



# LA CECSi CÁPSULA

5/abril/2021

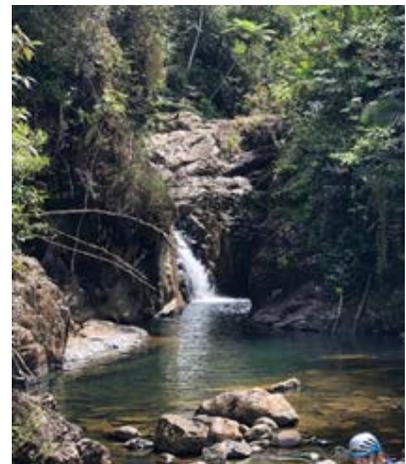
## Llena el tanque “Full”

Este domingo pasado tuve la oportunidad de llenar el “tanque” hasta full. Fui con un grupito de amigos y familia a Patillas. Caminamos por las veredas, admiramos la naturaleza, nos metimos en el río, nos pintamos las caras con el barro y algunos hasta decidimos exfoliarnos la cara con piedras. Todo con nuestro guía, quien nos acompañó y dirigió desde el principio en esta aventura. Escogimos disfrutar, reírnos unos con otros, conocer la movilidad de nuestros cuerpos y conectar con la naturaleza. Nuestro guía nos ayudó a dejar fuera de esa maleza, los ruidos externos del corre y corre, preocupaciones pendientes y estreses de los quehaceres diarios.

Toda nuestra atención fue dirigida a escuchar y confiar en las palabras de nuestro guía, quien nos enseñó a ver todas las posibilidades de llenar nuestro “tanque físico, espiritual y mental” con las cosas más simples que YA estaban creadas y listas para tomar conciencia de ellas y disfrutarlas. Que árboles tocar, de que raíces aguantarnos, cómo bajar y cómo no bajar. Y confiando plenamente, llegamos a donde queríamos.

Esta semana santa o semana mayor pausa y escoge llenar tu tanque hasta “full” con las cosas sencillas que ya la vida te regala.

- ✚ **Comparte con la familia**
- ✚ **Conecta con la naturaleza**
- ✚ **Ora y sigue tus guías espirituales**
- ✚ **Lee**
- ✚ **Busca momentos para reír**



No hay necesidad de comprar nada, aprende a disfrutar de ti mismo/a tomando una pausa, enfocando en lo que sabes. Llena tu tanque.

Nosotros somos como nuestros carros, aún cuando le damos un buen “tune up” necesitamos mantenimiento y tener el tanque lleno.

En el CECSi podemos apoyar a crear esas pausas que son necesarias para llenar “tu tanque”. Servimos como guías para ayudarte a ver las posibilidades en tu camino.

**Dra. Sandra Santori Margarida, PhD**  
[sandra.santori@upr.edu](mailto:sandra.santori@upr.edu)

Psicóloga Clínica, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi  
(787) 758-2525 Ext. 5209 o 5216