

PROMOCIONES (DECOPSY):

A TODA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

La Universidad de Puerto Rico en Carolina se une a las iniciativas para conmemorar el Mes de la Prevención del Suicidio en Puerto Rico. El lema que nos convoca este año es "Cuidarnos para vivir: El suicidio se puede prevenir". En la UPRCA nos comprometemos con el bienestar de nuestra comunidad de jaguares, por lo que les recordamos que contamos con oficinas de servicio directo que brindan acompañamiento y apoyo para promover el cuidado de la salud de las personas integrantes del sector estudiantil, docente y no docente. De igual forma, contamos con el Comité de Prevención y Manejo del Comportamiento Suicida el cual se encarga de brindar apoyo en el manejo de situaciones con riesgo de suicidio y de coordinar iniciativas para la prevención del suicidio en UPRCA.

Oficinas de servicio directo para la comunidad en UPRCA:

- Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos (DeCoPsy)
- Programa de Ayuda al Empleado y su Familia Inmediata (PAE)
- Oficina de Servicios Médicos (OSM)
- Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEI)

Les invitamos a revisar el afiche sobre el Mes de la Prevención del Suicidio 2022 y el "Autocuidado Checklist" de la Comisión para la Prevención del Suicidio del Departamento de Salud que encontrarán a continuación. La prevención del suicidio comienza visibilizando el tema del suicidio y uniéndose a los esfuerzos de prevención, por lo que les animamos a compartir esta información a través de sus redes sociales utilizando el hashtag #CuidarnosParaVivir.

Comunicado Y Afiche- Mes de la Prevención del Suicidio en Puerto Rico

Mes de la Prevención del Suicidio 2022

Cuidarnos para vivir
El suicidio se puede prevenir

Cuidarse es un acto de amor y responsabilidad por uno mismo y por los demás. Paso a paso, día a día tenemos una oportunidad de cuidar de nuestra:

Salud mental

Cuidarnos emocionalmente nos ayuda a manejar el estrés y tomar decisiones saludables. Descansa y muéstrate compasión.

Salud física

La actividad física y comer saludable tiene numerosos beneficios para la salud y nuestro estado de ánimo. Encuentra una rutina de ejercicios que disfrutes.

Relaciones

Conecta con personas que compartan tus valores e intereses. Para cuidar de nuestras relaciones, es necesario darnos tiempo, espacio y respetar las diferencias.

Comunidad

Prestar atención y ofrecer una escucha empática es parte de cuidarnos en comunidad. Conecta a personas vulnerables con redes de apoyo y recursos de ayuda.

Límites

Respetemos nuestros límites, a veces es necesario buscar ayuda. Establecer límites es una forma de cuidarnos y cuidar de otros.

Comisión para la Prevención del Suicidio

Departamento de Salud

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo emocional o está en riesgo de suicidio es importante buscar ayuda. La Línea 988 de ASISCA está disponible 24/7, hora de costo y confidencial:

988

TTY 1-888-672-7622

Primer Cuatrimestre 2022-2023

Consejos para manejar el estrés Académico de Forma Efectiva

Ciclo de Talleres:
Adaptación a la vida universitaria

ESTUDIANTE DE NUEVO INGRESO... te invitamos al taller:

HERRAMIENTAS PARA ALCANZAR EL ÉXITO ESTUDIANTIL

¿Cuándo? Martes, 15 de septiembre de 2023
¿Hora? 11:00 a.m. - 12:15 p.m. (Hora Jaguar)
¿Dónde? Salón C-104 (Frente al DeCoPay)
Recurso: Dra. Eileene Pérez Cruz, CPL

Para registro:
<https://bit.ly/registro-estudiantes2023>
También puedes pasar por el Departamento o llamar al 787-857-0000 ext. 9001

Si no puedes asistir de manera presencial puedes participar a través de Microsoft Teams.

*Si te interesa el tema, aunque no seas de primer año, puedes asistir.

¡TE ESPERAMOS!

Gozando la Vida Universitaria Mientras cuido de mí, ... pero ¿Cómo lo hago?

Herramientas para alcanzar el éxito estudiantil

Ciclo de Talleres:
Adaptación a la vida universitaria

ESTUDIANTE DE NUEVO INGRESO... te invitamos al taller:

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS ACADÉMICO DE FORMA EFECTIVA

* Aunque no seas de primer año, puedes asistir.

* Presencial o virtual.

