora actualmente como subdirector académico.





Los derechos humanos no tienen fronteras: Víctor Delgado

En el marco del Programa “Heroínas y Héroes Paisanos”, Operativo Verano 2026, el presidente de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM), Víctor Leopoldo Delgado Pérez, afirmó que los derechos humanos no se pierden al cruzar una frontera, no se suspenden con la distancia ni caducan con el tiempo, por lo que toda persona migrante debe ser tratada con dignidad al partir, durante su trayecto y al regresar.

Ante autoridades federales, estatales, mu-

nicipales y aeroportuarias reunidas en el Aeropuerto Internacional de Toluca, el titular del Organismo Defensor señaló que la migración forma parte de la historia y del rostro de México, pues a millones de compatriotas le ha impulsado cruzar fronteras la necesidad, la falta de oportunidades y, muchas veces, el amor a sus familias.

Víctor Delgado expresó que el camino migrante suele estar marcado por la discriminación, la vulnerabilidad y la añoranza de quienes, lejos de su tierra, sostienen a sus familias y comunidades. Por ello, subrayó que las instituciones deben estar a la altura de las personas paisanas que regresan al país y ofrecerles no un

trámite frío, sino orientación, empatía, respeto, seguridad y calidez.

El presidente de la CODHEM destacó que el nombre del programa reconoce el esfuerzo de quienes han sostenido a sus familias desde la distancia; sin embargo, afirmó que el heroísmo institucional debe reflejarse en políticas públicas capaces de protegerles cuando deciden o se ven obligados a regresar. Añadió que ninguna persona es ilegal y que quien sale en busca de una vida digna ejerce un derecho. Asimismo, puntualizó que defender el derecho humano a migrar implica también trabajar para que ninguna persona se vea forzada a dejar su tierra y para que permanecer en su comunidad, con paz y oportunidades también sea una decisión digna.

“Que su reencuentro con México comience con la certeza de que aquí se les esperaba”, sostuvo el presidente de la CODHEM, al destacar que migrar no es un delito, sino una decisión profundamente humana, tomada muchas veces por necesidad y por amor.

Por otro lado, recordó que, durante el verano, México no solo recibirá a quienes vuelven a casa, sino también a visitantes de distintas partes del mundo con motivo del Mundial de Fútbol 2026, por lo que reiteró que el respeto a los derechos humanos no distingue nacionalidad, origen, condición migratoria ni pasaporte.

En su mensaje, el almirante retirado José Carlos Vera Vidal, director general y administrador aeroportuario del Aeropuerto Internacional de Toluca, destacó que el operativo bus-

ca brindar orientación, atención, seguridad y acompañamiento a las personas migrantes que regresan a su tierra o transitan por el país durante la temporada vacacional, mediante un trabajo coordinado entre instituciones.

Al acto asistieron Guillermo Manzo González, titular de la Oficina de Representación del Instituto Nacional de Migración en el Estado de México; Juan Manuel Dotor Ramírez, subcoordinador de Enlace Internacional del Gobierno del Estado de México; la diputada local Yareli Anai Esparza Acevedo, presidenta de la Comisión de Atención y Apoyo a Personas Migrantes del Congreso local; Andrés Urzúa Ornelas, gerente de Financiera para el Bienestar; Carlos Alberto Ballesteros Cabello, jefe de Servicios de Auxilio Turístico del Estado de México, Ángeles Verdes; Odilón López Nava, delegado de la CANAPAT en el Estado de México, entre otras autoridades.

La CODHEM reiteró su disposición para colaborar con autoridades municipales, estatales y federales, a fin de velar por los derechos de quienes habitan, visitan o transitan por el Estado de México, especialmente en contextos de movilidad humana, retorno, tránsito, turismo o deportación. En ese sentido, Víctor Delgado afirmó que el regreso a la patria no debe significar desamparo, sino reencuentro, reconciliación y justicia. “A quienes hoy vuelven a México les decimos de corazón: ‘Esta sigue siendo su casa. Su esfuerzo, su sacrificio y su trabajo son parte de la transformación de este país’”. 



