



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 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

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.

13 al 24 de marzo de 2017

El Departamento de Humanidades te invita a la producción:

Jardín de pulpas

De:
Aristides Vargas
Dirección:

Jessica Gaspar Concepción



Como parte del Festival Interuniversitario de Teatro en UPR-Cayey

13
marzo

Casita de Histriones
8:00 p. m.

UPR
CAYEY



Festival de Chiringas 2017

26 MARZO
2017

Desde las 9:00 a. m. en adelante.
Inscripciones comienzan a las 10:00 a. m.
Campus UPR Cayey

"Taller para fabricar Chiringas"
25 de marzo de 2017
Casilla del Peón Caminero, sede del Centro Cultural
Hora: 9:00 a. m. -12:00m.

Para más información llamar al: (787) 594-7965

PARTICIPACIÓN:
Caribbean RC Club- Gurabo,
el Payaso Volao, Paseos en trolley
por monumentos históricos de Cayey,
Charla sobre Comunicaciones
en emergencias por
Radio Operadores del Sur
y más...

DAGI2017



Auspician: El Centro Cultural Miguel Meléndez Muñoz, El Deportivo Rental Cayey
la Universidad de Puerto Rico en Cayey y su Oficina de Ex-Alumnos,
el Instituto de Cultura Puertorriqueña y el Municipio de Cayey.





Festival de Teatro Interuniversitario

UPR CAYEY

13 al 16
de marzo
de 2017



Calendario

Jardín de Pulpos

Curso de Producción Teatral
Dirección: Dra. Jessica Gaspar Concepción

Presentación Grupos Cafe Teatro

El Taxista

Loquendío Theatrón - Dirección: Eleric Rivera Morales

Bochinche.org

Grupo de Teatro Agueybaná Universidad del Turabo
Dirección: Manolo Castro

Todos eran mis hijos

Círculo Teatral UPR Carolina - Dirección: Teófilo Torres

Marzo 13

Casa de Histriones • 8:00 p. m.

Marzo 14

Teatro Frade • 7:00 p.m.

Teatro Frade • 8:00 p. m.

Marzo 15

Teatro Frade • 8:00 p. m.

Marzo 16

Teatro Frade • 8:00 p. m.



El Departamento de Ciencias Sociales y la Organización Cayey para el Mundo invitan a la charla:

El problema del depósito de las cenizas carbón en Puerto Rico:

¿Por qué lucha Peñuelas?

Recurso: Sr. Víctor Alvarado, asesor ambiental

Jueves, 23 de marzo de 2017
10:30 a. m. • Anf. 116MC



Ponte en mis ZAPATOS

TE RETO. ¿TE ATREVES?

MARTES, 21 DE MARZO DE
2017

ORIENTACIÓN POR PARTE DE
ALICE HERNÁNDEZ Y
SEBASTIÁN ORTIZ,
PERSONAS CON DIVERSIDAD
FUNCIONAL PARA CONOCER
SU HISTORIA Y PONERNOS
EN SUS ZAPATOS.

LUGAR: SALA DEL SENADO
ACADÉMICO (EDIFICIO EN
FRENTE DEL TORO)
HORARIO UNIVERSAL

JUEVES, 23 DE MARZO DE
2017

PONERNOS EN LOS ZAPATOS
DE CUALQUIER PERSONA
CON DIVERSIDAD FUNCIONAL
DENTRO DEL CAMPUS.
TENDREMOS PERSONAS
GUÍAS.

LUGAR DE INSCRIPCIÓN:
CENTRO DE ESTUDIANTES.
HORA UNIVERSAL

Puedes inscribirte comunicándote con:
Ana Serrano (787) 492 - 2833
Romina González (787) 553 - 8081
asociación.espada@yahoo.com



Sumministrado



Grupo Focal sobre los Servicios hacia los Estudiantes con Impedimentos

Jueves, 23 de marzo de 2017
11:00 a. m. • Salón 112 MMM

Se exhorta a las personas con impedimentos asistir a todos los eventos patrocinados por la Universidad de Puerto Rico en Cayey. Si usted es una persona con impedimento que requiere de un acomodo razonable para participar en este evento, por favor comunicarse con la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos por adelantado al 787-738-2161 ext. 2837.



Consejería Académica Programa Ciencias Naturales

El proceso de consejería académica para el primer semestre 2017-2018 (agosto 2017) comenzará el **miércoles, 1 de marzo** y se extenderá hasta el **viernes, 28 de abril de 2017**. Este es altamente recomendado para nuestros estudiantes. Recuerdas que asistiendo a la consejería tendrás una visión clara de tu progreso académico y tus futuros planes de estudio. Para más información, favor de pasar por la oficina del Programa, tercer piso (330) del NEC.



