



#### PROCURADORA ESTUDIANTIL TE INFORMA

Si tienes problemas con los servicios académicos y administrativos que te ofrece nuestra institución, visita nuestra oficina. ES TU DERECHO. Podemos orientarte y ayudarte. Estamos en el tercer piso del Edif. de Informática (CADI) oficina 305-306. Tel. 787-263-3165.  
Horario: lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

#### AVISO DE TU OFICIAL DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Si te sientes discriminado(a) en tu empleo por razón de género, raza, nacionalidad, religión, o por tu condición de joven, veterano(a) o de persona con impedimento, solicita ayuda a tu Oficial de Acción Afirmativa (en la Oficina de Recursos Humanos, en el 2do piso del Dec. de Administración).  
Horario: jueves y viernes de 8:30 a. m. a 4:30 p. m.

La Universidad de Puerto Rico prohíbe toda discriminación en la educación, el empleo y en la prestación de servicios por razones de raza, color, sexo, nacimiento, edad, origen o condición social, ascendencia, estado civil, ideas o creencias religiosas o políticas, género, preferencia sexual, nacionalidad, origen étnico, condición de veterano de las Fuerzas Armadas o incapacidad física.

### NOTA

Deseamos informarles que la fecha límite para radicar anuncios que serán publicados en *Cartelera* es el miércoles de cada semana en o antes de las 12:00 MD. Favor de enviarlos a: [cartelera.cayey@upr.edu](mailto:cartelera.cayey@upr.edu) o directamente a la División de Artes Gráficas e Impresos (sótano del Decanato de Administración). Para más información, se puede comunicar al 787.738.2161 ext. 2081.

**[cartelera.cayey@upr.edu](mailto:cartelera.cayey@upr.edu)**

El contenido de cada anuncio es responsabilidad de aquel que lo envía, los mismos deben estar editados y corregidos listos para pautar. **Toda propaganda que se publique en este boletín debe ser exclusiva de la Universidad de Puerto Rico en Cayey, sus Decanatos, Departamentos, Oficinas y Organizaciones Estudiantiles.**

Gracias por su patrocinio.

**Créditos:** Sheila D. Dávila- Diseño y diagramación digital



Universidad de Puerto Rico en Cayey

# Cartelera



*Cincuenta años de transformación académica y compromiso social.*

30 de enero al 10 de febrero de 2017

**Four Women  
to One Man:  
From Stickfighter  
to Ambatailla  
Woman; Calypso  
& Carnival  
300 Years in the  
Making**

English 3429:  
Caribbean Drama &  
Performance

Presentation by  
Dr. David Lizardi  
English Dept. UPR-Cayey

**February 7, 2017  
10:30 a. m.  
Sala Luisa Capetillo  
4th Floor  
Víctor M. Pons Library**



**Festival  
de la  
Amistad**

**13 al 17 de febrero de 2017  
Centro de Estudiantes**

**¡Música en vivo, juegos, premios y otras sorpresas!**



**Banda Kary Bell**  
Martes, 14 febrero  
10:30 a. m.  
Cafetería



**Hoping Forever**  
Jueves, 16 febrero  
10:30 a. m.  
Cafetería

**Ventas de artículos con  
motivo de la amistad por las  
Organizaciones Estudiantiles**



La Oficina de Actividades Culturales de la UPR-Cayey les invitan a:

# "PAQUETES Y MÁS"

Concepto y dirección de Carmen Zeta

Unipersonal de Adam Astacio

JUEVES, 9 DE FEBRERO DE 2017  
HORA: 10:30AM Y 8:00PM  
TEATRO, UPR-CAYEY

Sumministrado

## 2017 SEMINAR TOUR PROGRAM at the University of Puerto Rico Cayey

### The Paths to Approvals of Therapeutics and Diagnostics at the FDA in the Era of Personalized Medicine and the 21<sup>st</sup> Century Cures Legislation

Sponsored By: **Legacy Chapter UPR Cayey**

**Federico Goodsaid, Ph.D.**  
Vice President of Assay Development and Regulatory Affairs  
TOMA Biosciences, Foster City, CA

THURSDAY <b>February 2, 2017</b>	<b>Amphitheater NEC</b> Nuevo Edificio de Ciencias	<b>10:30 am</b> <b>12:00 pm</b>
-------------------------------------	---	------------------------------------

Sumministrado

This seminar series is supported by an NIGMS INBRE grant P20 GM103475 in collaboration with UPR-SOM Biomedical Sciences Graduate Program, Puerto Rico Clinical and Translational Research Consortium TRCL (U54 MD007587) and RCMI CGHRRD (G12 MD007600).

Universidad de Puerto Rico en Cayey  
Decanato de Estudiantes  
Centro Interdisciplinario de Desarrollo Estudiantil

# CONVOCATORIA

## 5<sup>o</sup> Encuentro Universitario de Salud Mental

El Comité Científico del 5<sup>o</sup> Encuentro Universitario de Salud Mental (EUSM) anuncia a la comunidad profesional, académica y estudiantil la convocatoria para recibir propuestas de presentaciones.

El tema del EUSM es: *Mitos y realidades del uso de la marihuana en la salud mental*. El mismo se celebrará el **7 de septiembre de 2017** en el Teatro Ramón Frade de la UPR-Cayey.

Debe enviar su ponencia en formato electrónico en o antes del **1 de marzo de 2017** a: [lino.hernandez@upr.edu](mailto:lino.hernandez@upr.edu) y/o [diana.morales6@upr.edu](mailto:diana.morales6@upr.edu)

Mitos y realidades del uso de la marihuana en la salud mental

Sumministrado

# PRESENTACIÓN DEL LIBRO:

*La vitrina rota o, ¿qué c\*\*\*\* pasó aquí?* es un texto híbrido que echa mano de lo que ofrece la memoria y el recuerdo, la autobiografía y el ensayo historiográfico. Narrado entre la seriedad más respetable, la emocionalidad más pura y una picardía sugerente nos deja un texto que invita a la reflexión y a la calma, pero también a la acción y a la rebelión calculada. Todo en un tono tragicómico o jocoserio tan propio de la narrativa picaresca que acompaña a los puertorriqueños desde un pasado remoto.

