

# Boletín Informativo

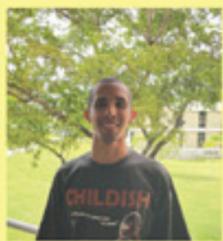
Peer Mentoring Program - Proyecto Título V

**Agosto 2022**

*¡Bienvenidos al nuevo semestre!*



Conoce a tus Mentores



**Davis J. Pérez**  
Bachillerato en Educación Superior con Concentración en Educación Física



**Ayán M. Meléndez**  
Bachillerato en Administración de Empresas



**María De L. Espinosa**  
Bachillerato en Trabajo Social



**Virliany Maldonado**  
Bachillerato en Psicología



**Suil C. González**  
Bachillerato en Ciencias Generales



**Valeria S. Morales**  
Bachillerato en Ciencias con Concentración en Biología



**Ranielise I. Nieves**  
Bachillerato en Enfermería

## ¿Cómo hacer y mantener tu rutina?

- Establece un orden.
- Crea tu horario de actividades en un calendario.
- Planifica tus tareas y exámenes semanalmente.
- Reserva tiempo para tus quehaceres.
- Crea un espacio de estudio productivo.
- Reserva un tiempo para descansar y evita las distracciones.
- Puedes mantener tu rutina cambiándola semanalmente de ser necesario.
- Realiza actividades de entretenimiento para que tu rutina sea acorde a tu entorno.

## ¿Cómo tener calma y confianza?

- Para mantener la **calma**, respira y cuenta hasta 10. Si tienes distracciones, aléjate de ellas, cuida tu alimentación o ve a dar un paseo.
- Para crear **confianza** necesitas planificar tus metas (lo más realistas posibles), organización en todos tus entornos,, enfrentar tus miedos y ejecutar un proceso de pensar optimista.

## Contáctanos



Edificio San Alberto Magno  
(Los 900), salón 925  
787-786-3030  
ext. 2035/2037

## Recordatorio!

**16 al 27 de agosto:** Fecha límite para matrícula tardía, cambio y bajas de clases  
**30 de agosto:** Asamblea de Estudiantes Título V

*"Las metas sin fecha de caducidad son sueños."*

-Jesús Otero, Gestor Único UCB