Sumministrado



**¡TRAJE TU INSTRUMENTO Y CELEBRA CON
NOSOTROS LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA!**

LAS CLASES DE HUMANIDADES DE LA
DRA. YAMILA BAUZÁ INVITAN A TODA LA
COMUNIDAD UNIVERSITARIA A SU PRIMER

Drum Circle

2017

LUNES 20 DE MARZO 6PM-8PM

LUGAR: UPR CAYEY,
PLAZA DEL CENTENARIO



El Centro Interdisciplinario de Desarrollo Estudiantil invita a

CINEDIVERSIA

Ciclo de cine para la inclusión de las personas con diversidad funcional



MEN OF HONOR



Martes
28 | 10:30 a. m.
marzo | en el CEDE

El Centro Interdisciplinario de Desarrollo Estudiantil invita a

CINEDIVERSIA

Ciclo de cine para la inclusión de las personas con diversidad funcional



A BRILLIANT
YOUNG MIND



Martes
25 | 10:30 a. m.
abril | en el CEDE

CURSO INTD 4996 - verano 2017

“EL CEREBRO DE VAN GOGH”

En este curso se explora la posible relación entre desórdenes conductuales y emocionales con los procesos de creatividad artística, científica y política, usando como casos de estudio artistas de impacto de las bellas artes (músicos, pintores, compositores, escritores, actores, etc.), científicos y políticos.



Dr. Ricardo Chiesa

Departamento de Biología

verano 2017 - 3 créditos

lunes a viernes

9:00 a. m. – 12:00 p. m.

Sección: **999**

Este curso, lo puede tomar cualquier estudiante y le cuenta como una **electiva libre**. No hay pre-requisitos, aunque se recomienda haber tomado BIOL 3103 o CIBI 3002.

Información adicional: 787-738-2161, ext. 2615 • ricardo.chiesa@upr.edu • instituto.investigacion@upr.edu

¡MATRICÚLATE!



Suministrado

SEMINAR

“SHIP ENGLISH: CHARACTERISTIC FEATURES OF SAILORS’ SPEECH IN THE EARLY COLONIAL CARIBBEAN”

This presentation is based on the evidence in support of the hypothesis that Ship English of the early colonial period was a distinct variety with characteristic features. It was motivated by the recognition that late-seventeenth and early-eighteenth century sailors’ speech was potentially an influential variety in nascent creoles and English varieties of Atlantic littoral regions, yet few academic studies have attempted to define the characteristics of this speech



Dr. Sally Delgado

English Department

Tuesday, March 14th, 2017

10:30 a. m. – 12:00 p. m.

Conference Room

Víctor M. Pons Gil Library

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

Información adicional: 787-738-2161, ext. 2615 • instituto.investigacion@upr.edu



Suministrado

Fotos de Graduación 2017

Separa tu foto profesional de graduación



Paquetes de fotos

1. Paquete \$125*

- 2 fotos oficial posada de graduación 13"x19" (una enmarcada)
- 2 fotos 8"x 10"
- 4 fotos 5"x7"
- 16 fotos wallet
- 6 impresiones foto casual** (3 fotos 5" x7"/ 3 fotos 8"x10")

2. Paquete \$100*

- 2 fotos oficial posada de graduación 13"x19"
- 2 fotos 8"x 10"
- 4 fotos 5"x7"
- 16 fotos wallet
- 6 impresiones de foto casual** (3 fotos 5" x7"/3 fotos 8"x10")

3. Paquete \$75*

- 2 fotos oficial posada de graduación 13"x19"
- 2 fotos 8"x 10"
- 4 fotos 5"x7"
- 16 fotos wallet

4. Paquete \$50*

- 1 foto 13"x19"
- 1 foto 8"x 10"
- 2 fotos 5"x7"
- 14 fotos wallet

INFO:

787-975-9121
harry.hernandez4@upr.edu

*Escoge tu paquete de fotos y efectúa los pagos en la Oficina de Recaudaciones (primer piso Edif. Carlos Íñiguez) 787-738-2161 ext. 2306, 2012.

**Foto casual será coordinada previo a la graduación por acuerdo una vez escogido el paquete de fotos. Las fechas serán anunciadas.

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES INTERDISCIPLINARIAS

Programa IPERT • Programa BRAD • Universidad de Puerto Rico en Cayey

WORKSHOP

NETWORKING THROUGH NRMN FOR MENTORSHIP AND CAREER DEVELOPMENT

La presentación será en inglés.

National Research Mentoring Network Opportunities (NRMN) es una red de recursos en biomédica para estudiantes y facultad.



