



# Mural

## Informativo

**NOVIEMBRE 2024**

MES:  
NOVIEMBRE

# MURAL INFORMATIVO AÑO: 2024

### ALTA MIRIA RUTAS Y FRECUENCIAS

Comunidad de Municipios de la Sierra de Guadalupe

Rutas Periurbanas (Línea 100)

Ruta	Horario	Frecuencia
100-1	06:00 - 07:00	1 hora
100-2	07:00 - 08:00	1 hora
100-3	08:00 - 09:00	1 hora
100-4	09:00 - 10:00	1 hora
100-5	10:00 - 11:00	1 hora
100-6	11:00 - 12:00	1 hora
100-7	12:00 - 13:00	1 hora
100-8	13:00 - 14:00	1 hora
100-9	14:00 - 15:00	1 hora
100-10	15:00 - 16:00	1 hora
100-11	16:00 - 17:00	1 hora
100-12	17:00 - 18:00	1 hora

### ALTA MIRIA RUTAS Y FRECUENCIAS

Comunidad de Municipios de la Sierra de Guadalupe

Rutas Periurbanas (Línea 100)

Ruta	Horario	Frecuencia
100-1	06:00 - 07:00	1 hora
100-2	07:00 - 08:00	1 hora
100-3	08:00 - 09:00	1 hora
100-4	09:00 - 10:00	1 hora
100-5	10:00 - 11:00	1 hora
100-6	11:00 - 12:00	1 hora
100-7	12:00 - 13:00	1 hora
100-8	13:00 - 14:00	1 hora
100-9	14:00 - 15:00	1 hora
100-10	15:00 - 16:00	1 hora
100-11	16:00 - 17:00	1 hora
100-12	17:00 - 18:00	1 hora

### ALTA MIRIA RUTAS Y FRECUENCIAS

Comunidad de Municipios de la Sierra de Guadalupe

Rutas Periurbanas (Línea 100)

Ruta	Horario	Frecuencia
100-1	06:00 - 07:00	1 hora
100-2	07:00 - 08:00	1 hora
100-3	08:00 - 09:00	1 hora
100-4	09:00 - 10:00	1 hora
100-5	10:00 - 11:00	1 hora
100-6	11:00 - 12:00	1 hora
100-7	12:00 - 13:00	1 hora
100-8	13:00 - 14:00	1 hora
100-9	14:00 - 15:00	1 hora
100-10	15:00 - 16:00	1 hora
100-11	16:00 - 17:00	1 hora
100-12	17:00 - 18:00	1 hora

## Día de la Constitución Dominicana



### QUEBRO SER FELIZ

Reservar la felicidad en una vida hermosa y agradable. La felicidad puede encontrarse en los pequeños momentos de la vida cotidiana y depende de los valores que guardamos. Aquí te damos algunas ideas para poder encontrar en cada momento la felicidad:

1. **Cultiva Relaciones Positivas:** rodearte de personas que te apoyen y te inspiren. Las relaciones saludables y significativas son fundamentales para encontrar felicidad.
2. **Practica la Gracia:** trata a los demás como tú quisieras que te trataran. Ser amable y tener una actitud positiva puede mejorar tu vida y la de los demás.
3. **Encuentra tu Pasión:** dedica tiempo a actividades que disfrutes y que te ayuden a crecer personal y profesionalmente. Esto puede ayudarte a encontrar un propósito en la vida.
4. **Gratitud:** da gracias por todo lo que tienes. Una actitud de gratitud puede ayudarte a apreciar lo que tienes y a encontrar felicidad en lo cotidiano.
5. **Vive el Presente:** disfruta de cada momento. No te preocupes demasiado por el futuro o el pasado. El presente es el único momento que realmente puedes controlar y disfrutar.
6. **Haz el Bien:** ayudar a otros y hacer cosas buenas puede ayudarte a encontrar un sentido de propósito y felicidad.
7. **Exercítate:** hacer ejercicio regularmente puede ayudarte a mejorar tu salud y tu estado de ánimo.

¿Qué puedes hacer ahora mismo? Da el primer paso y comienza a vivir una vida más feliz y satisfactoria hoy que nunca antes. 🌟

### Día de la Constitución Dominicana

### CRONOGRAMA DE SESIONES MENSUALES

No.	Día	Fecha
1	Viernes	24 de Julio 2024
2	Jueves	25 de Julio 2024
3	Jueves	26 de Julio 2024
4	Viernes	27 de Julio 2024
5	Viernes	28 de Julio 2024
6	Viernes	29 de Julio 2024
7	Viernes	30 de Julio 2024
8	Viernes	31 de Julio 2024
9	Viernes	1 de Agosto 2024
10	Viernes	2 de Agosto 2024
11	Viernes	3 de Agosto 2024
12	Viernes	4 de Agosto 2024
13	Viernes	5 de Agosto 2024

