



ESCUELA DE ENFERMERÍA "FLORENCIA NIGHTINGALE" DE CRUZ ROJA MEXICANA

EFEMÉRIDES DEL MES

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

5 de septiembre -
Día Mundial del
Hermano.



10 de septiembre - Día
Mundial de la
Prevención del
Suicidio.



13 de septiembre -
Día Internacional del
chocolate (mejora tu
estado de ánimo).



21 de septiembre - Día
Mundial de la paz
(promueve la empatía y
no a la violencia).



21 de septiembre - Día
Mundial del Alzheimer.



DATOS IMPORTANTES SOBRE EL SUICIDIO

- Cada año, más de 720 000 personas fallecen por suicidio.
- El suicidio es la tercera causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años.
- Las causas del suicidio son múltiples, ya que incluyen factores sociales, culturales, biológicos, psicológicos y ambientales presentes a lo largo de la vida.
- A nivel mundial, una de cada 100 personas muere por suicidio cada año, lo que equivale a una muerte cada 40 segundos.
- Está demostrado que hablar sobre el suicidio, en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que ofrezca el sujeto para el análisis de sus propósitos autodestructivos.
- Las causas más frecuentes del suicidio incluyen el deseo de escapar del sufrimiento, la desesperanza que impide ver un futuro positivo y la pérdida de un ser querido.

"Tu vida importa más de lo que hoy puedes ver. Habla, no estás solo; hay esperanza y hay ayuda."

ADEMÁS, ¿SABÍAS QUÉ...?

- El chocolate mejora el ánimo porque estimula la liberación de serotonina, dopamina y endorfinas, neurotransmisores que generan bienestar. Además, contiene magnesio y antioxidantes que ayudan a reducir el estrés.

BIBLIOTECA HOY QUIERE QUE SEPAS QUE...

La Biblioteca "María de los Ángeles Hernández Taboada" les da la más cordial bienvenida a este ciclo escolar 2025-2026.

Siéntanse muy orgullosos de pertenecer a esta Institución, que se mantiene siempre unida para apoyarles en lo profesional, pero sobre todo, para servir a su comunidad escolar.



Edificio A,
tercer piso.

¡Será un placer
recibirlos!

Podrás tener acceso a:

- Computadoras con internet
- Préstamo de libros
- Sala de lectura y sala audiovisual
- Área para hacer trabajos y tareas
- Concurso de cuentos, poemas, círculo de lectura, etc.

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

¿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.