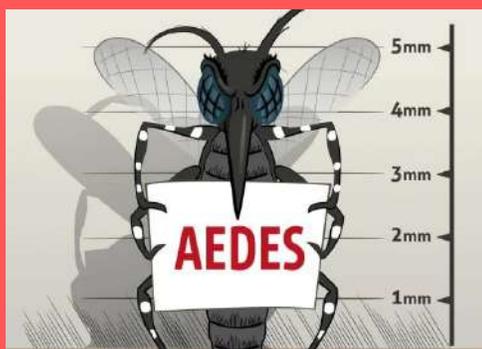


GACETA ESCOLAR



»»» Y TÚ ¿CÓMO ESTÁS?



»»» DENGUE



»»» EL PODER DE LAS PALABRAS

¡Bienvenidos estimados lectores a nuestra segunda Gaceta Escolar! Les reiteramos la invitación a que formen parte de este espacio creado para ustedes. Pueden buscarnos en el tercer piso, donde está la Biblioteca, o mandarnos un mensajito a nuestro número de WhatsApp: 777 930 32 I7 y nosotros nos ponemos en contacto.

¡Felices lecturas!

Gaceta Escolar

Editores, formación y diseño-Subdirección de Apoyo al Aprendizaje, Vinculación y Extensión Educativa:

Lic. Adriana Balcells

Pablo Benjamín Camacho

Sheila Flores

Claudia Vazquez

ÍNDICE

Y tú ¿Cómo estás?.....	1
El poder de las palabras.....	2
Dengue.....	3
Signos y síntomas.....	3
Escolactividades.....	4
Crucigrama.....	6

*"Tienes que andar
y crear el camino
andando; no
encontrarás un
camino ya hecho".*

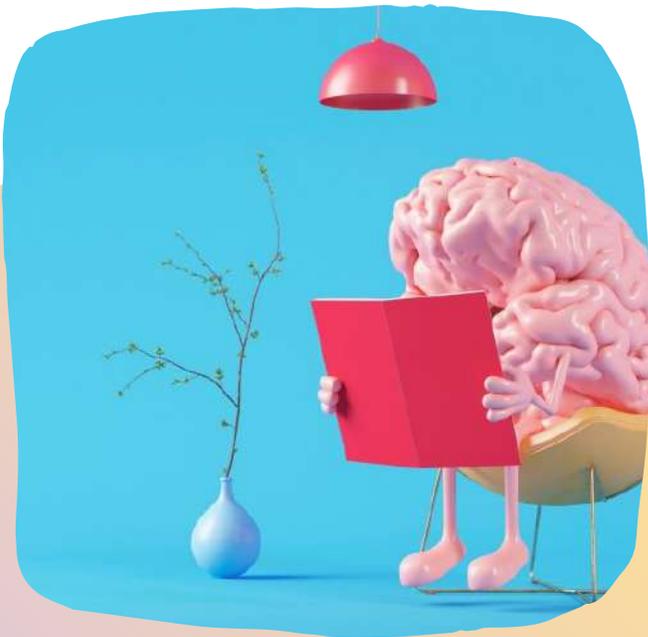
-Osho

Frases célebres

Y TÚ ¿CÓMO ESTÁS?

Por Xiadani

La mayoría contestamos un típico bien, pero te has preguntado si realmente lo estás. En ocasiones no lo estamos y debemos darle la debida importancia a lo que sentimos y pensamos, la psicología estudia la psique, es decir el alma de la persona y estudia al ser humano desde todos sus ámbitos de forma individual y social, tener una buena salud mental ha tomado cada vez más importancia por las crecientes necesidades de la sociedad a nivel global pues dado a que se desarrolló más demanda de atención psicológica en pandemia.



Los temas más comunes en los pacientes son: trastorno de ansiedad; pero hay más pacientes con trastorno de depresión y trastornos mixtos ansiosos depresivos, es decir que tiene las dos patologías, la OMS considera que existen más pacientes en depresión. También consideran que la presión y la ansiedad aumentaron más de un 25% en el primer año de pandemia. Todo esto surge por diferentes factores como lo son en la vida cotidiana, como estrés por cargas de trabajo, por condiciones de vida que desencadenan crisis, la forma de vida intrafamiliar o hasta por la propia historia de vida. Cuando una persona padece de ansiedad y no se atiende a tiempo compromete a su salud mental llegando a desarrollar depresión o trastorno de pánico, trastornos del sueño, consumo de sustancias, entre otros.

La salud física se ve afectada por pensar que un ataque de ansiedad puede causar un infarto, desmayos o incluso la muerte. Por ello es importante tomar terapia para que se pueda identificar el nivel de ansiedad del paciente, y considerar que cuando éste tiene un nivel severo, requiere terapia psiquiátrica.

