



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

### Todo el Año es Navidad

¿Te has dado cuenta que la Navidad Boricua es la más larga del mundo? Comenzamos antes de Acción de Gracias y terminamos a mediados de enero con las famosas Fiestas de San Sebastián.

No en balde somos nombrados entre los países más felices del planeta, y es que hacemos fiesta de todo. El Boricua es positivo, es hospitalario, es familiar, somos bulliciosos y generosos. Con el "Ay Bendito" siempre estamos dispuestos a ayudar a quien nos necesita. Todas estas cualidades se destacan durante la Navidad, relucen como las luces que adornan nuestras casas y calles durante la temporada. El aire cambia, se respira limpio, fresco. La música es alegre y entona hasta el desafinado. Compartimos de lo que tenemos, un tembleque, el coquito, los pasteles. Es una época de treguas, de conversar con el vecino de al lado, de sacar tiempo para visitar amigos o familiares que quizás ya no se ven. Hay espacio para la tolerancia, el servicio y el perdón. En fin para la sana convivencia.

*¿Por qué te digo esto?*



*Porque somos un pueblo bueno, capaces de mostrar la mejor cara de nosotros mismos todo el año. No termina en enero, es una actitud inherente al Boricua que podemos mostrar siempre.*

El año apenas comienza y sin duda tendrás muchas nuevas resoluciones. Te invito a promover y a practicar una buena acción cada día, porque **"LO BUENO SE PEGA"**.

1. Repasa tu closet y dona aquella ropa que ya no utilizas. Lo que a ti no te sirve, otro lo apreciará.
2. Separa tiempo para visitar a esa persona que tienes un poco olvidada/o.
3. Antes de entrar en controversias por algún asunto. Detente y pregúntate si vale la pena.
4. Abraza una causa e invierte tiempo en ella. Dar de ti mismo, produce satisfacción.
5. Se amable con un desconocido, si te agradece, pídele que devuelva la acción.
6. Cocina para tu pareja, mamá, hermano/a, amigo/a.
7. Envía una nota de agradecimiento. Provocarás más buenas acciones.
8. Cede el turno en una fila. Si te agradece invítale a realizar otra buena acción.
9. Escucha con empatía a alguien que lo necesite.



Que los valores que practicamos durante la época navideña no se limiten a una temporada. Ama, cree, riete de ti mismo, sana, perdona, respeta, ofrece, recibe. Hagamos que todo el año sea Navidad.

Blanca E. Amorós Rivera, Ed.D,CPL  
Directora,

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología  
Decanato de Estudiantes, 2do piso

Núm. 96  
2-03-2014

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