Dr. Jamboor Vishwanatha

University of North Texas
Health Science Center

jueves, 23 de marzo de 2017

10:30 a. m. – 12:00 p. m.

Salón 212, Informática



IPERT: Innovative Programs to Enhance Research Training • BRAD: Biomedical/Biobehavioral Research Administration Development

ESPACIOS LIMITADOS • Información adicional: 787-738-2161, ext. 2615 • instituto.investigacion@upr.edu

"Research reported in this publication was supported by the National Institute of General Medical Sciences of the National Institutes of Health under Award Number R25GM121270. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health." Prior to issuing a press release concerning the outcome of this research, please notify the NIH awarding IC in advance to allow for coordination. | "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".



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

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

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.



PROGRAMA DE SEMINARIOS Y TALLERES

marzo - mayo 2017

MARZO 2017

martes 14 SEMINAR – SHIP ENGLISH: CHARACTERISTIC FEATURES OF SAILORS' SPEECH IN THE EARLY COLONIAL CARIBBEAN
Sally Delgado, UPR-Cayey
10:30 a. m. – 12:00 p. m. | Sala de Conferencias de la Biblioteca

jueves 16 TALLER: INTRODUCCIÓN A SPSS
José Calderón, Instituto de Investigaciones Interdisciplinarias
10:30 a. m. – 12:00 p. m. | Salón 212, Informática

jueves 23 “WORKSHOP: NETWORKING THROUGH NRMN FOR MENTORSHIP AND CAREER DEVELOPMENT”
Jamboor Vishwanatha, NRMN
10:30 a. m. – 12:00 p. m. | Salón 212, Informática

jueves 30 GUÍA PRÁCTICA PARA LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO GUBERNAMENTAL
Dra. Myrna Rivas Nina, Escuela Graduada de Administración - UPR
10:30 a. m. – 12:00 p. m. | Anfiteatro Morales Carrión

ABRIL 2017

jueves 6 UNA ETNOGRAFÍA SOBRE LA BIOLUMINESCENCIA COSTERA EN EL SUROESTE DE PUERTO RICO
Aixa Alemán Díaz, American University
10:30 a. m. – 12:00 p. m. | Salón 107, NEC

MAYO 2017

ENCUENTRO ESTUDIANTIL DE INVESTIGACIÓN, CREACIÓN Y SERVICIO COMUNITARIO
8:30 a. m. – 4:00 p. m. | Biblioteca Víctor M. Pons Gil

El seminario del Instituto es un espacio destinado a promover el encuentro, la colaboración y la discusión de investigaciones de nuestra comunidad universitaria. Está abierto a todos los miembros de la facultad que deseen presentar los trabajos de investigación en curso o traer invitados a ofrecer charlas o talleres sobre temas afines a sus investigaciones. Exhortamos a la facultad interesada a comunicarse con la Dra. Mariluz Franco, (mariluz.franco@upr.edu), para más detalles o coordinar un seminario. El Instituto no puede subvencionar el pago de gastos de viaje u honorarios por ofrecer charlas, sin embargo, puede ofrecer otro apoyo para lo cual solicitamos nos contacten con, al menos, seis semanas de anticipación.

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.

“Research reported in this publication was supported by the National Institute of General Medical Sciences of the National Institutes of Health under Award Number R25GM121270. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health.” Prior to issuing a press release concerning the outcome of this research, please notify the NIH awarding IC in advance to allow for coordination.



Spring Seminars

Open to Public

& Workshops 2017



Date	Topic	Speaker/Institution
Jan. 26 A	Menoscale 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 Occasio 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

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





¿ERES DIABÉTICO, PREDIABÉTICO, O SENCILLAMENTE TE INTERESA SABER SOBRE LA CONDICIÓN DE DIABETES?

Intentamos formar un grupo de educación y apoyo.
Pasa por la Oficina de Servicios Médicos para más detalles.

Oficina de Servicios Médicos

Oficina 105

Edificio del Decanato de Asuntos Estudiantiles

UPR -Cayey



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 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 hagas 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: Dedica 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