La ansiedad se vive por crisis; estas pueden durar entre 5, 10 o 15 minutos y depende únicamente del autor. Se recomienda conocer técnicas de respiración profunda y aplicarlas en su vida, otras técnicas para prevenir ansiedad son mindfulness o yoga, llevar una vida con práctica de deporte o alguna actividad recreativa, por otro lado, también tenemos que cuidar los ritmos de sueño, alimentación e hidratación.



EL PODER DE LAS PALABRAS

Por Ana Carmen

Que son las palabras, las palabras son la herramienta más poderosa que tienes como ser humano, el instrumento de la magia. Pero son un arma de doble filo, pueden crear el sueño más bello o destruir todo lo que te rodea según como las utilices te liberarán o te esclavizarán aún más de lo que te imaginas, esta magia es tan poderosa, que una sola palabra puede cambiar una vida o destruir millones de personas. En todo el planeta los seres humanos han destruido a otros seres humanos porque tenían miedo. Las palabras son como semillas y la mente humana es un campo fértil, el único problema es que con demasiada frecuencia es fértil para las semillas del miedo. Todas las mentes humanas son fértiles, pero solo para la clase de semillas para las que están preparadas, nuestras palabras son como magia, depende de nosotros si las usamos para crear o para destruir.

Las palabras son el don más poderoso que tenemos como seres humanos, hacemos un mal uso de las palabras con gran frecuencia, y así es como creamos y perpetuamos el sueño del infierno. Hay una cosa que hay que tener en mente, las malas opiniones de los demás son sus inseguridades, no necesitas de nada ni de nadie para saber que eres suficiente, maravilloso y capaz de hacer lo que te propongas, solo convéncete a ti mismo que es así, siembra tu semilla y te dará frutos muy pronto.

“Lo que sale de tu boca es lo que tú eres. Si honras tus palabras te estás honrando a ti mismo, si te honras a ti mismo, te amas, eres auténtico y te haces respetable ante los demás y ante ti mismo”.

- Dr. Miguel Ruiz.



DENGUE

Por Grecia Hernández

El dengue es una infección vírica que se transmite de los mosquitos a las personas. Es más frecuente en las regiones de climas tropicales y subtropicales. La mayoría de las personas que contraen dengue no tienen síntomas.

El dengue no se transmite de una persona a otra y actualmente no hay vacuna para combatirlo. Existen 3 manifestaciones diferentes de la enfermedad, que son:

1. Fiebre de dengue.
2. Fiebre hemorrágica.
3. Shock hemorrágico.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

SIGNOS DE ALARMA:

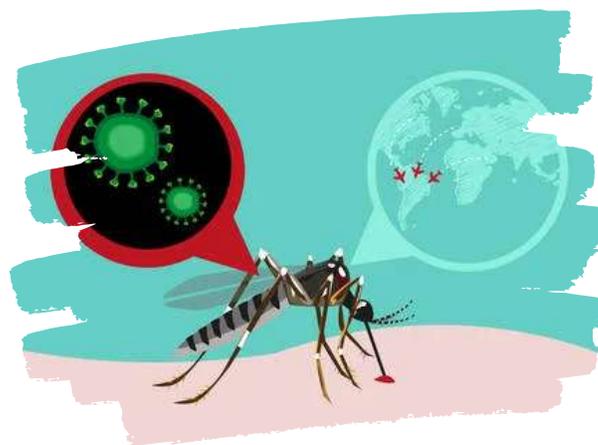
- Distensión y dolor abdominal.
- Frialdad en manos y pies.
- Palidez exagerada.
- Sudoración profusa.
- Sangrados.
- Somnolencia.
- Disminución de la presión arterial, taquicardia, desmayos.

EN CASOS GRAVES:

- Hemorragia.
- Convulsiones a causa de la fiebre.
- Deshidratación severa.

SÍNTOMAS:

- Fiebre.
- Dolor de huesos.
- Dolor de cabeza intenso (en la frente).
- Dolor de ojos (que se incrementa al moverlos).
- Erupciones en la piel (parecida al Sarampión).
- Náuseas.
- Vómito.
- Insomnio.
- Prurito (comezón).
- Falta de apetito.
- Dolor abdominal.



Nos leemos en la próxima edición...

ESCOLACTIVIDADES

Aprendimos sobre los Peligros en Internet



Recibimos orientación educativa para seguir fortaleciéndonos



Participamos en el Concurso de Fotografía de Cruz Roja Mexicana. Nuestro querido profesor Roberto García Mancio obtuvo el tercer lugar. ¡Felicidades!



Después de la vacaciones... ¡Regresamos a clases!

