



ESCUELA DE ENFERMERÍA "FLORENCIA NIGHTINGALE" DE CRUZ ROJA MEXICANA

EFEMÉRIDES DEL MES

CONMEMOREMOS LAS FECHAS MÁS IMPORTANTES DEL MES DE JUNIO EN SALUD MENTAL.

1 de junio
Día Mundial de las
Madres y los Padres



6 de junio
Día Mundial de los
Pacientes
Trasplantados



13 de junio
Día Europeo de la
Prevención del Cáncer
de Piel.



15 de junio
Día Mundial de Toma
de Conciencia del
Abuso y Maltrato
en la Vejez



21 de junio
Día Internacional del
Yoga



DATOS CURIOSOS SOBRE EL YOGA Y LA SALUD MENTAL

Reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés)

- Estudios han demostrado que la práctica regular de yoga disminuye significativamente el cortisol, ayudando a reducir estrés crónico, ansiedad y fatiga.
- Mejora la actividad del nervio vago.
- El yoga estimula el sistema nervioso parasimpático, lo que promueve la relajación, la digestión y el sueño reparador.
- Esto se traduce en mejor regulación emocional y reducción de síntomas de ansiedad y depresión.
- Cambia la estructura del cerebro.
- La práctica constante de yoga puede aumentar el volumen del hipocampo (asociado a memoria y aprendizaje) y de la corteza prefrontal (asociada al juicio, la toma de decisiones y el control emocional).
- Mejora los síntomas de depresión y ansiedad.
- Meta-análisis han confirmado que el yoga, especialmente en estilos como Hatha o Kundalini, mejora el estado de ánimo y es eficaz como terapia complementaria para trastornos del estado de ánimo.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Esto ayuda a personas con trastornos de ansiedad generalizada o ataques de pánico, al generar una respuesta fisiológica opuesta al estrés.

BIBLIOTECA HOY QUIERE QUE SEPAS QUE...

Ana Frank nació el 12 de junio de 1929 en Fráncfort, Alemania. Era una niña judía que, junto con su familia, se escondió en Ámsterdam durante la ocupación nazi en la Segunda Guerra Mundial. Durante dos años, vivieron en un anexo secreto detrás de la oficina de su padre, Otto Frank. Durante ese tiempo, Ana escribió un diario en el que relató su vida en el encierro, sus pensamientos, emociones y esperanzas. En 1944, fueron descubiertos y deportados a campos de concentración. Ana murió de tifus en el campo de Bergen-Belsen en 1945, poco antes de que fuera liberado. Su padre, único sobreviviente, publicó su diario bajo el título **El Diario de Ana Frank**, convirtiéndola en un símbolo universal de la resistencia frente a la intolerancia y el horror del Holocausto.

¡Súmate a las actividades que Asuntos Estudiantiles, Biblioteca y Psicología tienen para ti!

KIOSKO INFORMATIVO- INTERACTIVO

Resolveremos dudas en torno a tu salud mental.

CÍRCULO DE LECTURA

¿Te gustaría redactar alguna noticia o artículo? Búscanos en el tercer piso, Área de Biblioteca.

¡Nos leemos en nuestro siguiente número! Asuntos Estudiantiles, y Psicología.