FELINAS A VOTAR

Autora: Karina Jannet Osoy Sandoval

Editorial: Instituto Electoral del Estado de México (IEEM)

En este libro se cuenta cómo unas gatitas, hartas de no poder participar ni tomar decisiones en otro ámbito que no fuera la casa, lograron que sus voces fueran escuchadas, decidir, así como que sus opiniones se tomaran en consideración gracias a que se organizaron. Llevaron a cabo 50 reuniones discretas, publicaron 60 revistas y realizaron una encuesta a la población felina para conocer su opinión sobre que únicamente gobernarán los gatos.

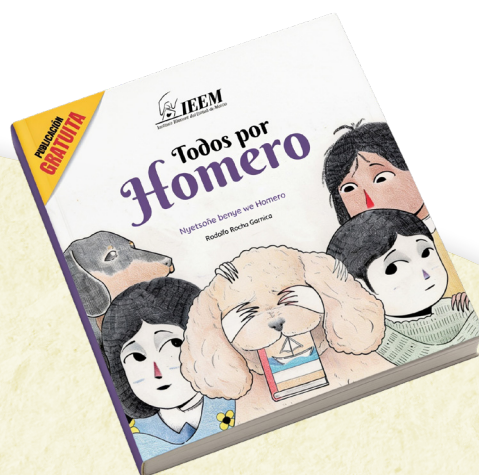
TODOS POR HOMERO

Autor: Rodolfo Rocha Garnica

Editorial: Instituto Electoral del Estado de México (IEEM)

Se trata de un cuento sobre la historia de Belisario y María Inés, dos hermanos que diario cuidan a Homero, un perro con diabetes. Un día, tristes por la enfermedad de su mascota, se enteran de un concurso en el cual se premiará a gatos y perros que hayan realizado algún suceso destacable, por lo que deciden inscribir a Homero.

La acción notable de ese can, presenciada por varias personas, fue haber contribuido a que una mujer afromexicana que no sabía leer ni escribir se interesara por aprender dichas habilidades y lograra desarrollarlas.

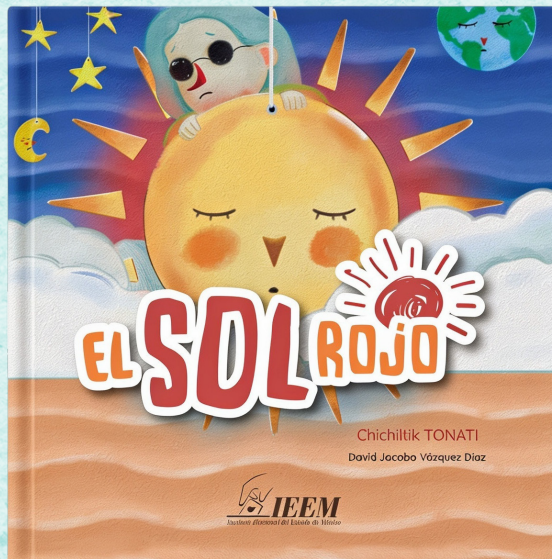


EL SOL ROJO

Autor: David Jacobo Vázquez Díaz

Editorial: Instituto Electoral del Estado de México (IEEM)

Este libro cuenta los efectos que ocasionó el cambio de color del Sol: la Tierra se enfrió. La humanidad no solo se mostraba fría, apática e indiferente, sino que había perdido la posibilidad de tomar decisiones. Asimismo, narra lo que hicieron las personas invidentes, sobre todo una antropóloga ciega cuyo nombre era Circe Albarrán, para que todos los seres humanos recuperaran su capacidad de decidir y, de esa forma, regresaran poco a poco a la normalidad.



RESPETO, UN PUEBLO SINGULAR

Autora: Karina Jannet Oscoy Sandoval

Editorial: Instituto Electoral del Estado de México (IEEM)

La obra relata la historia de un pueblo llamado Respeto, en el que habitaban aves gobernadas por el rey Almond, un cuervo listo, pero siempre ocupado en elaborar objetos para el beneficio de su población. Además, cuenta cómo los pájaros de ese lugar, molestos porque no había armonía en su comunidad, consiguieron que el monarca escuchara sus voces, atendiera sus demandas, y, así, reinara la paz.

La violencia puede escucharse así:



***Siempre haces todo mal.
No sirves para nada.
Nadie te va a creer.***



**Construir un hogar
seguro empieza por
cómo nos hablamos**

Información
**Orientación
y asesoría**



Llámanos



800 999 4000

722 236 0560