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

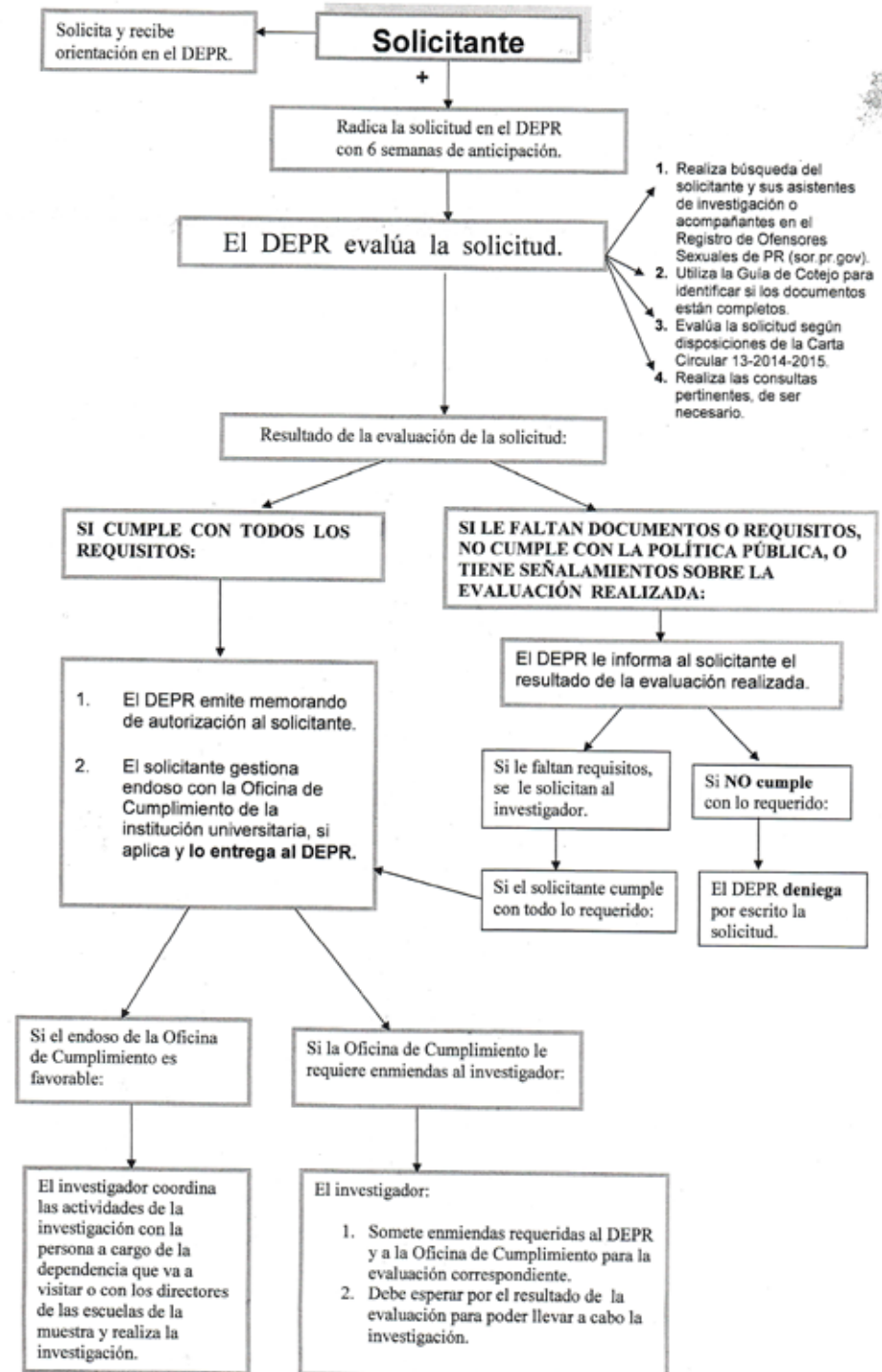
CALENDARIO DE FECHAS LÍMITES Y REUNIONES DE LA JUNTA DE REVISIÓN INSTITUCIONAL (IRB)

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 y al Dr. Wilfredo Resto, Coordinador del IRB 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



DAGT '15

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



DAGT '15

CALENDARIO ACADÉMICO

SEGUNDO SEMESTRE 2016-2017

Enero 2017 (B62)

FECHA:

EVENTO:

- 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 tardíamente 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)** **Receso Académico Justas LAI**
- 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.
Último día de clases programa diurno y nocturno.
Último día para solicitar baja total.
- 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.

**FECHA DE
VENCIMIENTO**



14 de febrero de 2017

14 de marzo de 2017

11 de abril de 2017

5 de mayo de 2017

EVITE RECARGOS.



REALICE SU PAGO A TIEMPO.

Oficina de Cobros y Reclamaciones

Tercer Piso Edif. Carlos Iñiguez

Cualquier duda o pregunta puede comunicarse:

Tel. 787-738-2161, Ext. 2003, 2339, 2340

No olvides solicitar o renovar tu Certificación de Modificación Razonable (CMR). Debes visitar para coordinar una cita al CE.D.E. o llamar al (787) 738-2161 x 2023, 2537.

"Los servicios estarán sujetos a elegibilidad y basado en el impedimento. Se requiere documentación médica para la planificación de los servicios."

**Oficina de Servicios a Estudiantes
con Impedimentos (OSEI)**