Lo que hace Silverio en este intenso y emotivo volumen es mirar hacia ese largo siglo 20 que comenzó en el 1898 y continúa en el 2016, el siglo estadounidense, a la luz de una reiterada "promesa" incumplida.

Testigo excepcional del tiempo que le ha tocado vivir. Prepárese el lector para una lectura donde "historia" y "vida" convergen en un balance envidiable.

También se trata de una responsabilidad histórica y vital, bien cumplida.

## Recursos:

Silverio Pérez, Autor del libro  
José Caraballo Cueto, Presentador del libro  
Deborah Rodríguez, Trovadora

**martes, 31 de enero de 2017**

10:30 a. m. - 12:00 p. m. • Anfiteatro Morales Carrión

### Auspician:

Departamento de Humanidades, Departamento de Estudios Hispánicos y Organizaciones estudiantiles: Café Teatro, Loquendi Theatrón y Círculo de Historia.

Información adicional: 787-738-2161, ext. 2615 • [instituto.investigacion@upr.edu](mailto:instituto.investigacion@upr.edu)

Favor notificar si va a invitar a un grupo para proveer el espacio.



# TALLER

## FONDOS EXTERNOS: TODO LO QUE DEBEMOS SABER

Este taller está dirigido a docentes que tienen o planifican tener proyectos de investigación, creación o servicio con fondos externos. El taller cubrirá los procedimientos institucionales, regulaciones y otros aspectos claves para el envío y administración de proyectos exitosa.



**Prof. Gladys Ramos**

Directora, Oficina de Recursos Externos

**Prof. Vionex Marti**

Directora Asociada, Instituto de Investigaciones Interdisciplinarias



**viernes, 3 de febrero de 2017**

1:30 p. m. - 3:30 p. m.

Sala A, Rectoría



**ESPACIOS LIMITADOS**

Para Información adicional y/o para confirmar asistencia: 787-738-2161, ext. 2615 • [instituto.investigacion@upr.edu](mailto:instituto.investigacion@upr.edu)



"Research reported in this publication was supported by the Eunice Kennedy Shriver National Institute Of Child Health & Human Development of the National Institutes of Health under Award Number G11HD085539. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health".



Spring Seminars

Open to Public

& Workshops 2017



Date	Topic	Speaker/Institution
Jan. 26 A	Mesoscale Structuring of Transition Metal Oxides and Dichalcogenides for Energy Harvesting and Storage	Dr. Jesus Velazquez * Univ. of Calif.-Davis I
28	RISE Faculty Research Symposium	
Feb. 7 A	Analysis of Complex Biological Fluids Using Chromatographic Techniques	Dr. Luis Colon * University of Buffalo I
14 M	Summer Research Opportunities at MSU & Beyond	Dr. William Atchison Michigan State Univ. I
16 A	Biomedical Research & How YOU can be Involved In It	Dr. Jessica Harrell Univ. N. Carolina-Chapel Hill I
17,18	Workshop Translational Medicine: From Genes to Protein Function	Ms. Jennifer Ocasio Univ. N. Carolina-
21 M	"Integrative Molecular Plant Systems"- A Summer REU Program at North Carolina State University	Dr. Imara Perera N. Carolina State Univ. I
23 A	Mapping Electronic and Geometric Structure at Complex Nanoscale Interfaces	Mr. Luis De Jesus * Texas A & M Univ. I
25	Workshop RISE Proposal Session	RISE Students
28 A	Extracellular Hsp90 in Forming the Metastatic Niche	Dr. Daniel Jay Tufts Medical School I
March 1	Opportunities in Marine Biology	Dr. William Reznikoff Woods Hole Institute I
2 M	New Melt Crystallization Techniques For Purification and Analysis Of Organics and Pharmaceuticals	Dr. Andrew McGhie Univ. of Pennsylvania I
7 A	Materials Research at Penn State University: 2D Crystal Materials	Dr. Ronald Redwing Penn State Univ. I
9 M	Initiation of Messenger RNA Decay In Prokaryotes	Dr. Sidney Kushner Univ. of Georgia I
14 A	Research Opportunities at Scripps: Modeling Evolution <i>in vitro</i>	Dr. Dawn Eastmond Scripps Research Inst. I
16 M	My Path in Understanding Cellular Signaling in Breast Cancer	Mr. Carlos Santos * Univ. of Minnesota
17-18	Workshop Protein Expression Analysis in Biomedical Research: Electrophoresis and Western Blotting	Mr. Carlos Santos Univ. of Minnesota
21 M	The Pharmacogenomics of Drugs Used to Treat Leukemia	Dr. Christian Fernandez Univ. of Pittsburgh I
April 6 A	Optimal Strategies for Convection Enhanced Delivery (CED) of DNA Brain Penetrating Nanoparticle (DNA-BPN) for Glioblastoma (GBM) Treatment	Ms. Karina Negron * John Hopkins Univ.
11 A	Effect of Statins on the Cardiovascular Profile of STZ-Diabetic Rats	Dr. Jose Quidgley UPR-Cayey
May 6	Workshop Orientation for Summer Interns	RISE Students
13	Student Seminars Research Symposium	RISE Students

\* Alumnus of UPR I - Interviewing Students (Sign Up in MMM 206) A - Auditorium of New Science Building M - Room 101 of Old Science Building

Suministrado



# TUTORÍAS:

- CIENCIAS NATURALES
- MATEMÁTICAS
- CONTABILIDAD
- INGLÉS
- ESPAÑOL

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN CAYEY

EDIFICIO DE INFORMÁTICA

CENTRO DE APOYO AL ESTUDIANTE

TITULO V

CAETV



TELÉFONO  
CAE TÍTULO  
CINCO:

787-738-2161

EXT.

