



Mayo 2019

VIA RÁPIDA - EXPERIENCIA
DE PRIMER AÑO

Celebración de Fin de Año - **GUARDE LA FECHA**

Queremos reconocerte por completar el programa de experiencia de primer año de Via Rápida con:

- Comida
- Actividades Interactivas
- Ceremonia

17 de Mayo 9:30-11:30AM
Edificio 34 Lobby en la Planta Baja



*Irene Palacios - Gano el Premio
de Innovadora del Año*

Este premio reconoce a nuestra coordinador de mentores y tutores, quien ha sido responsable de una innovación que aumentó la calidad de nuestro programa Via Rápida y ha mejorado la eficiencia operativa en el campus.

Abril 5, 2019

GROSSMONT AYUDA

Mentoreas

*Proyecto de Embellecimiento
del Campus*



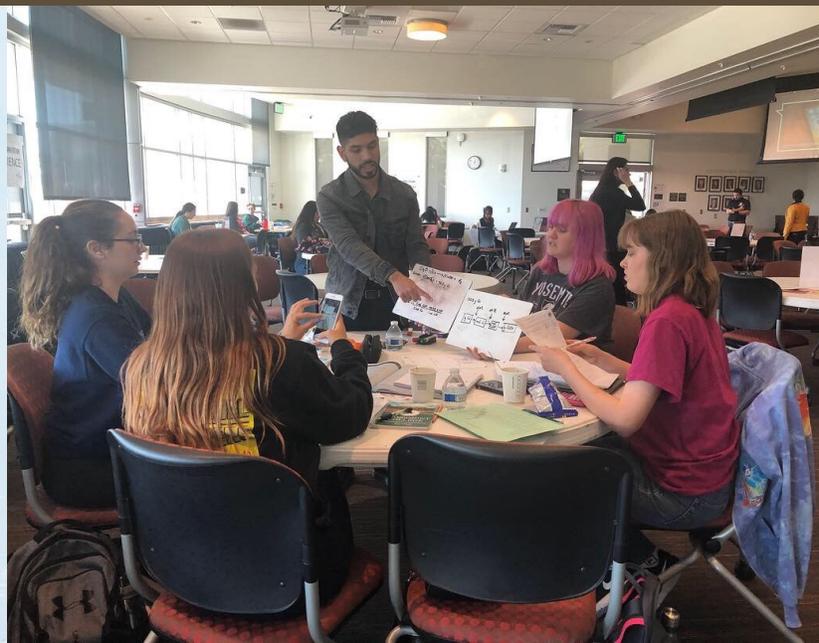
¿Sabía que el campus de Grossmont incluye 7 aulas al aire libre tolerantes a la sequía diseñadas por profesores y empleados y utilizadas por los estudiantes cada semestre, o que nuestro campus reside en un entorno geológico único? Nuestros mentores de Vía Rápida se unieron al Proyecto Grossmont Gives Back: Campus Beautification, donde aprendieron sobre el compromiso de Grossmont con la sostenibilidad, la geología circundante, y participaron en una limpieza de los campos atléticos y bio-cales que rodean el viernes, 5 de abril.

ROMPIENDO EL SILENCIO

Via Rápida Mentores Presentan:

Cómo interactuar y hablar con tus compañeros para formar grupos de estudio y hacer nuevos amigos en clase. Obtenga consejos sobre cómo iniciar una conversación corta!

**Jueves, 2 de mayo a las
3:45pm en el Centro de
Carreras**



¡Felicidades!



REBECCA QUACH

Rebecca recibió un premio de Estudiante de Distinción en la Ceremonia de Entrega de Premios al Servicio Académico Anual del 57 de abril de 2019 de Associated Club of Grossmont College and Inter-Club Council. ¡Felicidades Rebecca!

Al aire libre Rebecca ha sido una gran ventaja para el equipo de Via Rápida y está muy involucrada en el campus, ya que forma parte de varias organizaciones estudiantiles.

SHARISSE COHEE

Sharisse recibió un Premio al Liderazgo Sobresaliente en la Ceremonia de Entrega de Premios al Servicio Académico del Consejo Interclubal de la 57ª edición anual de Grossmont College y del Consejo Interlocal el 17 de abril de 2019.

Este premio fue en reconocimiento a sus logros académicos, de servicio y de vida estudiantil sobresalientes durante el año académico 2018-2019.



CALENDARIO ACADEMICO

- 25 de mayo: Fin de la segunda sesión de 8 semanas
- 27 de mayo: Día de los Caídos - Campus cerrado
- Del 28 de mayo al 3 de junio: Exámenes finales.

