



# Boletín Informativo

Peer Mentoring Program- Proyecto Título V

Diciembre 2022

## La solidaridad como valor humano

La solidaridad se basa en el respeto y la empatía que nos conduce a comprender que el otro necesita de nuestra colaboración o apoyo. En tiempos navideños es importante compartir tiempo, aportar y cooperar con quienes más lo necesitan.



## Reflexiona sobre...

el mayor logro que has conseguido en estos últimos 12 meses. En este último mes, saca un tiempo de tus vacaciones para cuidar de ti mismo, repasar tus propósitos de vida y alegrarte por todo lo que has conseguido y hasta dónde has llegado. ¡Celebrate!

## ¿Cómo relajar la mente y el cuerpo?

- Toma un baño de agua tibia.
- Escucha música tranquilizante.
- Practica la meditación.
- Haz algo diferente en el día.



Los peer mentors de Título V les deseamos una Feliz Navidad y un Próspero Año Nuevo.

## Recordatorios

- 3 de diciembre: Último día de clases
- 5 al 10 de diciembre: Semana de Exámenes Finales
- 17 de enero: Comienzo de Clases

"Que esta Navidad sea el inicio de un camino exitoso y una transformación real en todos los aspectos de tu vida."

