



ESCUELA DE ENFERMERÍA “FLORENCIA NIGHTINGALE” DE CRUZ ROJA MEXICANA

EFEMÉRIDES DEL MES

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

3 de Diciembre- Día internacional de las personas con discapacidad (Inclusión y apoyo psicológico para generar un bienestar mental).



10 de Diciembre- Día de los Derechos Humanos (Acceso a servicios de salud mental de calidad como un derecho básico para todos).



21 de Diciembre- Día mundial de la meditación (Esta práctica reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo y fortalece la atención y la memoria).



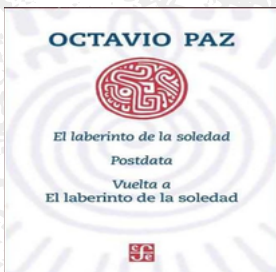
DATOS IMPORTANTES Y CURIOSOS



- Se calcula que 1300 millones de personas — es decir, 1 de cada 6 personas en todo el mundo — sufren una discapacidad importante.
- Las personas con discapacidad tienen dos veces más riesgo de desarrollar afecciones como la depresión, el asma, la diabetes, el ictus, la obesidad o problemas de salud bucodental.
- El Artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que "toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas".
- Aunque la idea de dignidad humana es antigua, la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH) fue aprobada recién en 1948, después de la Segunda Guerra Mundial.
- La meditación con la práctica, se fortalece la autorregulación emocional, por lo que las personas reaccionan menos impulsivamente y recuperan la calma más rápido. La meditación reduce la actividad en la amígdala, el centro del estrés.

“ESTE ES UN BUEN MOMENTO PARA AGRADECERTE POR TODO LO QUE ENFRENTASTE Y POR TODO LO QUE SIGUES CONSTRUYENDO.”

BIBLIOTECA HOY QUIERE QUE SEPAS QUE...



El 10 de diciembre pero de 1990 el escritor mexicano Octavio Paz, recibió el Premio Nobel de literatura.

Es en su obra: "El laberinto de la soledad" en la que reflexionó sobre la identidad mexicana y la historia del país.

Este Premio Nobel representó el segundo consecutivo para las letras en lengua castellana, porque en 1989 el autor distinguido fue el español Camilo José Cela.



Por más días llenos de lectura, desde la Biblioteca "María de los Ángeles Hernández Taboada" te deseamos una muy Feliz Navidad y Próspero año nuevo, y que entre los regalos que recibas haya libros y más libros, pero sobre todo, mucha salud, paz, armonía, amor, retos, sueños, crecimiento...y como dice una linda frase: "que todo lo bueno te encuentre y se quede contigo"