2405 / 2583

LUNES A VIERNES



PR AWARD PO31S150043

Suministrado

Universidad de Puerto Rico en Cayey  
Decanato de Asuntos Académicos  
División de Educación Continua y Estudios Profesionales

Lenguas extranjeras:  
**Italiano Básico**



¡Llegó la hora de aprender italiano!

**Inversión: \$295.00 / 36 horas**  
**Sábados, 9:00 a. m. - 12:00 m.**  
**Comienza: Febrero 2017**

Descripción: Desarrollo de las destrezas fundamentales para el dominio básico del idioma Italiano, a través de cuatro habilidades: escuchar, hablar, leer y escribir. El participante conseguirá mejorar estas habilidades ejercitándose con la lectura y discusión de diálogos, ensayos sobre la historia, el arte y la geografía del Bel Paese.

Contactos DECEP  
PO Box 372230  
Cayey, P. R.  
00737 - 2230

Teléfonos:  
(787) 738-2161,  
exts. 2067, 2146  
o (787) 738-4445

E-mail: [decep.cayey@upr.edu](mailto:decep.cayey@upr.edu)

Recurso: Prof. Mattia Masnari-MA, MBA



DAG15



Universidad de Puerto Rico en Cayey  
Decanato de Asuntos Académicos  
División de Educación Continua y Estudios Profesionales

# Conversatorio en **Ruta** a las PCMAS



Descripción: Repasar los conocimientos fundamentales y las competencias profesionales del futuro maestro mediante un conversatorio.

**Fechas: 28 enero, 4, 11 y 18 de febrero de 2017**

**Fecha de Especialidad: 25 de febrero de 2017**

**Horario: Sábados 8:00 a.m. - 12:00 m. / 1:00 p.m. - 5:00 p.m.**

**General: \$100.00 (público en general) \$50.00\***

**Especialidad: \$50.00 (público en general) \$25.00\***

\*Exalumnos y alumnos UPR CAYEY deben presentar evidencia.

Para más información e pueden comunicar a:  
**(787) 738-2161 Ext. 2067, 2146 (787) 738-4445**

DAG17

# Certificación Artes Visuales

## Secuencia de talleres de certificación:

- Parte I
  - Dibujo I
  - Pintura I
- Horas contacto: 60  
Horas en el hogar: 34  
Costos: \$350.00
- Parte II
  - Ilustración I
  - Ilustración 2
  - Mercadeo de productos y servicios artísticos
- Horas contacto: 60  
Horas en el hogar: 34  
Costos: \$350.00

Plan de pago disponible  
No incluye materiales.

**Sábados**  
8:00 a. m. - 1:00 p. m.

**DECEP**  
UPR-Cayey



A través de una serie de temas, establece la base en el dibujo y la pintura con énfasis en la ilustración, mercadeo de productos y servicios artísticos.

**En su primera parte:** Se atenderá la revisión y desarrollo de los conceptos relacionados al dibujo y la pintura desde el manejo básico al avanzado. Se establece énfasis en la creación personal desde el desarrollo de la ilustración como concepto creador tanto en sus aplicaciones artísticas como comerciales.

**En la segunda parte:** Se atenderá el desarrollo avanzado del concepto de la ilustración y del diseño. Aproximando a los estudiantes a productos y servicios artísticos variados. Tales como: dibujo tradicional artístico, pintura tradicional artística, ilustración para medios, diseño gráfico, registros fotográficos, diseño de artículos misceláneos, diseño de exposiciones y conservación básica de obras artísticas. La perspectiva central abarca las aplicaciones mercadeables de productos y servicios.

Inversión: \$700.00 / 120 horas contacto  
68 horas en el hogar

**Comenzando en  
FEBRERO 2017**

**Recurso:**  
Harry Hernández-Tirado MFA

INFO: (787)738-2161 ext. 2146, 2067, 2031 o (787)738-4445

Universidad de Puerto Rico en Cayey  
Decanato de Asuntos Académicos  
División de Educación Continua y Estudios Profesionales

**UPR  
CAYEY**

## CONTABILIDAD COMPUTARIZADA "SAGE 50 PEACHTREE"



**Inversión: \$180.00 / 24 horas contacto**  
**Sábados: 8:30 a. m. - 12:30 p. m.**  
**Comienza: Febrero 2017**

En el curso se conocerán las características de las apelaciones y opciones comunes para sistemas computarizados de contabilidad. Se adiestrará al participante a utilizar las aplicaciones de contabilidad computarizada como herramienta de trabajo para la generación de documentos, cheques, facturas, información y reportes de contabilidad. Se practica la entrada y el procedimiento de datos en las referidas aplicaciones para los siguientes módulos; Mayor General, Cuentas por Cobrar, Cuentas por Pagar, Nómina, Inventarios, Reconciliación Bancaria y Reportes Financieros.

Profa. Zilkia Ocasio Maisonet

\*Requiere conocimiento de computadora y contabilidad básica.

**Contactos DECEP**  
PO Box 372230 Cayey,  
P. R. 00737 - 2230

**Teléfonos:**  
(787) 738-2161,  
exts. 2146, 2067  
o (787) 738-4445

**E-mail:**  
decep.cayey@upr.edu



DAG16



## Primeros Auxilios y CPR

Inversión: \$60.00  
8 horas contacto  
Sábado 22 de abril de 2017  
Prof. Carlos Laureano  
\*Incluye Manual de Estudio.

