

Día Mundial de la Salud Mental

ELABORÓ:
Centro de Bienestar



El Día Mundial de la Salud Mental se celebra cada **10 de octubre**. En esta importante conmemoración se refrenda el compromiso global por concientizar la prioridad de atender la salud mental y crear una movilización al respecto.

Ante esto, se valora que la mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años de edad. Sin embargo, en la mayoría de los casos estas no se detectan y tampoco se tratan.

La depresión es una de las principales causas de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que más de 300 millones de personas viven con depresión.

En la UDEM, te alentamos a promover tu salud mental y la de tu comunidad al participar en las actividades que permanentemente te ofrecemos.



Por ello, en octubre, nos unimos al llamado de acción y te invitamos a participar en las actividades de la **Feria de la Salud Mental**:

**Conferencia:
Hablemos de
suicidio sin
estigmas**

**Misa por
el Bienestar
de la Comunidad
UDEM**

**Taller de
Resiliencia**

<https://forms.gle/jS5rUMvHWYt17LYLA>

¡Recuerda!

Dentro del UDEM News de cada mes podrás encontrar el Calendario de Bienestar, donde podrás revisar recursos que te ayudarán a aprender información, habilidades y actitudes que mantengan tu salud mental al 100%.

REFERENCIAS:

Organización Panamericana de la Salud., (s.f). Día Mundial de la Salud Mental 2021. PAHO. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2021>

CNDH México., (s.f). Día Mundial de la Salud Mental. CNDH. <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-de-la-salud-mental>