



Núm. 39
01-29-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

En este día de “San Valentín”

Llegó el mes de febrero y con esto los preparativos de muchos para regalar rosas, chocolates, postales y peluches en el “Día de los Enamorados” o “San Valentín” como popularmente lo conocemos. Desde finales del mes de diciembre ya las tiendas habían colocado corazones y otras decoraciones por la celebración de este día. Sin duda esta es una de las festividades más románticas del año.

Mientras para algunas personas es un día de alegría y celebración, para otros representa nostalgia y tristeza. ¿Te has preguntado, cuántas personas van a pasar ese día solas? Aunque puede ser una decisión personal para muchos es resultado de la pérdida del amor por divorcio, separación o viudez. También puede que estés en una relación la cual no esté en su mejor momento (temporeramente).

Lo más probable es que conozcas personas que están lejos de sus seres queridos por mudanza, activación militar o búsqueda de mejores oportunidades. Los sentimientos de soledad pueden ser dolorosos y es por esto que debemos considerar hacer de este día uno para querernos más.

El Centro Estudiantil de Consejería y Psicología – CECSi te recuerda que tú eres la persona más importante.

Algunas sugerencias para mejorar este día:

- No te desesperes
- Rodéate de personas y pensamientos positivos
- Acepta todas las invitaciones para salir con familiares y amigos (as)
- Desayuna con un amigo (a)
- Piensa en todos tus logros obtenidos
- Comparte sentimientos y pensamientos con personas en las que confías
- Quiere lo que tienes
- Dedícale tiempo a aquellas personas que estén en desventaja.

¡ Te invito a disfrutar de este día al máximo ¡ Siempre recordando que el amor no solo se experimenta en una relación de pareja. El amor esta presente en nuestros hijos, hermanos, padres, sobrinos, amigos, compañeros de trabajos, mascotas y en la naturaleza. Hasta se puede encontrar en personas que no conocemos.

¡ Feliz Día de la Amistad ¡

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
Decanato de Estudiantes
787.758-2525 Ext. 5209 / 5210