EVENTOS DE CAMPUS

- 1 de mayo: Día de la Familia.
- 1 de mayo: Inicio del mes de la herencia asiática de las islas del Pacífico
- 2 de mayo: Rompiendo el silencio "Taller dirigido por estudiantes"
- 4 de mayo: Subasta de arte silencioso de Peter White.
- Del 6 al 7 de mayo: eventos de concientización sobre la salud mental
- 6 de mayo: Taller dirigido por los estudiantes 'Code Lavender'
- 7 de mayo: 'Cómo tomar notas' Taller dirigido por estudiantes
- 11 de mayo: Día de Tritón de Transferencia UC San Diego
- 20-22 de mayo: Finals Study Jam



@VIARAPIDAGC

¡Estudiante del Mes!



REBEKAH ALVARADO

Rebecca es una estudiante sobresaliente, comprometida con sus estudios académicos y haciendo una diferencia en el campus. Ella ha expresado sus experiencias estudiantiles en reuniones dirigidas por la facultad y ha sobresalido en su primer año en Grossmont College.

DAY 1 | MAY 6TH

- 8am
Student Networking and Sign-Up
- 8:15am
Mindfulness and Self Compassion
Dr. Desiree Shapiro, MD, Psychiatrist, Assistant Clinical Professor of Psychiatry, UCSD
- 9:30am
iGen: Understanding the Smartphone Generation and their Mental Health
Dr. Jean Twenge, Ph.D., Professor of Psychology, SDSU
- 11:00am
Thinking Differently about Self Care and Mental Health
Dr. Arianne Miller, Ph.D., Assistant Professor and Licensed Clinical Psychologist, SDSU
- 12:30pm
Breaking The Silence – Let's Talk Mental Health!
Grossmont Student Panel
- 2:00pm
Code Lavender: Managing Stress and Anxiety and Learning Strategies for Success
Via Rapida Peer Mentors

**Coloring Sheets, Art, Animation:
Visual Arts Students Explore Mental
Health From Different Vantage Points**

DAY 2 | MAY 7TH

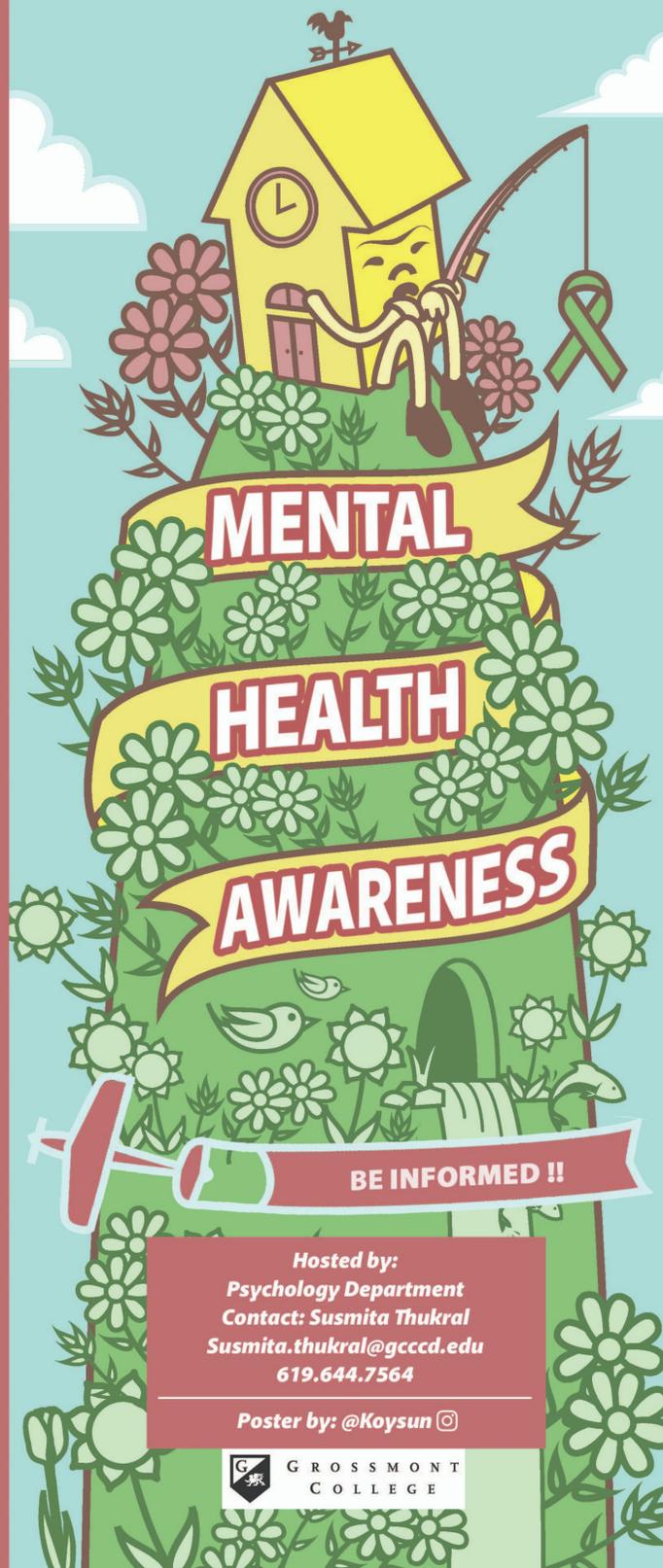
- 8am
Student Networking and Sign-up
- 8:15am
Yoga for Busy Minds: Slowing Down and Building a Healthier Mind and Body
Megan Haber, Grossmont Exercise Science Professor and Head Women's Tennis Coach.
- 9:30am
The Wellness Puzzle: What is Your Body Telling you? Protecting oneself from the assault of social media, the thin ideal and fitness myths.
Dr. Mojgan Khademi Ph.D., Clinical Psychologist and Psychoanalyst, Alliant International University
- 11:00am
Mi Familia: Squad Care for and by LGBTQ Latinx Communities
LatinX families of LGBTQ community and Panel Moderator Julio Soto, Grossmont Sociology Instructor
- 12:30pm
Anxiety and Mindfulness: Understanding Anxiety and Learning How to Cope With It
Session hosted by Grossmont Counseling Services
- 2:00pm
Mental Health and The College Student: Creating Resilience in the Student Mind
Grossmont Mental Health Department