Matrícula:  
Enero - Abril 2017  
Para más información  
se pueden comunicar a:  
(787) 738-2161  
Ext. 2067, 2146  
(787) 738-4445



Inversión: \$ 175.00 / 18 horas contacto  
Miércoles 4:00 p. m. - 5:30 p. m.  
Sábados 9:00 a. m. - 10:30 a. m.  
Requisito: Ser mayor de 12 años



Descripción: Exploración de la historia, el desarrollo y la evolución de la Bomba y la Plena puertorriqueña, así como los ritmos y sus pasos básicos en los diferentes estilos.

Recurso: Prof. José E. Emanuelli Náter

Contactos DECEP - PO Box 372230 Cayey, P. R. 00737 - 2230  
Teléfonos: (787) 738-2161, exts. 2067, 2146 o (787) 738-4445  
E-mail: [decep.cayey@upr.edu](mailto:decep.cayey@upr.edu)



# PREPÁRATE para la vida universitaria



UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO  
SISTEMA DE INFORMACION ESTUDIANTIL  
FORMULARIO DE MATRICULA  
UNIVERSIDAD-PUERTO RICO CAYEY

ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO,  
te invitamos a formar parte del grupo  
**Universidad 101**  
compartiremos técnicas de adaptación a la  
vida universitaria, estrategias de hábitos de  
estudio, manejo del tiempo, cómo hacer  
presentaciones orales, entre otras cosas.

Te esperamos...

en la Sala de reuniones del CEDE.  
(primer piso del Centro de Estudiantes,  
al lado de la Librería).

Si deseas más información puedes  
comunicarte con la Dra. Ivonne I Bayron  
Huertas al 787-738-2161 ext 2054, 2093 o al  
correo [ivonne.bayron@upr.edu](mailto:ivonne.bayron@upr.edu)

## Certificación en Entrenador Personal



### UPR CAYEY

Universidad de Puerto Rico en Cayey  
Decanato de Asuntos Académicos  
División de Educación Continua y Estudios Profesionales

PO Box 372230 Cayey, P.R. 00737-2230

Teléfonos: (787) 738-2161, exts. 2067, 2146 o (787) 738-4445 Fax: (787) 263-5882

Este curso está dirigido a desarrollar las destrezas básicas en el área de entrenamiento personal, tomando en consideración las características anatómicas, fisiológicas y psicológicas de cada uno de los individuos o clientes. Terminando el curso, el estudiante deberá demostrar dominio de las diferentes técnicas, protocolos de entrenamiento y evaluación de manera que cumpla con todos los requisitos de certificación. Te preparamos para tomar el examen de Recreación y Deporte.

Inversión: \$900.00 / 113 horas contacto

Sábados: 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

Comienza: Febrero 2017

\*Incluye 8 horas de CPR



Toma la mejor decisión.  
Únete a nuestra organización  
**FIESTA VIII**

Prevención de alcohol y seguridad en las carreteras



**#TOMOELCONTROL**

Visítanos en CEDE, primer piso del Centro de Estudiantes.  
Escríbenos en Facebook FIESTA VIII.  
Llámanos al 787-738-2161 ext. 2799, 2054, 2093.

**#Si bebes, pasa la llave**  
F.I.E.S.T.A VIII



*Nuestra misión es salvar vidas*

**Si te excedes  
en tragos, pasa la llave**

Piensa en las consecuencias

#Guiar y beber NO mezclan

**F.I.E.S.T.A VIII**



Universidad de Puerto Rico en Cayey  
 Decanato de Asuntos Académicos  
 División de Educación Continua y Estudios Profesionales



# Lenguaje de Señas I

Inversión: \$180.00 / 33 horas  
 Sábados, 12:30 p. m. - 3:30 p. m.  
 Comienza: Febrero 2017

Requisito: Poseer y/o desarrollar los valores personales compatibles en el área seleccionada, los cuales le permitirán completar con éxito sus metas.

Contactos DECEP  
 PO Box 372230 Cayey, P. R. 00737 - 2230  
 Teléfonos: (787) 738-2161, exts. 2146, 2067  
 o (787) 738-4445  
 E-mail: [decep.cayey@upr.edu](mailto:decep.cayey@upr.edu)



Universidad de Puerto Rico en Cayey  
 Decanato de Asuntos Académicos  
 División de Educación Continua y Estudios Profesionales



# Conversatorio en Ruta a las PCMAS



Descripción: Repasar los conocimientos fundamentales y las competencias profesionales del futuro maestro mediante un conversatorio.

Fechas: 28 enero, 4, 11 y 18 de febrero de 2017  
 Fecha de Especialidad: 25 de febrero de 2017  
 Horario: Sábados 8:00 a.m. - 12:00 m. / 1:00 p.m. - 5:00 p.m.  
 General: \$100.00 (público en general)

\$50.00\*

Especialidad: \$50.00 (público en general)  
 \$25.00\*

\*Exalumnos y alumnos UPR CAYEY deben presentar evidencia.

# INTERCAMBIO ESTUDIANTIL



Si quieres saber más sobre el **Programa de Intercambio**, las opciones, oportunidades y requisitos, pasa por nuestra oficina en el segundo piso del Decanato de Estudiantes.

## Asiste a nuestras orientaciones:

- Jueves, 26 de enero de 2017
- Jueves, 2 de febrero de 2017
- Jueves, 9 de febrero de 2017
- Taller: ¿Cómo prepararme económicamente para un intercambio?**
- Jueves, 2 de marzo de 2017
- Jueves, 6 de abril de 2017
- Jueves, 4 de mayo de 2017

\*Todas serán a las 10:30 a. m. en la Sala de Conferencias de la Biblioteca Víctor M. Pons Gil

*¡Atrévete y vive la experiencia!*

INFO: (787) 738-2161 exts. 2430, 2224  
intercambio.cayey@upr.edu



OBRAS MISIONALES PONTIFICIAS DE PUERTO RICO  
PONTIFICIA OBRA PROPAGACIÓN DE LA FE

## TALLERES DE FORMACIÓN MISIONERA

Celebrando los 30 años de Verano Misionero



¡Inscríbete!



