



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

## EFEMÉRIDES DEL MES

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

**02 DE MARZO**  
Día Mundial  
de la Concienciación  
sobre la Neurociencia.



**08 DE MARZO**  
Día de la Mujer.



**20 DE MARZO**  
Día Internacional  
de la felicidad.



**21 DE MARZO**  
Día Internacional  
del Síndrome de Down.



**27 DE MARZO**  
Día Mundial  
del Trastorno Bipolar



## ATENCIÓN

### KIOSKO INFORMATIVO - INTERACTIVO

**TODOS LOS VIERNES EN EL ÁREA DE CANCHAS, A LA HORA DEL RECREO, ENCONTRARÁS UN KIOSKO DE SALUD MENTAL.**

Se instalará un kiosko de salud mental en el área de Canchas, donde podrás acercarte para conocer más sobre la salud mental, aprender sobre la detección de algunos trastornos, descubrir técnicas de autocuidado y recibir información sobre cómo acceder a servicios de psicología. Este espacio busca fomentar la conciencia y el bienestar emocional, ofreciendo recursos prácticos y apoyo para todos.

**El autocuidado es importante...  
Hoy elijo cuidar más de mi mismo**



## DATOS CURIOSOS DEL CEREBRO

**A PROPÓSITO DEL MES DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE LA NEUROCIENCIA, TE DEJAMOS DATOS DE INTERÉS:**

La sinapsis es rápida: Las señales eléctricas en las neuronas pueden viajar a través del cerebro a velocidades de hasta **400 km/h**, lo que permite que el cerebro se comunique rápidamente con el cuerpo.

Aunque el cerebro representa solo el 2% del peso corporal, consume aproximadamente el 20% de nuestra energía en reposo. Esto muestra cuánta energía necesita para mantener sus funciones.

*El cerebro humano tiene más conexiones que estrellas en el universo: Se estima que el cerebro tiene alrededor de 100 mil millones de neuronas, y cada una puede estar conectada a miles de otras neuronas, sumando un número impresionante de conexiones.*

## BIBLIOTECA HOY QUIERE QUE SEPAS QUE...

**Florence Nightingale** (1820-1910). Es considerada la madre de la enfermería moderna y una de las primeras en utilizar un enfoque científico para el cuidado de la salud. Nightingale revolucionó la atención a los enfermos durante **la Guerra de Crimea**, donde implementó medidas de higiene y saneamiento que redujeron significativamente las tasas de mortalidad. Su obra "Notas sobre enfermería: Lo que es y lo que no es" sentó las bases de la enfermería profesional y científica. Introdujo estadísticas para demostrar la relación entre las condiciones sanitarias y la mortalidad, y utilizó gráficos de "círculos" para presentar sus hallazgos de manera clara. Su enfoque en la higiene y la salud pública sigue siendo fundamental en la ciencia de la enfermería.

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

### KIOSKO INFORMATIVO-INTERACTIVO

Resolveremos dudas en torno a tu salud mental.

### MERCADITO CULTURAL

Mantente atento a la convocatoria.

### CINE CLUB "UNA TARDE DE PELÍCULA / CONCURSO DE CUENTOS Y POEMAS"

¿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.