

TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
DE FORMACIÓN

Código Senescyt 2258

Boletín de la *Salud*

Fechas conmemorativas del mes de enero



@universitariodeformacion

04 DÍA MUNDIAL DEL BRAILLE

DE ENERO



El sistema braille o lenguaje es un sistema alfabético en relieve ideado para representar las letras, los signos de puntuación, los números, los símbolos matemáticos y la música. Lo utilizan las personas con discapacidad visual o cieguera para poder escribir y leer textos, libros y documentos. Se trata de un sistema de lectura y escritura táctil.

Se adecúa estructural y fisiológicamente a las características del sentido del tacto. Se adapta perfectamente a las terminaciones nerviosas de la yema de los dedos, y así los signos son transmitidos al cerebro, como una totalidad.

Posibilita visualizar la ortografía y su aprendizaje, tanto en el caso de la lengua propia como en el de una lengua extranjera. Con el braille pueden rotularse objetos o productos, por ejemplo permite rotular los botones de los ascensores.

13 DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

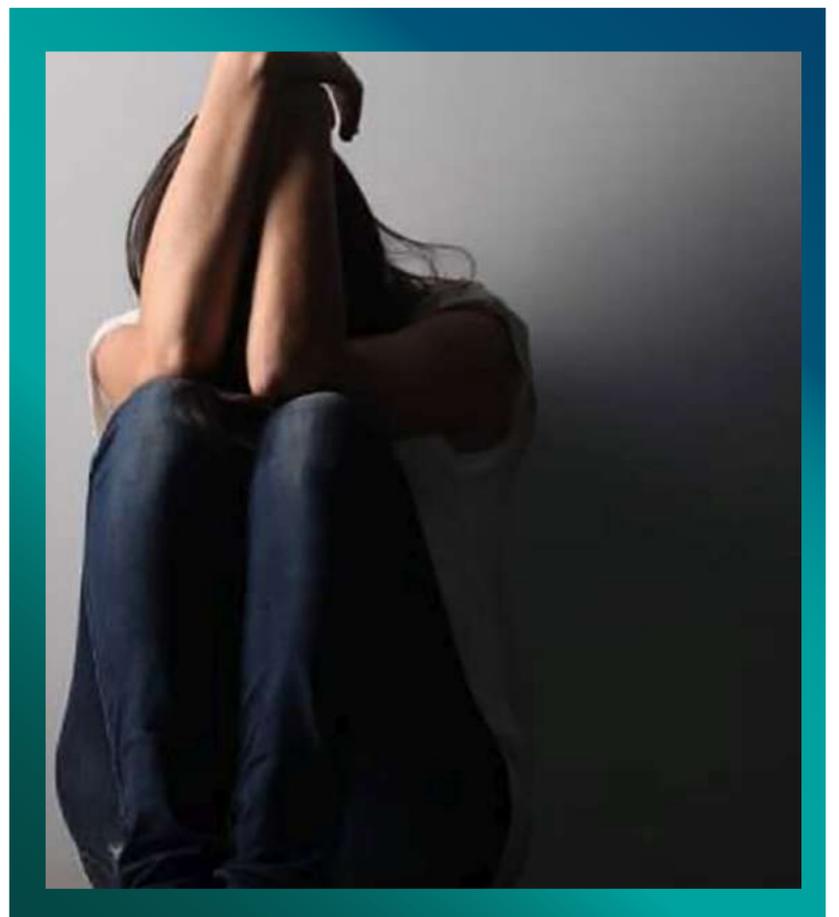
DE ENERO

La depresión está catalogada como una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Su causa Obedece a factores:

- genéticos*
- biológicos*
- ambientales*
- psicológicos.*

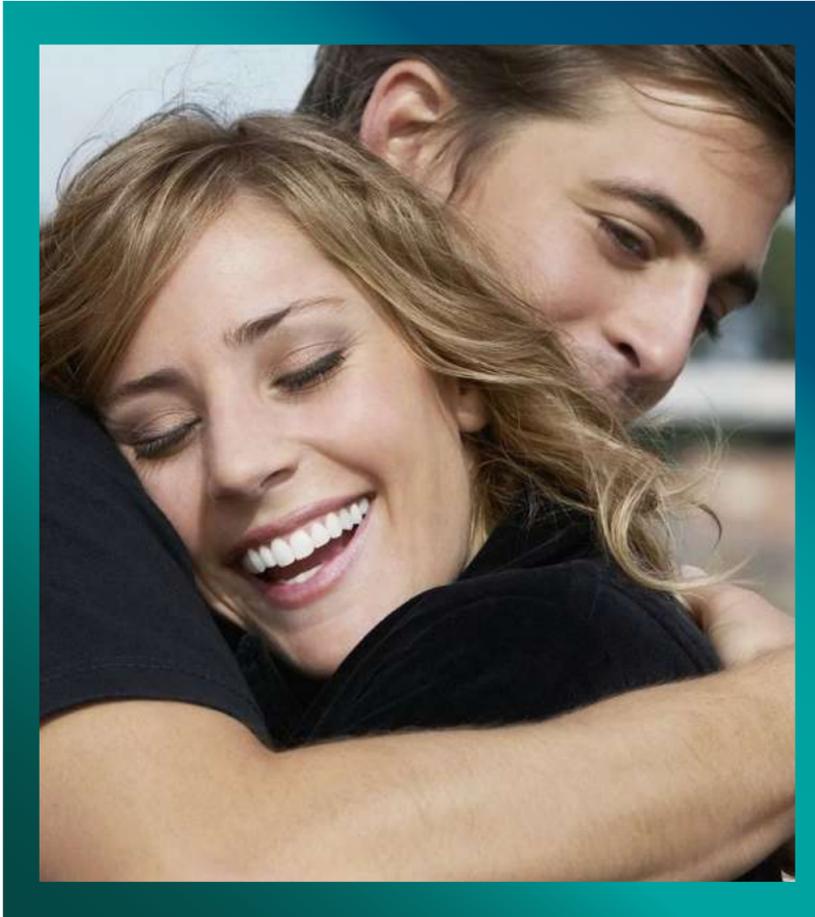
-Cómo prevenirla:

