



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y ENLACE

Ciudad de México a 23 de agosto de 2026
Boletín de prensa

Salud Pública emite recomendaciones sobre el cuidado de la salud ante el regreso a clases de niñas, niños y adolescentes

- Se sugiere verificar que el esquema de vacunación esté actualizado
- Dormir de forma adecuada no solo permite el descanso, también impacta en la recuperación física, la regulación emocional y el aprendizaje

Ante el regreso a clases el próximo 31 de agosto, la Secretaría de Salud Pública de la Ciudad de México invita a las madres, padres y personas tutoras a hacerse cargo de la revisión del estado de salud de niños, niñas y adolescentes para su óptimo desarrollo. Entre las principales medidas se encuentra el verificar que cuenten con todas las vacunas que corresponden de acuerdo a la edad, además de procurar alimentación sana, variada y suficiente, un descanso adecuado, actividad física y convivencia social armónica, como elementos que fortalecen la capacidad para el aprendizaje.

El esquema básico de vacunación para este grupo de edad, que se encuentra en la Cartilla Nacional de Salud incluye los biológicos contra enfermedades como la tuberculosis meníngea, miliar, hepatitis B, difteria, tosferina, tétanos, poliomielitis, influenza tipo B, rotavirus, neumonía, meningitis, neumococo, sarampión, rubéola, parotiditis, influenza tipo A y Covid-19.

La doctora Guadalupe Besalel González Hernández, responsable del Programa de Atención a la Salud de la Infancia de la Secretaría de Salud Pública de la CDMX, recomienda detectar alteraciones que podrían disminuir el desempeño escolar, por ejemplo, las relacionadas con la vista o audición.

Respecto a los horarios de sueño, señaló que se debe tener en cuenta que dormir no es solamente descansar, ya que durante el sueño ocurren procesos indispensables para el crecimiento, la recuperación física, la regulación emocional y el funcionamiento del cerebro.

La médica explica que la reducción de las horas de sueño puede afectar la conducta, concentración, rendimiento o atención, por ello se aconseja que niñas y niños de entre 6 y 12 años duerman de 9 a 12 horas; mientras que las y los adolescentes, de 8 a 10 horas. Es fundamental mantener horarios regulares y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de conciliar el sueño.



SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO
COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y ENLACE

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

La doctora Besalel González también se refirió a la actividad física, la cual ayuda al desarrollo motriz, favorece el crecimiento, fortalece músculos, huesos y mejora la salud cardiovascular y metabólica. De igual forma tiene impacto psicosocial positivo, ya que reduce el estrés, ansiedad y depresión, además mejora las funciones cognitivas. Se recomienda que las infancias de entre 5 y 17 años realicen en promedio 60 minutos de actividades físicas recreativas al día.

Aunado a lo anterior, es importante la alimentación balanceada que proporcione la energía y los nutrientes necesarios para la vida diaria. El Plato del Bien Comer puede usarse como guía respecto a los diferentes grupos de alimentos recomendados, tales como frutas, verduras, cereales, tubérculos, leguminosas, proteínas, grasas saludables y agua. En infantes y adolescentes se aconseja realizar tres comidas principales y dos colaciones, limitando bebidas azucaradas, dulces y golosinas, frituras, pastelillos o comida ultra procesada.

La Secretaría de Salud Pública invita a padres y madres de familia, a acudir juntos con sus hijas e hijos, a las Casas de Salud Comunitarias que se ubican en las Utopías y Casas de las 3R, donde personal capacitado les brindará las herramientas necesarias para el autocuidado y planes saludables ante el regreso a clases.

—o0o—