

## **Organización Estudiantil de Nuestra Oficina a la que Puedes Pertener:**

### *Grupo Estudiantil de Prevención Equinox*

La Oficina de Calidad de Vida cuenta con el apoyo de un Grupo de Estudiantes Líderes, conocido como **Grupo EQUINNOX**, que junto a nuestro personal colabora y participa de las actividades y servicios que promuevan el bienestar integral entre la comunidad estudiantil universitaria. Nuestro grupo busca crear conciencia respecto a la toma de decisiones responsables y la importancia de una vida balanceada.

Si eres un estudiante activo, comprometido con la prevención y el bienestar, deseoso de brindar orientación y apoyo a otros y te interesa participar durante tu tiempo libre de algo diferente y divertido, este grupo es para ti.

Se parte de la Diferencia...

La Oficina de Calidad  
de Vida del Recinto de  
Ciencias Médicas  
trabaja para el  
Estudiantado....

Forma Parte Integral de  
Nuestra Comunidad  
Universitaria....

Participa de las  
Actividades

Únete a Nosotros...

Comunícate al  
(787)758-2525, Exts. 2014, 2015 y  
2016 ó mediante nuestro e-mail:

[mmhernandez@rcm.upr.edu](mailto:mmhernandez@rcm.upr.edu)

[lmangual@rcm.upr.edu](mailto:lmangual@rcm.upr.edu)

[pcgonzalez@rcm.upr.edu](mailto:pcgonzalez@rcm.upr.edu)

ó visítanos en el 3er piso del  
Edificio Principal, junto a  
Servicios Médicos al Estudiante



Universidad de Puerto Rico  
Recinto de Ciencias Médicas  
Decanato de Estudiantes

Oficina de Calidad de Vida



Es para ti, Estudiante





## ¿Qué es la Oficina de Calidad de Vida (OCV)?

La Oficina de Calidad de Vida desarrolla esfuerzos dirigidos a fomentar estilos de vida saludables y ambientes seguros en nuestro Recinto. Mediante la coordinación de actividades variadas, tanto educativas como de confraternización, se labora para promover el bienestar integral y la sana convivencia entre la comunidad universitaria. Junto a nuestros estudiantes, encaminamos nuestro compromiso buscando llevar un mensaje de prevención al estudiantado. Todos los servicios, actividades y apoyo que ofrece la Oficina son LIBRE DE COSTOS para los estudiantes del Recinto de Ciencias Médicas.

## ¿Dónde está ubicada la Oficina de Calidad de Vida?

Estamos en el 3er piso del Edificio Principal del Recinto, junto a Servicios Médicos a Estudiantes y frente al Anfiteatro # 1 de la Escuela de Medicina.

## ¿Qué Actividades y Servicios te ofrecemos?

- Charlas sobre diversos temas de interés, entre ellos: relaciones de pareja, manejo de estrés, drogas y sus consecuencias, sexualidad, nutrición, seguridad en las carreteras y otros.
- Servicio de Orientación y Psicoterapia Sicológica.
- Distribución de Material Educativo, para uso del Estudiante
- Colaboración con Consejos, Organizaciones y Grupos Estudiantiles para el desarrollo y promoción de Actividades educativas y de confraternización en el Recinto.
- Celebración de la "Semana de Calidad de Vida" (febrero).
- Ferias para la Comunidad en Colaboración con Agencias y Entidades de la Comunidad.
- Actividad de "Stress-Free Day!"
- Clases de Zumba y Clases de Baile (ambos semestres).
- Participación en Congresos, Seminarios y Actividades a nivel Interuniversitario.
- Coordinación de campañas y actividades de servicio comunitario
- Otras actividades de interés.

## PROGRAMA FIESTA XIV

El Programa **FIESTA XIV** es un programa federal en coordinación con la Comisión para la Seguridad en el Tránsito. Está adscrito a la Oficina de Calidad de Vida y tiene como misión desarrollar un programa de prevención para brindar orientación en torno a todo lo relacionado con seguridad en las carreteras. Este programa busca crear conciencia sobre las consecuencias adversas de conducir bajo los efectos de alcohol y otras sustancias y la responsabilidad de todos como ciudadanos conductores.

El Programa desarrolla actividades educativas y de confraternización. Estas actividades se logran con el apoyo de los estudiantes voluntarios que forman parte de nuestros jóvenes líderes comprometidos con la educación a pares para el logro de una mejor calidad de vida. Si interesas ser parte de la diferencia, únete llamando a la ext. 2015 ó visítanos. [pcgonzalez@rcm.upr.edu](mailto:pcgonzalez@rcm.upr.edu)