- Descansa*
- Evita el consumo de alcohol*
- Comer saludable*
- Duerme lo suficiente*
- Expresa lo que sientes*
- Apoyate de tus seres queridos*



21
DE ENERO

DÍA MUNDIAL DEL ABRAZO



Beneficios de los abrazos

Alivia tensiones

Genera bienestar

Disminuye el estrés

Fomenta empatía y altruismo

Mejor el sistema inmunológico

“No existe mejor calmante que un abrazo”

24
DE ENERO

DÍA MUNDIAL DE LA EDUCACIÓN

EDUCAR = CAMBIO

La educación es un proceso de facilitar el aprendizaje de conocimientos como:

Habilidades

Valores

Creencias

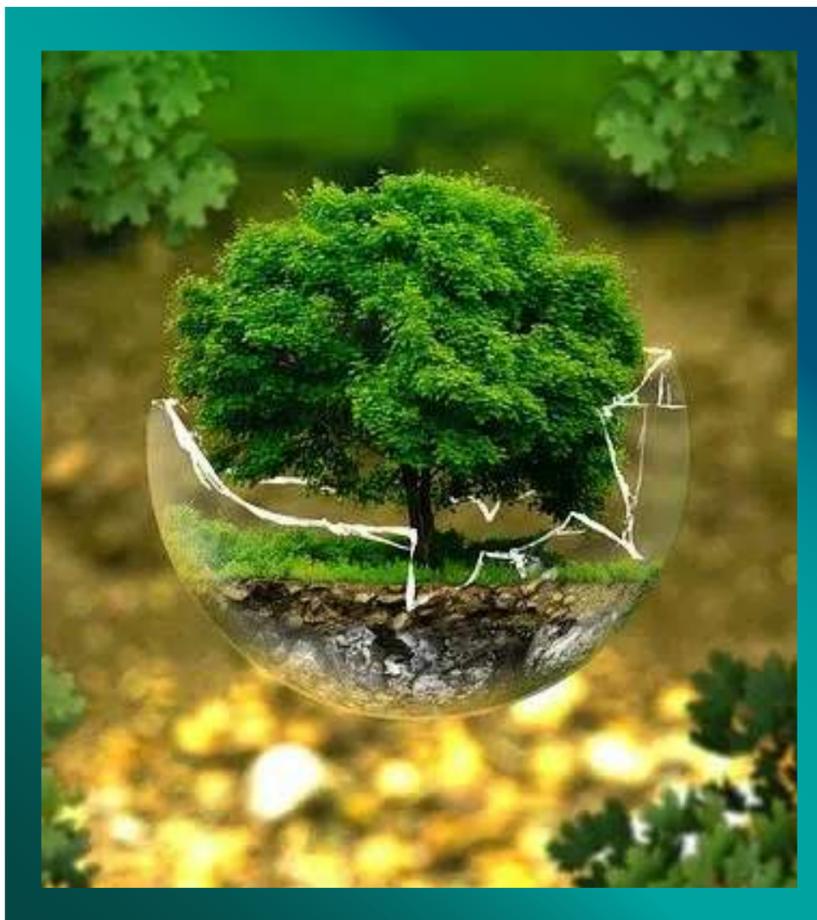
Hábitos

En nuestra comunidad educativa la educación en valores es fundamental para una sociedad cambiante, humana y cambiante



26
DE ENERO

DÍA MUNDIAL DE LA EDUCACIÓN AMBIENTAL



“Enseñar a cuidar al medio ambiente es enseñar a valorar la vida”

Controla el agua que consumes

Menos papel

Desconecta todo

Consume menos plástico

Apaga la luz

“A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota”.

Madre Teresa de Calcuta.

27
DE ENERO

DÍA MUNDIAL DE LA LEPROA

*Enfermedad infecciosa crónica causada por *Mycobacterium leprae*, afecta principalmente a la piel, los nervios periféricos, la mucosa de las vías respiratorias. La lepra es una enfermedad curable, si se trata en las primeras fases.*

Signos y Síntomas: Lesiones cutáneas que son más claras que el color normal de la piel, disminución de la sensibilidad al calor o al dolor, lesiones que no sanan después de semanas o meses, debilidad muscular, ausencia de sensibilidad en manos, brazos, pies y piernas.

Prevención y Tratamiento: El riesgo de contraer lepra es muy bajo, aún así, la mejor manera de prevenir la enfermedad es el diagnóstico y el tratamiento precoz de las personas infectadas.