### Taller 1A

9 al 11 de diciembre de 2016  
Casa Carlos Manuel Rodríguez  
en el Obispado de Mayagüez

### Taller 1B

20 al 22 de enero de 2017  
Centro Misionero de Villaregia  
en Arecibo



Para todo bautizado católico mayor de 18 años



veranomisionero@omp-puertorico.com



(787)-754-0995

Auspicia la Pastoral Universitaria Católica UPR-Cayey



VERANO MISIONERO - OBRAS MISIONALES PONTIFICIAS DE PUERTO RICO

# Cuidado para los cuidadores:

## la importancia del relevo en el cuidado

Uno de los estilos del atletismo que encuentro interesante en los Juegos Olímpicos es la carrera de relevos. En esta, los corredores toman turnos que están marcados por la transferencia de un objeto llamado batón. El atleta que recibe el batón asume toda la responsabilidad de correr con el objeto hasta entregarlo al siguiente corredor. Quien entrega el batón no sigue corriendo, porque ha dado lo mejor de sí mismo y, por tanto, ha sido relevado. Así como los atletas de la carrera de relevos, una persona que cuida de otra debe aprender, o aceptar que la releven por completo y por períodos de tiempo que le permitan desprenderse física y mentalmente de esa responsabilidad. *Aceptar el relevo es una responsabilidad del que cuida de otro y es tan importante como cada una de las tareas que asume a diario.*

### ¿Por qué es necesario el relevo?

Las demandas físicas, mentales y financieras del cuidado de otros tienen una consecuencia negativa que, de no ser por el relevo, pueden desatar un sin número de dificultades que se ponen peor con el tiempo. Consumen la salud del cuidador, poniendo en riesgo el bienestar, la salud y la seguridad tanto de quien cuida como de quien está bajo cuidados. La falta de relevo puede llegar a eliminar las reservas emocionales del cuidador, y así crear las condiciones ideales para que se dé el abuso físico y psicológico a quienes cuidamos.

Entre las señales a las que uno debe prestar atención por ser indicadores de la necesidad de relevo son:

- Cansancio constante, con o sin dolores de cabeza y de las articulaciones.
- Ansiedad, impaciencia e irritabilidad.
- Aislamiento, soledad y depresión.
- Insomnio.
- Pérdida de interés en actividades que antes eran fuente de esparcimiento.
- Preocupación incesante y tristeza.
- Sentimiento de culpabilidad constante.
- Incapacidad de reconocer las cosas que se han hecho bien, donde se ha dado lo mejor de uno mismo.

### Las 10 R de relevo

**Renovación:** Dedicar tiempo a uno mismo no es ser egoísta. No debes sentirte culpable de reservar tiempo para ti. Renovarás tu espíritu y tu cuerpo con el descanso o el cambio de actividad. Esto te permitirá dar un cuidado amoroso y efectivo.

**Respiración:** Toma tu tiempo para aprender a respirar con el diafragma. Es más fácil aprender esta técnica cuando te encuentras en un período de relevo, porque podrás practicarla mientras cuidas se otro. Asimismo, podrás aplicar la técnica varias veces al día cuando te sientas tensionado.

**Relajación:** Parte del tiempo libre, gracias al relevo, debes usarlo para relajarte. Por ejemplo, puedes empezar con una siesta, pero no uses todo tu tiempo de relevo para dormir a menos que sea indispensable. Camina, ve a al cine, lee en un parque, medita, o escucha la música de tu preferencia.



Imagen del video "Algo le pasa a mi héroe", Víctor Manselle, 2015. Campaña "Ellos olvidan, no lo hagan tú" de la Asociación de Alzheimer y Desórdenes Relacionados de Puerto Rico.

**Risa:** La risa y la alegría son elementos vitales para tu bienestar. Busca el humor en las circunstancias que te rodean. Ve una película de comedia, lee chistes, bromas y caricaturas o busca la compañía de alguien que tenga un gran sentido del humor. Ríe, te sentirás mejor.

**Retiro:** Cuando te releven, retírate por completo de las actividades diarias del cuidado. Se trata de que asumas el papel del atleta de la carrera de relevos y pases el batón a otro corredor. No te sientas culpable, estás asumiendo una conducta saludable.

**Recreación:** Cada quien define recreación a su manera. Para algunas personas consiste en ir a un gimnasio, para otras correr a campo abierto, mientras que para algunos es dedicar un tiempo a juegos de mesa o a una afición o pasatiempo. Lo importante es que puedas sentir que te estás divirtiendo.

**Recuperación:** El relevo te permite recuperar energía física y emocional y satisfacer tus necesidades como ser humano. Entre más te recuperes, mejor será el cuidado que puedes dar.

**Reunión:** Dedicar parte de tu relevo a interactuar con otras personas. El aislamiento que sufre el cuidador es una de las causas de la depresión. Busca a tus amigos, vecinos, miembros de tu iglesia y familiares para pasar momentos juntos.

**Renacimiento:** Viene del verbo en latín *renasci*, que significa volver a nacer. Las tareas de las que te has hecho responsable agotan tu capacidad humana de dar constantemente. Cada relevo te permite renacer.

**Repetición:** Las ocasiones para el relevo deben repetirse. Un solo relevo no durará lo suficiente para mantenerte saludable física y emocionalmente. Busca oportunidades, personas y ayudas de organizaciones para que puedas repetir tu tiempo de renovación.



