



ESCUELA DE ENFERMERÍA "FLORENCIA NIGHTINGALE" DE CRUZ ROJA MEXICANA

EFEMÉRIDES DEL MES

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

1 de octubre- Día internacional del café (ayuda a la concentración).



3 de octubre- Día mundial de la sonrisa (mejora el estado de ánimo).



8 de octubre- Día internacional de la dislexia (afecta al proceso de aprendizaje).



10 de octubre- Día mundial de la salud mental.



DATOS IMPORTANTES Y CURIOSOS



- Se ha demostrado que el café puede mejorar a corto plazo funciones cognitivas como la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento mental, especialmente en situaciones de fatiga. Resaltando su consumo moderado.
- Cuando sonríes, aunque no tengas ganas, tu cerebro interpreta esa acción como una señal de felicidad, lo que desencadena la liberación de neurotransmisores como la dopamina, serotonina y endorfinas (los químicos de la felicidad y el bienestar).
- Las personas con dislexia suelen tener dificultades con su experiencia escolar, lo que a veces conduce a deserción, ansiedad, baja autoestima e incluso depresión. A pesar de su potencial, muchos enfrentan barreras que no reflejan sus verdaderas capacidades.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que aproximadamente 700 millones de personas, equivalente al 10% de la población global, sufren de dislexia.
- La salud mental es esencial para nuestro bienestar general. No solo influye en cómo pensamos y sentimos, sino también en cómo actuamos, tomamos decisiones, enfrentamos el estrés, nos relacionamos con los demás y vivimos el día a día.
- Conversar sobre lo que sientes con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental puede reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión.



Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu cuerpo. No lo dejes para después.



BIBLIOTECA HOY QUIERE QUE SEPAS QUE...



"Entrevista con el vampiro" o "Confesiones de un vampiro", es una novela escrita en 1973 por la gran **Anne Rice**, quien nació el 4 de octubre de 1941.



Es una de las máximas exponentes de la literatura Gótica.

La obra fue publicada hasta 1976 por Alfredo A. Knopf. Se convirtió rápidamente en un éxito de culto y tuvo gran influencia en la subcultura gótica. Fue seguida por varias secuelas, conocidas colectivamente como Crónicas Vampíricas.



¡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.