

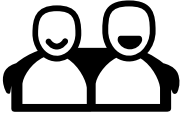


ESCUELA DE ENFERMERÍA "FLORENCIA NIGHTINGALE" DE CRUZ ROJA MEXICANA

EFEMÉRIDES DEL MES

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

1 de julio – Día Mundial del Chiste (Promueve la risa como forma de reducir el estrés).



12 de julio – Día Internacional de la Medicina Social.



20 de julio – Día Internacional de la Amistad (fomenta redes de apoyo emocional).



24 de julio – Día Internacional del Autocuidado.



30 de julio – Día Mundial contra la Trata de Personas (importante para la salud emocional de las víctimas).



DATOS CURIOSOS SOBRE LA RISA Y LA SALUD MENTAL

- Reír produce endorfina, una hormona que mejora el estado de ánimo y disminuye el dolor físico y emocional.
- Mejora la oxigenación cerebral, ayudando a despejar la mente.
- Estimula el sistema inmunológico y reduce la presión arterial.
- Reírse en grupo fortalece los vínculos y la inteligencia emocional.
- La risoterapia es usada como herramienta terapéutica para personas con depresión, ansiedad y enfermedades crónicas.
- El cerebro no distingue entre una risa verdadera y una fingida: ambas activan áreas relacionadas con el placer y el bienestar. Por eso, incluso "forzar" una sonrisa puede mejorar tu estado de ánimo.
- Reír activa más de 400 músculos: incluyendo algunos del rostro, el abdomen y el tórax. ¡Es como un mini ejercicio físico y emocional!
- La risa fortalece los lazos sociales: compartir risas con otras personas aumenta la conexión emocional, la empatía y el sentido de pertenencia.
- La risa mejora la memoria a corto plazo: estudios han demostrado que después de reír, las personas rinden mejor en pruebas de memoria y aprendizaje.

BIBLIOTECA HOY QUIERE QUE SEPAS QUE...

Frida Kahlo nació el 6 de julio de 1907 en Coyoacán, México. Fue una artista profundamente conectada con sus emociones y experiencias de dolor físico y emocional.

A través del arte expresó su lucha con enfermedades, pérdidas y relaciones amorosas intensas. Su vida nos recuerda la importancia de transformar el sufrimiento en creación. Actualmente, Frida es símbolo de resiliencia, autenticidad y autoaceptación..



¡Felices Vacaciones!