

Boletín Informativo

Peer Mentoring Program - Proyecto Título V

Noviembre 2022

La importancia de dar gracias

- La gratitud lleva a las personas a notar las cosas buenas que tienen en su vida, lo que lleva a una reducción del estrés y la tristeza.
- Te hace sentir mejor contigo mismo.
- Atrae pensamientos positivos.
- Aumenta la motivación y la energía.

Celebra tu cultura

Puerto Rico es una isla pequeña que brilla ante el mundo, no solo por su belleza natural y su ubicación geográfica, sino también por el corazón y orgullo de su gente. ¡Vivamos con orgullo el ser puertorriqueños!



10 maneras de ser más agradecidos

1. Escribe un diario de agradecimiento.
2. Vive el momento.
3. Invierte tiempo en las personas que aprecias.
4. Haz del ejercicio un hábito.
5. Ayuda a los demás cuando tengas la oportunidad.
6. Piensa en lo que tienes en lugar de en lo que no tienes.
7. Disfruta las pequeñas cosas.
8. Agradece la vida y circunstancias que te llevaron a ser quien eres hoy.

RECORDATORIOS:

- 3 de noviembre - Taller: Sácale provecho a Excel
- 8 de noviembre - Charla: Cómo Deshacer los Malos Hábitos
- 10 de noviembre - Peer Mentoring Program Thanksgiving Pizza Party 🍕
- 11 de noviembre - Feriado: Día del Veterano
- 14 de noviembre - Matrícula para el término de enero a mayo 2023
- 15 de noviembre - Charla: Uso correcto de tarjetas de crédito
- 19 de noviembre - Feriado: Día de la Cultura Puertorriqueña y El Descubrimiento de Puerto Rico
- 24 y 25 de noviembre - Receso académico de Acción de Gracias

Un maravilloso
día comienza
cuando agradeces.

