

Mayo 2025

¡Impulsa tu bienestar este mes!

Participa en un curso o actividad y aprovecha los recursos que tenemos para ti.

Puedes registrarte en las actividades dando

click en el enlace correspondiente.



-  Dimensión Social
-  Dimensión Física
-  Dimensión Ocupacional
-  Dimensión Espiritual
-  Dimensión Emocional
-  Dimensión Intelectual
-  Dimensión Medioambiental
-  Dimensión Financiera

☐ Martes y viernes de Espacio de Calma

centrodebienestar360@udem.edu.mx
@bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
			1	2 Evento - Coro UDEM. Entre el cielo y la tierra.
				Misa - Eterno descanso del Papa Francisco
5 INICIO DE LA SEMANA CULTURAL	6 Misa - Fin de Semestre	7 Capacitación - Testigo Activo	8	9 Evento - Grupo Folclórico: Entre Sones, Polkas y Jaranas.
Evento - Día Mundial sin Tabaco		Evento - Red de Apoyo Colab		Misa - Día de la Madre
12 TERMINA LA SEMANA CULTURAL	13 En temporada de finales, recuerda ser amable contigo, especialmente en días difíciles.	14 Capacitación - QPR para Prevenir el Suicidio	15	16 El equilibrio es clave: estudiar, descansar, repetir.
19	20	21 Capacitación - Testigo Activo	22	23
		Evento - Red de Apoyo Colab		
26	27	28 Capacitación - QPR para Prevenir el Suicidio	29	30 ¿Sabes qué es la ecoansiedad?
				

Recomendación del día:
Banco de alimentos,
consciencia ambiental y
de justicia social.