Nos visitó Erika Chavira Suárez para hablarnos del cuidado del embarazo



Practicamos la técnica de lavado quirúrgico



Nuestros alumnos realizaron Prácticas clínicas



Nos sumamos al primer simulacro nacional



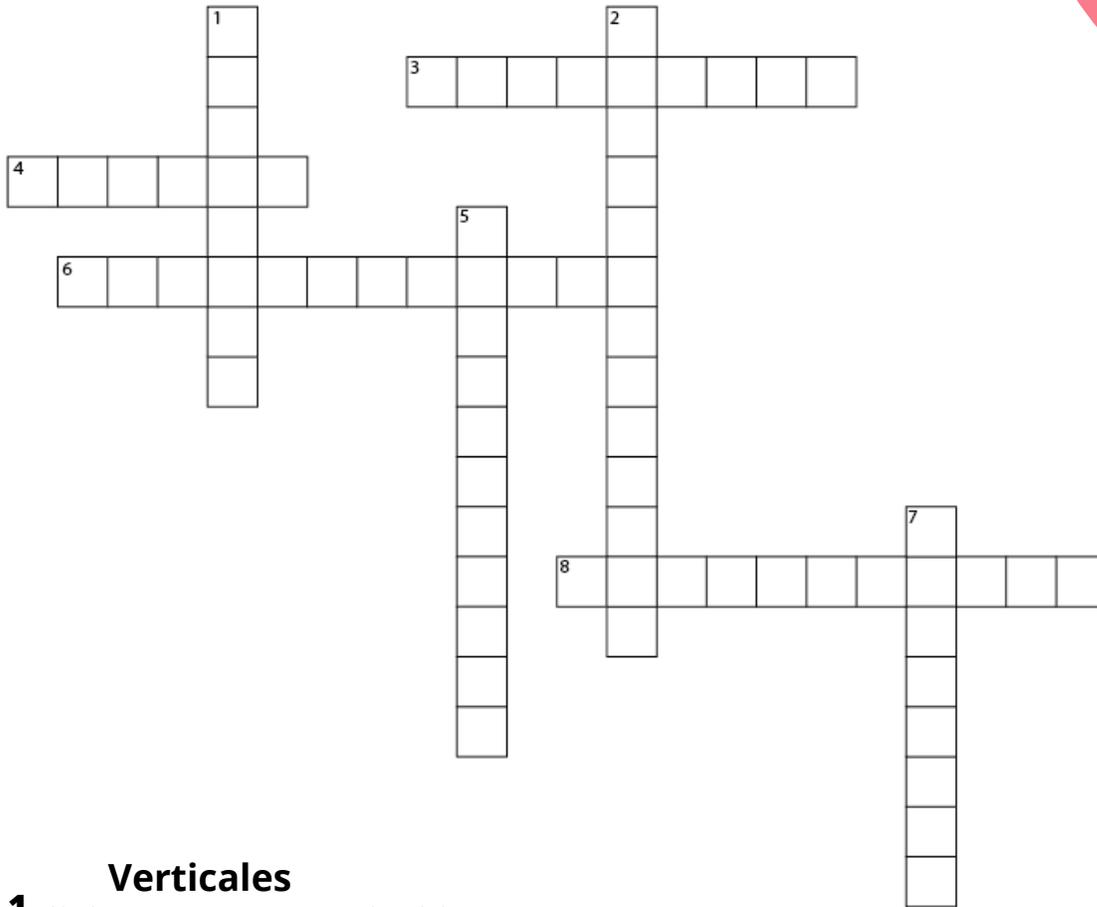
Iniciamos nuestras pláticas de informes para nuevo ciclo 2023-2024



Continuamos con nuestros simulacros



CRUCIGRAMA



Verticales

1. Limpieza o aseo para conservar la salud o prevenir enfermedades.
2. Conjunto de capacidades cognitivas que engloban procesos como la percepción, el pensamiento, la conciencia, la memoria, imaginación, etc.
5. Es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional.
7. Se caracteriza por producir sensaciones de preocupación, ansiedad o miedo, tan fuertes que interfieren con las actividades diarias de quien las padece.

Horizontales

3. Enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta.
4. Enfermedad viral transmitida por los mosquitos y de prevalencia en las áreas tropicales y subtropicales.
6. Especie de primate más común y extendida.
8. Estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona.



Fechas importantes del mes de abril

- 20 de abril - Día de la Paciencia.
- 21 de abril - Día de la Educadora.
- 22 de abril - Día de la Tierra.
- 23 de abril - Día del Libro.
- 28 de abril - Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo.



*"La mejor forma de predecir
el futuro es crearlo".*

-Abraham Lincoln



escruzrojaflorencia



Escuela de Enfermería
Florence Nightingale Cruz Roja



777 930 3217



www.escuelacruzrojamorelos.edu.mx



Av. Felipe Rivera Crespo #1
Col. Bosques de Chapultepec,
Cuernavaca, Morelos