



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Sa. Alexandra Fontáñez-Gago
Asistente de Administración

Establecer un sistema de apoyo a tu alrededor es muy importante para enfrentar los retos académicos y profesionales.

Mantén contacto con personas queridas a través de la tecnología o cualquier medio que sea seguro para todas.

De vuelta al Recinto, en diversas modalidades



El inicio de un año académico trae entusiasmo ante los nuevos retos y experiencias. Esta ocasión tiene un toque distinto por las acciones dirigidas a reducir el riesgo de propagación del COVID-19. Esto no debe hacerlo menos especial, por eso queremos ofrecerte algunas recomendaciones para manejar tu tiempo y cuidar de tu salud al iniciar el semestre.



Recomendaciones para manejo del tiempo

A continuación algunas ideas que pueden ayudarte a manejar el tiempo de trabajo o estudio, en cualquier escenario.

- Lleva una agenda de tareas y trabajos pendiente.
- Establece una rutina diaria que incluya un horario para estudiar y/o trabajar.
- Establece objetivos realistas de lo que pretendes hacer cada día.
- Prioriza las tareas, evita el multitasking.
- Ve de las tareas complejas a las más simples.
- Estudia o trabaja en un espacio adecuado en términos de iluminación, distractores y seguridad.



Recomendaciones para tu autocuidado

Cuidar la salud física, mental y social es clave para un buen desempeño académico y laboral. Te ofrecemos algunas recomendaciones para tu autocuidado.

- Sigue las medidas recomendadas para evitar el contagio con COVID-19: distanciamiento físico, lavado de manos y uso de mascarillas.
- Duerme entre 7 a 8 horas cada día.
- Mantén una alimentación saludable. Planifica tus menús.
- Separa un espacio del día para realizar actividad física.
- Realiza actividades para distraerte y relajarte.