



Boletín Informativo

Peer Mentoring Program - Proyecto Título V

OCTUBRE 2022

MES DE LA COSECHA

Octubre se considera el mes de la cosecha por su temporada otoñal, aprovecha este tiempo para cosechar en ti mismo hábitos de estudios, buena ética, paciencia para las clases y sobre todo el compañerismo. Recuerda que dedicar tiempo en uno mismo es cosechar para tu estabilidad y futuro.



Concientización sobre el cáncer de mama

El riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad. De este modo, debe ser importante que cada persona recurra a examinar sus mamas.

2 de las pruebas más comunes para detectar cáncer de mama son:

- **Mamografía:** Método en el cual se le hace una radiografía en las mamas. Esta se utiliza para detectar el cáncer en su etapa inicial.
- **Imagen por resonancia magnética de las mamas:** Es un método que utiliza imágenes y ondas de radio para tomar fotografía de las mamas, ayudando a examinar a mujeres con alto riesgo.

RECORDATORIOS:

- **4 de octubre** - Educación financiera para universitarios
- **10 de octubre** - Feriado: Día de la Raza
- **11 de octubre** - Charla: ¿Cómo la actividad física afecta la salud mental?
- **20 de octubre** - Charla: Organización y manejo del tiempo



¿Cómo cuidar nuestra salud mental? 🧠

- Mantén una actitud positiva.
- Practica la gratitud.
- Cuida tu salud física.
- Conéctate con los demás.
- Desarrolla un significado y propósito en la vida.
- Desarrolla habilidades para enfrentar problemas.
- Practica la meditación.
- Implementa técnicas de relajación.



¡Visítanos!



Edificio San Alberto Magno (Los 900)

salón 925

787-786-3030 ext. 2033/2035/2037

Tu caminar es único y especial, no pierdas el enfoque al mirar a los demás.

- Davis J. Pérez, Peer Mentor