SCIENCE NOT STIGMA

May 6th (8am–3:15pm)

May 7th (8am–3:15pm)

**Griffin Gate BLDG 60
Across from the bookstore**



**Hosted by:
Psychology Department
Contact: Susmita Thukral
Susmita.thukral@gcccd.edu
619.644.7564**

Poster by: @Koysun 📷



TITLE V & PEER MENTORING PRESENT...



PETS-FOR-PEP!

Enjoy a day out on the Main Quad for snuggle time with furry friends!

DATE: WEDNESDAY, MAY 22
TIME: 2:00 - 4:00 PM



TITLE V & PEER MENTORING PRESENT...

CODE LAVENDER

A WORKSHOP ADDRESSING MENTAL HEALTH ISSUES INCLUDING **ANXIETY** AND **STRESS** AND **RELAXATION TOOLS/STRATEGIES** TO HELP COMBAT THESE ISSUES.

WHEN? MONDAY, MAY 6 @ 2:00 PM
WHERE? GRIFFIN GATE



Finals Study Jam



DROP BY ANY TIME!

FREE

- Tutoring
- Counseling Support
- Scantrons
- Bluebooks
- Food
- Coffee
- Opportunity Drawing - College Swag

MAY 20TH - 22ND

Monday, 5/20 - 12pm-6pm

Tuesday, 5/21 - 10am-3pm

Wednesday, 5/22 - 11am-4pm



CHECK IN AT THE CAREER CENTER
60-140

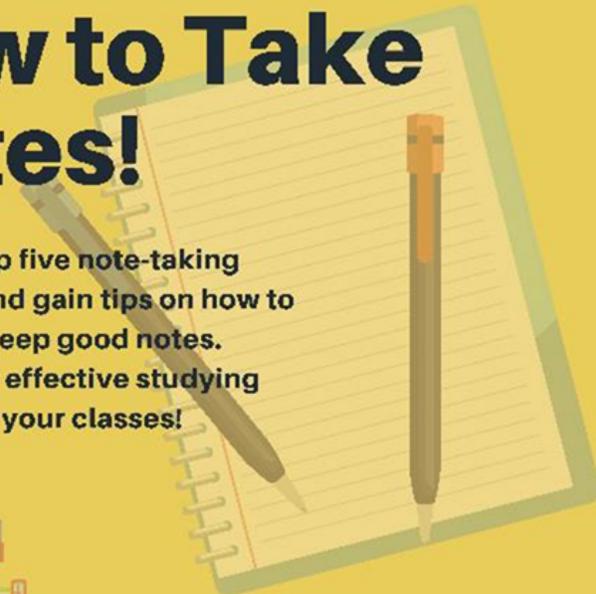


Sponsored By: Via Rapida in Partnership with Grad Coaches & Tutoring

TITLE V & PEER MENTORS PRESENT...

How to Take Notes!

Learn the top five note-taking strategies and gain tips on how to create and keep good notes. Essential for effective studying and passing your classes!



WHEN? TUESDAY, MAY 7TH @ 12:30 PM
WHERE? CAREER CENTER, BUILDING 60