Martes, 25 de octubre de 2022
11:00 a.m. - 12:15 p.m. (Hora Jaguar)
Salón C-104 (Frente al DeCoPay)
Recurso: Dra. Lilliana Arbelo Arbelo

Para registro:
<https://bit.ly/registro-estudiantes2023>
También puedes pasar por el Departamento o llamar al 787-857-0000 ext. 9001

¡TE ESPERAMOS!

Ciclo de Talleres:
Adaptación a la vida universitaria

ESTUDIANTE DE NUEVO INGRESO... te invitamos al taller:

GOZANDO LA VIDA UNIVERSITARIA MIENTRAS CUIDO DE MÍ... PERO, ¿CÓMO LO HAGO?

Martes, 18 de octubre de 2022
11:00 a.m. - 12:15 p.m. (Hora Jaguar)
Salón C-104 (Frente al DeCoPay)
Dra. Giselle Rodríguez Ocasio

Para registro:
<https://bit.ly/registro-estudiantes2023>
También puedes pasar por el Departamento o llamar al 787-857-0000 ext. 9001

* Si te interesa el tema, aunque no seas de primer año, puedes asistir.

Si no puedes asistir de manera presencial, puedes participar a través de Microsoft Teams.

Segundo Cuatrimestre 2022-2023

Grupo psicoeducativo:

**NI QUIEN CALLA OTORGA,
NI SE VALE TO'**

CO-MUNICACIÓN Y CON-SENTIMIENTO EN
LOS ENCUENTROS Y LAS RELACIONES INTIMAS

REGISTRATE!

Jueves 2, 9, 16 & 23
de febrero de 2023:
(se requiere asistencia a las 4 sesiones)

11:00am -12:25pm

Salón AH-302

Dra. Giselle M.
Rodríguez-Ocasio

UPR
CAROLINA

EL AMOR NO ES CONTROL

TU ME COMPLEMENTAS

PERO NO ME COMPLETAS

EL AMOR NO ES CELOS

EL AMOR NO ES ABUSO

EL AMOR NO ES CODEPENDENCIA

EL AMOR NO ES ESFORZADO

FEBRERO: MES DE LA PREVENCIÓN Y
ALERTA DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZO

Tercer Cuatrimestre 2022-2023

**UPR
CAROLINA**

El Comité de Atención y Prevención de Violencia de
Género de la UPRCA les invita a...

**Presentación del libro: Vivas las queremos
Voces del mundo contra el feminicidio**

**Encuentro de voces internacionales en
contra de la violencia de género**

miércoles, 26 de abril de 2023
11:00 a. m.
Sala Teleconferencias, UPR-Carolina

¡Participa de las actividades del mes de abril!

Mes para la Prevención y Concienciación
contra la Violencia Sexual

¡Únete al Denim Day de la UPRCA!

Viste alguna pieza de mahón en apoyo a la Prevención
y la Concienciación contra la Violencia Sexual.

Para más información:
coordinadoravd.carolina@upr.edu

El Comité de Atención y Prevención de Violencia de
Género de la UPRCA les invita a participar del...

Denim day de la UPRCA

El miércoles, 26
de abril de 2023
incluye en tu
vestimenta una
pieza de mahón.

Captura fotos y
compártelas en
las redes sociales
con las siguientes
etiquetas:

**#UPRCarolina
#SAAM2023
#DenimDay
#vivaslasqueremos**

Piezas de mahón como...

"Denim Day is all about spreading
awareness around sexual violence
issues, supporting survivors, and
educating ourselves and others"
(denimday.org)

Para más información: coordinadoravd.carolina@upr.edu

**UPR
CAROLINA**

Presentación Libro: Vivas
las queremos voces del
mundo contra el
feminicidio

PROMOCIONES (DECOPSY):

Tercer Cuatrimestre 2022-2023

UPR CAROLINA

LA CARRERA DE LA VIDA

Reflexionaremos sobre nuestro camino y cómo abordamos los desafíos y las metas en nuestra vida. Nos enfocaremos en la importancia de reconocer nuestras fortalezas, establecer nuestras metas, superar los obstáculos y disfrutar cada paso del camino hacia la meta final.

FECHA: MARTES, 13 DE JUNIO DE 2023

HORA: 11:00a.m. - 12:25p.m.

SALÓN: C-104 (frente a DeCoPsy)

RECURSO: DRA. LISA MIRANDA, PSICÓLOGA CLÍNICA

REGISTRO: OPRIME AQUÍ

<https://forms.office.com/r/9xHmKxY>

Estudiante, el Comité de Atención y Prevención de Violencia de Género les invita al taller:

"¿SE VALE TO'?"

