

## Comencé triste, pero ya no.

Para ti y para mí este año académico es a la vez el comienzo del camino para lograr lo que era un sueño (ahora una meta) y al mismo tiempo la cosecha de muchos años de siembra. Estas comenzando una nueva etapa la cual culminará con tu grado académico del Recinto de Ciencias Médicas (nada más y nada menos). No importa si es tu primer año, tu último o entremedio. Solo importa que estás más cerca de la meta. Pero a veces nos sentimos como de luto, como tristes porque nos falta algo o sentimos que nos falta algo o perdimos algo...sentimos algo.

Estamos manejando transiciones a nuevas relaciones con conocidos. Con amigos, padres, hijos, hermanos y/o parejas que no veremos con la misma frecuencia. Mi gente del diario ya no estará en mi nuevo diario. Siento que perdí algo. Son etapas nuevas de vida para ellos y para mí. Sin embargo, podemos enfocarnos en las posibilidades nuevas. Estoy trabajando en mi vida futura, estoy haciendo lo que tengo que hacer, estoy donde tengo que estar y voy a tener la frente en alto por mí y por los míos.

**Vamos a disfrutar cada momento de su vida en su forma, no amarrarnos al pasado.**

Junto a ti, en este momento que comparto y que estudias en el RCM está pasando algo grande. Nuestro Centro Estudiantil de Consejería y Sicología, nuestro querido CECSi, tu CECSi, el CECSi con el que los profesores y empleados pueden contar para ayudar a los estudiantes, el CECSi que siempre hay alguien para ti... cumple QUINCE AÑOS de creado.



Ha habido mucho crecimiento (como tu). Por ejemplo, esta es la CECSi Cápsula número 215 (<https://cecsi.rcm.upr.edu/cecsi-capsulas/>). La solicitud se puede hacer por internet (<https://cecsi.rcm.upr.edu/solicitud/>). Tenemos el portal <https://preguntame.rcm.upr.edu/>. Estamos en Facebook, Twitter e Instagram. Estamos en el segundo piso de la Escuela de Profesiones de la Salud en la oficina 229 aunque pertenecemos al Decanato de Estudiantes del RCM. Atendemos a todos los estudiantes de todas las Escuela del RCM, pero sobre todo estamos para ti de forma confidencial, gratuita e ilimitadamente.

Comencé el año muy triste porque mi hija menor se estaba poniendo grande y ya no iba a pasar tanto tiempo conmigo. Hoy me estoy enfocando en una etapa nueva de ambas vidas. No me quedaré añorando un pasado sino tomando control sobre mi presente y futuro. Vamos a hacerlo juntos.

**Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL, Director y Consejero**  
**carlos.canuelas1@upr.edu**

**Centro Estudiantil de Consejería y Sicología (CECSi)**  
**Decanato de Estudiantes. (787) 758-2525 exts. 5212 y 5209**

