

# Agosto 2023

## CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES

- Empieza tu rutina con antelación.
- Prepárate física y mentalmente.
- Aliméntate y descansa correctamente.
- Revisa tu ruta y horario para que estés preparado/a y te programes.
- Prepara desde el día antes lo que necesitarás.



**¡NO PERMITAS QUE LAS DEUDAS SE APODEREN DE TI!**

Apodérate tú de ellas con la ayuda de:

Regístrate gratis aquí

**Grad**

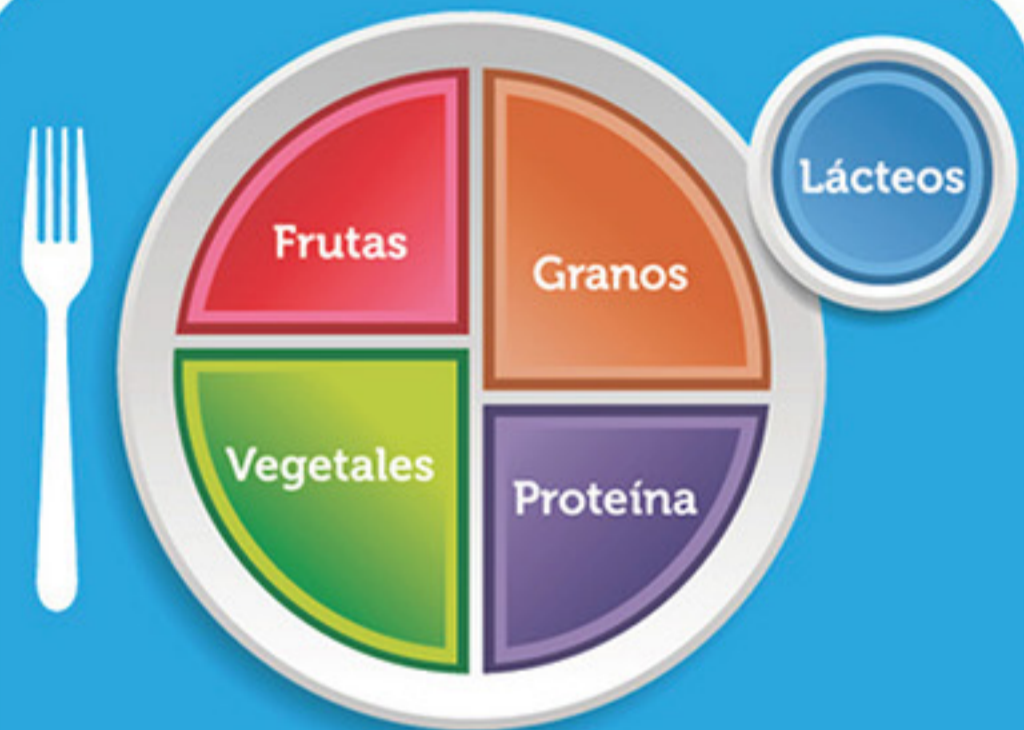


## Recordatorios

**14 de agosto** - Comienzo de clases diurnas y docturnas

**14 al 28 de agosto** - Matrícula tardía, cambio de clases y bajas con derecho al por ciento de devolución

## EQUILIBRIO EN CADA BOCADO



**MiPlato**  
Choose **MyPlate.gov**



Aliméntate saludablemente con esa guía de porciones.



**¡visítanos!**

787-786-3030  
ext. 2033, 2035

[titlev.ucb.edu](http://titlev.ucb.edu)

Los 5000, 3er piso

"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos diarios".  
-Anónimo