HABLEMOS SOBRE CONSENTIMIENTO EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS

JUEVES, 27 DE ABRIL DE 2023

11:00AM - 12:30PM

SALÓN C-104

Mes para la Prevención y Concienciación contra la Violencia Sexual

¡REGÍSTRATE AQUÍ!

<https://bit.ly/taller27abril2023>

Para más información

titulo9.carolina@upr.edu
787-257-0000 ext. 3356

UPR CAROLINA

Primer Cuatrimestre 2023-2024

UPR CAROLINA

CICLO DE TALLERES: ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

Taller #2:

¡Enfócate! Estableciendo y alcanzando tus metas con una mentalidad de crecimiento

PARA REGISTRO:

<https://forms.office.com/r/9xHmKxY>

Presencial - Salón C-204

Virtual - Teams

Jueves, 28 de septiembre de 2023

11:00 a.m. a 12:20 p.m.

Dra. Denise Aquino, Consejera

**Si te interesa el tema, aunque no seas de primer año, puedes asistir.*

UPR CAROLINA

Taller #1:

"Sé la mejor versión de ti"

Autoestima y empoderamiento en la vida universitaria

PARA REGISTRO:

<https://forms.office.com/r/9xHmKxY>

Presencial - Salón C-204

Virtual - Teams

Martes, 26 de septiembre de 2023

11:00 a.m. a 12:20 p.m.

Dra. Lisa Miranda, Psicóloga

**Si te interesa el tema, aunque no seas de primer año, puedes asistir.*

UPR CAROLINA

CICLO DE TALLERES: ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

Taller #3:

Ahora me toca a mí:

Entre hospedajes y roomates... ¿qué es la que?

PARA REGISTRO:

<https://forms.office.com/r/9xHmKxY>

Presencial - Salón C-204

Virtual - Teams

Jueves, 5 de octubre de 2023

11:00 a.m. a 12:20 p.m.

Dra. Giselle Rodríguez Ocasio, Psicóloga

Dra. Denise Aquino Ayala, Consejera

Sra. Mariglory Rodríguez Pérez, Coordinadora

Oficina de Calidad de Vida, Colocaciones y Organizaciones Estudiantiles, Decanato de Asuntos Estudiantiles

**Si te interesa el tema, aunque no seas de primer año, puedes asistir.*

PROMOCIONES (DECOPSY):

Primer Cuatrimestre 2023-2024

UPR CAROLINA CICLO DE TALLERES: ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

Taller #6:
¡Lo pienso... lo siento... tengo estrés!
Literal ¿Qué hago? Consejos para manejar el estrés académico de forma efectiva

PARA REGISTRO:
<https://forms.office.com/r/cuxHddCsY>

Presencial - Salón C-204
Virtual - Teams

Jueves, 26 de octubre de 2023
11:00 a.m. a 12:20 p.m.
Dra. Lilliana Arbelo Arbelo, Psicóloga

*Si te interesa el tema, aunque no seas de primer año, puedes asistir.

UPR CAROLINA CICLO DE TALLERES: ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

Taller #7:
Características, estrategias de manejo, hábitos de vida y secretos de los estudiantes que logran el éxito

PARA REGISTRO:
<https://forms.office.com/r/IXeTRcGATXI>

Presencial - Salón C-204
Virtual - Teams

Jueves, 2 de noviembre de 2023
11:00 a.m. a 12:20 p.m.
Dr. Antonio Vidal, Psicólogo

*Si te interesa el tema, aunque no seas de primer año, puedes asistir.

Segundo Cuatrimestre 2023-2024

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos **UPR CAROLINA**

GRUPO PSICOEDUCATIVO

Cuando de las emociones se trata, no entiendo nada...
Conócete a ti mism@ y toma el control de tus emociones

12, 14, 19 y 21 de marzo de 2024

Salón Multiuso - DeCoPsy

11:00a.m. - 12:25p.m.
(Hora Jaguar)

Dra. Lilliana Arbelo Arbelo, Psicóloga

Para registrarte:
<https://forms.office.com/r/4TeDD7uZ9u>

Debe asistir a las cuatro sesiones. Espacios limitados

Para ti **Joven Universitario**

Tema: Salud mental en el ámbito universitario

Fecha: Martes, 12 de marzo de 2024
Hora: 11:00 - 11:50 am

Lugar: Salón de Teleconferencias en la UPR de Carolina

Recurso: Dra. Lisa A. Miranda

¡Te esperamos!

Proyecto Responsabilidad Social
Eje 1
Prof. Karen Y. Sued