Programa de Ayuda al Empleado (PAE)  
Oficina 212, edif. Carlos Iñiguez  
Exts. 2141, 2016  
Correo electrónico: adriana.lasanta@upr.edu



## Centro de Acopio de Asistencia Tecnológica de la Universidad de Puerto Rico en Cayey

- Asistencia Tecnológica (AT)= Todo tipo de equipo o servicio que puede ser usado para aumentar, mantener o mejorar las capacidades funcionales de las personas con impedimentos.
- ¿Qué es el Reuso de Equipos de AT?  
El reuso permite que las personas con impedimentos adquieran equipos de AT con el fin de ayudarlos a mejorar su calidad de vida: aumentar su productividad y capacidad de independencia y facilitar su integración a la comunidad.
- El reciclaje se ha convertido en parte de nuestro diario vivir. El Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico tiene la responsabilidad de promover cambios en los sistemas de Puerto Rico. El PRATP actúa como facilitador creando el Proyecto de Reciclaje y de Reuso de AT.
- La Universidad de Puerto Rico en Cayey cumpliendo con las leyes vigentes crea este centro de acopio con el fin de colaborar con la comunidad interna y externa.
- El Centro de Acopio está localizado en el Edificio Carlos Íñiguez en la Oficina O20 al lado de la Oficina de Fotoduplicación.

### VEN-DONA-REUSA-RECICLA

Información de contacto: UPR Cayey

felix.velazquez1@upr.edu  
nilda.santos@upr.edu  
belinda.roman@upr.edu  
prisnelly.colon@upr.edu

Tel. (787)738-2161 ext.2302, 2321, 2127

\*En colaboración con el Instituto Filius-Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico-Proyecto de Reciclaje: [vivian@pratp.upr.edu](mailto:vivian@pratp.upr.edu)

Ven...Coopera y  
deja tu HUELLA



Suministrado



# Abri! Mes del Reciclaje

## Listado de algunos ejemplos de equipos de Asistencia Tecnológica (AT) que puedes donar:

- Muletas
- Sillas de ruedas
- Lupas
- Andadores
- Bastones
- Grabadoras
- Calculadoras con letra grande
- Calculadora parlante
- Sistema FM
- Comunicadores
- Mouse adaptados
- Teclados adaptados
- Interruptores
- Sensor para silla
- Sensor para la cama
- Juegos adaptados
- Maquinilla para braille
- Alfabeto braille
- Equipo que indica denominaciones de dinero
- Estabilizador de muñeca
- Inodoros portátiles
- Tableros electrónicos
- Otros

Para más información: accede a al Catálogo de AT (Presionar Ctrl + Click (con el mouse) simultáneamente, en el enlace que aparece a continuación)

<http://pages.openmoves.com/?userpath=00000384/00012504/00081182/>



Suministrado

Suministrado



**CORRE LA VOZ PARA prevenir el suicidio**

En Puerto Rico, 232 personas se quitaron la vida en el año 2015. Si conoces a alguien que se muestra desesperanzado, triste, con coraje, se siente fracasado, descuida su apariencia física, es posible que esté pensando en el suicidio.

**ALERTA A LAS SEÑALES** *BUSCA AYUDA*

**Llama a la Línea PAS 1-800-981-0023. #CorreLaVoz #PreviendoElSuicidio**

CE-SA-16-11804

Comisión para la Prevención del Suicidio  
Departamento de Salud

*Al alcance de tu mano...*

**HORARIO**

**Martes, miércoles y jueves**  
de 8:30 a. m. a 1:30 p. m.  
Ext. 2612, Zayra Almedina.  
Edif. Carlos Íñiguez  
(frente a la Oficina de Recursos Humanos)



**universicoop**  
Cooperativa de Ahorro y Crédito  
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO

**Al alcance de tu mano**

universicoop.cayey@upr.edu

Nueva ubicación de la Oficina del Procurador Estudiantil  
Mayor accesibilidad para el estudiantado.  
Tercer Piso del Edificio de Informática



**ESTUDIANTE ESTUDIANTE**

**¿Quieres conocer tus derechos?  
¿Dificultad con tus trámites universitarios?  
¿Problemas con los servicios que ofrece la Institución?**

*Si tienes problemas con los servicios que te ofrece nuestra institución,  
visita nuestra oficina. Podemos orientarte y ayudarte.*

**ES TU DERECHO**

**Procuraduría Estudiantil**  
Edif. de Informática (CADI), Tercer Piso, Oficina 305-306  
Tels. 787. 263. 3165 o 787-738-2161 extensión 2350

Horario: L-V / 8:30 a.m. - 5:00 p.m.  
Rolando Cid Vargas, Procurador Estudiantil



