



# ESCUELA DE ENFERMERÍA "FLORENCIA NIGHTINGALE" DE CRUZ ROJA MEXICANA

## EFEMÉRIDES DEL MES

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

11 de Enero- Día mundial del agradecimiento.



13 de Enero- Día mundial contra la depresión.



30 de Enero- Día Escolar de la No Violencia y la Paz



## DATOS IMPORTANTES Y CURIOSOS



- Escribir tres cosas por las que estás agradecido antes de dormir activa el sistema parasimpático, ayudándote a conciliar el sueño más rápido.
- Expresar gratitud libera dopamina y oxitocina, lo que genera bienestar tanto en quien da las gracias como en quien las recibe.
- El 70% de las personas que reciben tratamiento logran una mejora significativa. La clave es intervenir cuando los síntomas son leves o moderados antes de que se vuelvan crónicos
- La depresión impulsa a la persona a aislarse, pero el contacto social es precisamente lo que el cerebro necesita para regular la serotonina.
- Evita frases como "no estés triste". Es más efectivo decir: "No estás solo, estoy aquí para escucharte y acompañarte" o "Tu malestar es válido, vamos a buscar ayuda juntos".
- La violencia más común es la psicológica y verbal (apodosos, exclusión social, rumores). Aunque no deja marcas visibles, el impacto emocional puede ser igual o más duradero que un golpe.
- Un cerebro bajo amenaza constante vive en modo "supervivencia". Esto bloquea la corteza prefrontal, impidiendo que el alumno pueda concentrarse, memorizar o razonar adecuadamente.

## BIBLIOTECA HOY QUIERE QUE SEPAS QUE...



Mira que belleza de texto y que en el "Día internacional del abrazo" no puede faltar...

Te invitamos a leer el Elogio del abrazo, de Juan Genovés...se publicó en el libro de Carlos del Amor, titulado "Emocionarte"

"Te abrazo porque te quiero, te abrazo porque te echo de menos, te abrazo porque quiero olvidarte, te abrazo por amistad, te abrazo por compañerismo, te abrazo porque todo ha acabado, te abrazo porque todo va a empezar"



"Un pequeño cambio positivo puede cambiar tu día entero o tu vida entera." – Nishant Grover