



# Boletín Informativo

## Peer Mentoring Program – Proyecto Título V



# Octubre 2024

## NO A LA VIOLENCIA



El 2 de octubre es un día para reflexionar y alzar la voz en contra de la violencia en todas sus formas. Es una oportunidad para concienciar sobre la importancia del respeto, la empatía y la convivencia pacífica entre las personas, sin importar sus diferencias. Debemos comprometernos a construir un mundo donde la tolerancia y el diálogo sean las bases de nuestras interacciones, promoviendo así un futuro libre de violencia.

## MENTAL HEALTH AWARENESS

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos ante situaciones de la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Cuidar nuestra mente influye significativamente en nuestro desarrollo personal, por lo que siempre debes recordar que tu salud mental es tu prioridad.



## Preparación Adecuada en caso de Emergencia Financiera



Las emergencias financieras o los gastos imprevistos pueden ser abrumadores si no tenemos un plan. Comprender los pasos a tomar antes y durante una emergencia financiera puede reducir el estrés y ayudarte a manejarla efectivamente. ¡Prepárate mejor con IGrad!



Regístrate

## ACERCATE y conecta!

### 15 de octubre:

Meet & Greet

¡Te esperamos en el Centro de Estudiantes a las 11am!

### 17 de octubre:

Taller – Plasticidad cerebral y actitud: claves de para un aprovechamiento académico óptimo

## RECORDATORIOS

- 9 de octubre: "Midterms"
- 14 de octubre: Feriado – Día de la Raza
- 15 al 26 de octubre: Aseroría Académica enero 2025
- **8 de octubre:** Charla – Manejo de presupuesto: Haciendo que mi dinero se multiplique solo



<https://ucb.edu.pr/titulov/>

787-786-3030 ext. 2033, 2035

Los 5000 3er piso