**ORGULLOSOS DE NUESTRO CAMPUS,  
MANTENLO LIMPIO**

**RECICLA**

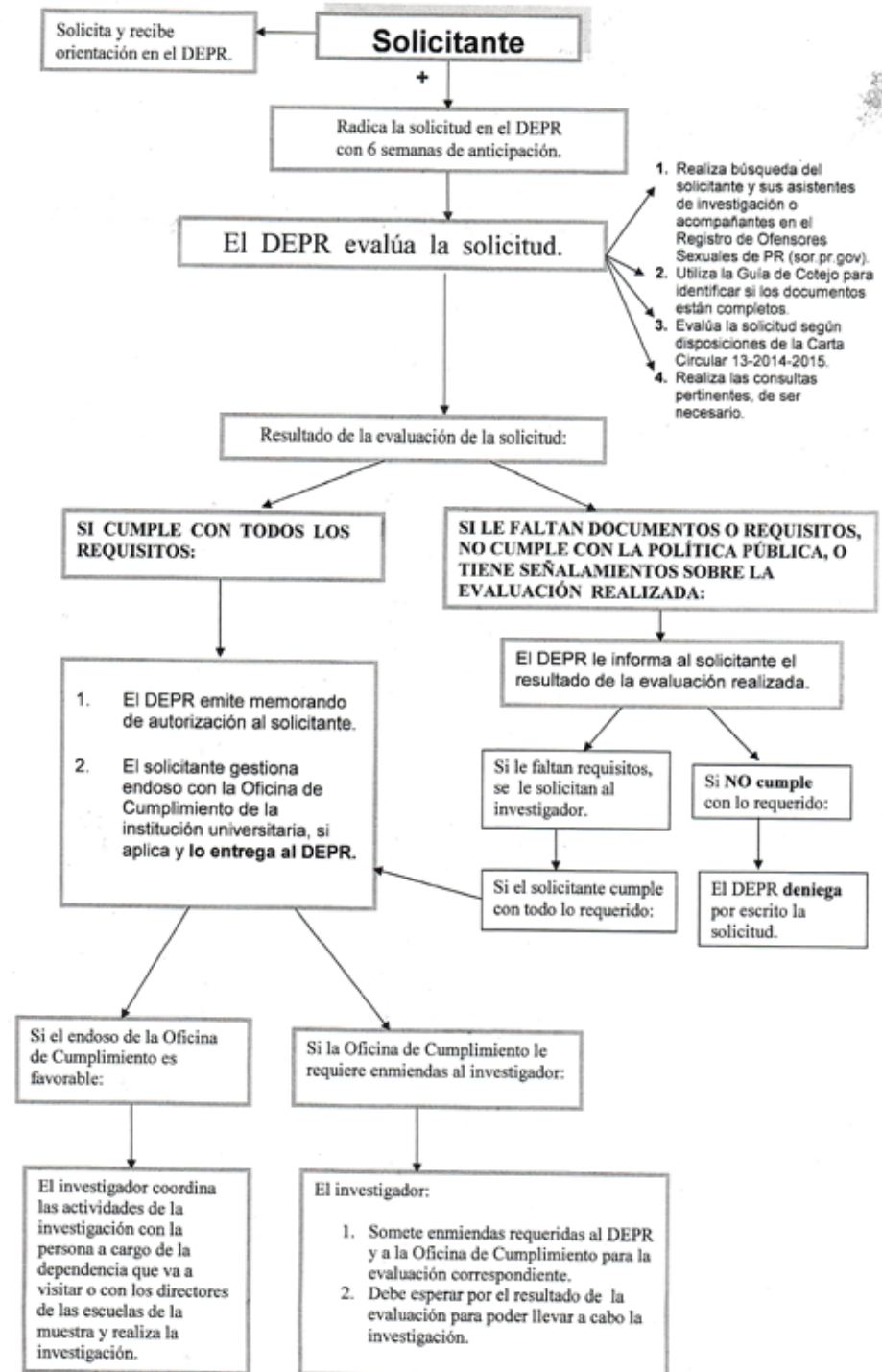
## CALENDARIO DE FECHAS LÍMITES Y REUNIONES DE LA JUNTA DE REVISIÓN INSTITUCIONAL (IRB)

FECHA LÍMITE DE ENTREGA DE DOCUMENTOS	FECHA DE REUNIÓN
8 de febrero de 2017	22 de febrero de 2017
15 de marzo de 2017	29 de marzo de 2017
12 de abril de 2017	26 de abril de 2017
10 de mayo de 2017	

Los proyectos de investigación deben ser entregados a la Sra. Yvette Rodríguez en la Oficina de Rectoría y también enviarlas en forma electrónica a: [yvette.rodriguez@upr.edu](mailto:yvette.rodriguez@upr.edu) y al Dr. Wilfredo Resto, Coordinador del IRB [wilfredo.resto@upr.edu](mailto:wilfredo.resto@upr.edu). Estas propuestas serán enviadas a los miembros de la Junta de IRB para revisión y/o recomendaciones con anticipación a la próxima reunión para discusión y aprobación de las mismas.

Los proyectos sometidos luego de la fecha límite se considerarán para la siguiente reunión de la Junta IRB.

### PROCESO GRÁFICO DEL TRÁMITE DE LAS SOLICITUDES PARA REALIZAR INVESTIGACIONES EN EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE PUERTO RICO (DEPR), SEGÚN LA CARTA CIRCULAR 13-2014-2015





# Universidad



Los consejeros y psicólogos del Centro Interdisciplinario de Desarrollo Estudiantil (CEDE) estamos para ayudarte. En el CEDE facilitamos un grupo de **apoyo confidencial** para universitarios y universitarias lesbianas, gays y bisexuales (LGBTQ) que se reúne dos veces al mes. Estamos ubicados en el primer piso del Centro de Estudiantes.

**Si necesitas apoyo, visítanos, estamos para ayudarte.** Para más información, contáctanos en las siguientes extensiones, 2053 o 2054 y/o en la página del CEDE en [www.cayey.upr.edu/cede](http://www.cayey.upr.edu/cede)



DAG 115

Esta imagen es una dramatización cortesía de la Organización Estudiantil Loquendi Theatrón junto a compañeros empleados.

