



# Boletín Informativo



Peer Mentoring Program - Proyecto Título V

Mayo 2022

## Productividad en Vacaciones

- **Haz ejercicio:** A la vez que mantienes/reduces tu peso, reduce los riesgos de muchas enfermedades y aumenta las posibilidades de vivir una vida más plena.
- **Ordena tu espacio:** El ambiente en el que nos encontramos influye en nuestro estado de ánimo; aprovecha este tiempo libre para organizarlo a tu gusto.
- **Aprovecha el tiempo con tus seres queridos:** Puedes simplemente pasar tiempo en familia o reunirte con tus amistades. Está comprobado que estas actividades reducen el estrés y mejoran la autoestima.
- **Desarrolla tus pasatiempos:** Saca tiempo para hacer lo que te gusta, ya sea ver series o películas, jugar baloncesto, leer, jugar con tu mascota, bailar, ir a la playa, etc.

## Autocuidado


También es importante cuidar de nuestro bienestar:

- Ten una alimentación saludable
- Cuida de tu cuerpo y salud física
- Abraza tus sentimientos, escucha tu cuerpo e intenta mirar las cosas del lado positivo.
- Reflexiona y medita sobre tus creencias.



## ¡Recordatorio!



14 de mayo: Último día de clases  
16 al 21 de mayo: Semana de Exámenes Finales 

## Consejo del Mes

¿Cómo estirar el dólar?



- Compra lo que necesitas y no lo que creas que sería bueno tener.
- Utiliza programas de recompensa (rewards) y aplicaciones que te devuelven dinero (cash back).

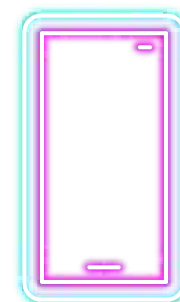


How to get cash back

- Aprovecha los descuentos por cumpleaños.
- Cuando hagas compra, usa cupones de descuento y busca ofertas.
- Considera limitar la cantidad de veces que sales a comer fuera de casa.
- Trae comida preparada en casa (es más saludable).

## Contáctanos

Edificio San Alberto  
Magno (Los 900)  
**Salón 925**



787-786-3030  
ext.  
2034/2035



**“Tus sueños no tienen fecha de caducidad, respira hondo y sigue”**

-Anónimo