# No ignores las señales

Si **tú** o algún **compañero**

de trabajo o clases tiene los siguientes síntomas:

- Tristeza
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Desesperanza
- Descuido en la apariencia física
- Cambios repentinos de personalidad o de conducta
- Pobre concentración y aprovechamiento
- Actuar con furia o deseos de vengarse
- Autolesiones o toma de riesgos innecesarios
- Alejamiento de amigos y/o familiares
- Uso de alcohol y/o drogas
- Dificultad para comer y/o dormir
- Hablar de morir o de matarse
- Buscar formas de matarse, por ejemplo en Internet
- Historial de intentos previos de suicidio

puede estar considerando el **suicidio**

## ¿Qué debes hacer?

- No le dejes solo
- Has contacto emocional, déjale saber que vas a escucharle y quieres ayudarle
- Permite que se desahogue, guarda silencio y deja que hable
- No juzgues ni critiques lo que te está diciendo
- Pregunta directamente si ha pensado en hacerse daño, si ha pensado en el suicidio
- Contacta a un familiar de la persona

Comunícate con los programas de ayuda:  
UPR Cayey 787-738-2161 (cuadro)

9-1-1

LÍNEA DE EMERGENCIA ext. 5555  
Programa de Ayuda al Empleado(a) exts. 2141, 2016  
Centro Interdisciplinario de Desarrollo Estudiantil (CE.D.E.) exts. 2053, 2054  
Servicios Médicos exts. 2043, 2280  
Línea PAS 1-800-981-0023  
Red Nacional para la Prevención del Suicidio 1-888-628-9454



DAG 115

# CALENDARIO ACADÉMICO

SEGUNDO SEMESTRE 2016-2017

Enero 2017 (B62)

FECHA:	EVENTO:
2 de febrero (jueves)	Termina el período para darse de baja parcial y/o total con derecho al 50% de reembolso por los cargos pagados (por concepto de créditos). Fecha límite para que los estudiantes entreguen a la Oficina de Recaudaciones los documentos necesarios para las exenciones de matrícula.
15 de febrero (miércoles)	Último día para radicar solicitudes de readmisión y traslado para comenzar estudios el próximo semestre académico (agosto 2017). Último día para solicitar reclasificación para el próximo semestre (agosto 2017). Fecha límite para solicitar graduación tardía para <u>mayo 2017</u> . Solicitudes entregadas luego de esta fecha: no se garantiza que se complete el proceso de evaluación antes de finalizar el semestre. Fecha límite para solicitar graduación para <u>Verano y Diciembre 2017</u> .
20 de febrero (lunes)	Feriado: Natalicio de Jorge Washington
21 de febrero (martes)	Fecha límite para que los profesores entreguen a los directores de departamento las primeras (1ras) listas de asistencia (a solicitud del Calendario de la Oficina Fiscal de Asistencia Económica).
1 al 3 de marzo (miércoles a viernes)	Período de petición de cursos para el verano 2017 [B63].
16 de marzo (jueves)	Fecha límite para solicitar transferencias de instituciones privadas para cursar estudios en nuestra institución para agosto 2017.
17 de marzo (viernes)	Fecha límite para radicar solicitudes de readmisión y traslado <u>tardíamente</u> para el próximo semestre (agosto 2017) con pago de recargos.
21 de marzo (martes)	Fecha límite para que los profesores le entreguen a los directores de departamento las segundas (2das) listas de asistencia (a solicitud del Calendario de la Oficina Fiscal de Asistencia Económica) Fecha en que los profesores deben haber completado el 33% de la evaluación.
22 de marzo (miércoles)	Feriado: Día de la Abolición de la Esclavitud.
28 al 31 de marzo (lunes a viernes)	Matrícula adelantada para verano 2017.
30 de marzo (jueves)	Cuadro de Honor del Decano de Asuntos Académicos.
3 de abril (lunes)	Fecha límite para solicitar permiso especial para el próximo semestre académico (verano y agosto 2017).
4 al 7 de abril (martes a viernes)	Período de petición de cursos para el próximo semestre académico (agosto 2017).
13 al 15 de abril (jueves a sábado)	Receso Académico: Semana Santa
17 de abril (lunes)	Fecha límite para solicitar transferencias tardías, con pago de recargos, de instituciones privadas para cursar estudios en agosto 2017 en nuestra institución.
21 de abril (viernes)	Fecha límite para que los profesores le entreguen a los directores de departamento las terceras (3ras) listas de asistencia (a solicitud del Calendario de la Oficina Fiscal de Asistencia Económica).
22 de abril (sábado)	<b>Receso Académico Justas LAI</b>
25 de abril (martes)	Fecha límite para los profesores ofrecer exámenes parciales de las clases que se reúnen los martes.
27 de abril (jueves)	Fecha límite para los profesores ofrecer exámenes parciales de las clases que se reúnen los jueves. Fecha límite para bajas parciales.
2 al 9 de mayo (martes a martes)	Matrícula adelantada para el próximo semestre (agosto 2017).
1 de mayo (lunes)	Fecha límite para los profesores ofrecer exámenes parciales de las clases que se reúnen los lunes.
2 de mayo (martes)	Último día de clases y laboratorios de los martes.
3 de mayo (miércoles)	Fecha límite para los profesores ofrecer exámenes parciales de las clases que se reúnen los miércoles.
4 de mayo (jueves)	Último día de clases y laboratorios de los jueves.
5 de mayo (viernes)	Fecha límite para los profesores ofrecer exámenes parciales de las clases que se reúnen los viernes.
8 de mayo (lunes)	Último día de clases y laboratorios de los lunes.
9 de mayo (martes)	Martes día de Viernes: Último día de clases y laboratorios de los viernes.
10 de mayo (miércoles)	Último día de clases y laboratorios de los miércoles. <b>Último día de clases programa diurno y nocturno.</b> <b>Último día para solicitar baja total.</b>
11 de mayo (jueves)	Receso académico pre-exámenes finales. Encuentro de Investigación, Creación y Servicio Comunitario.
12 de mayo (viernes)	Receso académico pre-exámenes finales. Día Reservado Actividades de Desarrollo de la Facultad #2.
15 al 19 de mayo (lunes a viernes)	Período de Exámenes Finales
23 de mayo (martes)	Último día para que los profesores registren en línea los informes de calificación del semestre, remuevan los incompletos del semestre anterior y entreguen el registro de asistencia y calificaciones o copia del mismo a los directores de departamento.