

Guía de Hospedajes

2017-2018



UPR

Recinto de Ciencias Médicas
Decanato de Estudiantes
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSI
(787) 758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216

Como Ajustarte a la Vida en un Hospedaje

La vida estudiantil universitaria consta de dos partes: **la académica y la social**. Para salir airoso de esta experiencia debes aprender a tener un balance entre tus actividades sociales y académicas teniendo en cuenta que estas últimas deben ser tu prioridad. El modo en que enfrentes el ajuste personal - social habrá de influir de forma directa en tu adaptación académica y universitaria.

Para los estudiantes que se hospedan las situaciones pueden ser tan complejas como:

- 1. Desarrollar autoconfianza e independencia-** Serás completamente responsable del buen orden de tu habitación , del cuidado de tu ropa y de tu alimentación,
- 2. Desarrollar relaciones efectivas con sus compañeros de cuarto y hospedaje –** Podrás descubrir que tu compañero(a) de hospedaje tiene ideas y actitudes muy diferentes respecto a la limpieza, religión, política vida sexual, horas y formas de estudiar y muchas otras actividades.
- 3. Manejar apropiadamente los problemas de la vida en grupo –** Si quieres ajustarte a la vida en grupo descubrirás que las reglas y disposiciones del dormitorio han de ser aceptadas junto con las molestias y distracciones de la vida en común. Pronto tendrán que asignar responsabilidades y cumplir con ellas para que la convivencia funcione.
- 4. Distribuir efectivamente el tiempo libre –** Liberarte del control del lazo familiar y convivir con gente de tu edad te acercarán a variedad de actividades extracurriculares que podrán distraerte de los estudios. Debes aprender a distribuir bien tu tiempo.

SUGERENCIAS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

1. Trata a tu compañero de cuarto como a un igual. No des órdenes, no le hagas demandas poco razonables, ni esperes favores.
2. Respeta el derecho a la intimidad de tu compañero de cuarto. No te inmiscuyas en sus asuntos privados, ni esperes compartir sus actividades, a menos que te invite.
3. Limita los préstamos al mínimo. No esperes que tu compañero te preste dinero, ropa, etc.
4. No esperes cambiarlo o corregirlo. No esperes que se adapte a tus normas o creencias.
5. Elaboren por mutuo acuerdo una división de quehaceres.
6. Has un esfuerzo sincero por llevar la fiesta en paz, se amable y no olvides la cortesía elemental.
7. No te quejes continuamente de las incomodidades de la convivencia.
8. Cumple sin excepción con las promesas y asuntos acordados. Si no puedes en algún momento aprende a negociar.
9. Respeta los esfuerzos que otros hacen por estudiar. No interrumpas ni hagas ruidos innecesarios. Cuida el volumen del radio o televisor.
10. Elabora y vive de acuerdo a un presupuesto realista. Evita gastos innecesarios.
11. Aprende a decir **NO** cuando las actividades sociales interfieran con las académicas. No permitas que se te acumulen deberes por hacer. Evítate ese estrés.

¡EXITO!

Preparado por: Dra. Blanca E. Amorós, Directora Centro Estudiantil de Consejería y Psicología

Tomado del libro:

W.Brown & W.Holtzman (2010) *Guía para la Supervivencia del Estudiante*, 3ed. Editorial Trillas, Mexico



Guía de Hospedajes

(CON Licencia de DACO área San Juan

<http://daco.pr.gov/servicios/sanjuan>



2017-2018

#LICENCIA	NOMBRE	DIRECCION POSTAL	DIRECCION FISICA	TELEFONO
SJ-0628-HP	RELIGIOSAS TEATINAS DE LA INMACULADAS CONCEPCION	CALLE MANILA 1054, URB. SANTA RITA, RIO PIEDRAS, P. R. 00925-2711	LA MISMA	(787) 764-4412
SJ-0637-HP	YVONNE MIRANDA SANTOS	P. O. BOX 192823, SAN JUAN, P. R. 00919-2823	CALLE MATIENZO CINTRON #182, URB. FLORAL PARK, SAN JUAN, PUERTO RICO	(787) 754-8348
SJ-0640-HP	ASOCIACION DE INTERCAMBIO CULTURAL, INC.	P. O. BOX 10430, SAN JUAN, P. R. 00925-2411	CALLE BALBOA 54, URB. SANTA RITA, RIO PIEDRAS	(787) 765-1578
SJ-0641-HP	ANA M. BENIQUEZ BOSQUE	CALLE MALLORCA #122, URB. FLORAL PARK, SAN JUAN, P. R. 00917-3120	LA MISMA	(787) 650-3198 (939) 244-9094
SJ-0643-HP	MARY LINDA SOTO HERNANDEZ	CALLE HUMACAO 1004, URB. SANTA RITA, RIO PIEDRAS, P. R. 00925-2624	LA MISMA	(939) 717-9695
SJ-0645-HP	EMPRESAS METROFAM, INC.	CALLE 54 SE #1229, REPARTO METROPOLINTANO, SAN JUAN, P. R. 00925-2415	CALLE ANGELES GONZALEZ #22, URB. SANTA RITA, RIO PIEDRAS	(787) 274-0372

SJ-0654-HP	DESARROLLOS UNIVERSITARIOS, INC.	PLAZA UNIVERSITARIA, CALLE MARGARIDA #2 ALTOS, RIO PIEDRAS, SAN JUAN, P. R. 00925	LA MISMA	(787) 557-4759
SJ-0625-HP	MIGUEL A. ROSADO ALVAREZ	P. O. BOX 362513, SAN JUAN, P. R. 00936	CALLE 9 #1057, REPARTO METROPOLITANO, SAN JUAN	(787) 751-7094
SJ-0623-HP	UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO	P. O. BOX 23353, UPR STATION, SAN JUAN, P. R. 00931-3353	RECINTO DE RIO PIEDRAS, DENTRO DEL CAMPUS, SAN JUAN	(787) 746-1416
SJ-0624-HP	UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO	P. O. BOX 23353, UPR STATION, SAN JUAN, P. R. 00931-3353	AVE. UNIVERSIDAD NUM. 4, TORRE NORTE, RIO PIEDRAS	(787) 746-1416
SJ-14967-HP	IRIS M. RIVERA RAMOS	URB. FLORAL PARK, CALLE DUARTE 188, SAN JUAN, P. R. 00917	LA MISMA	(787) 397-1266
SJ-15924-HP	SUCESION GERMAINE GAGNERON HENRY	P. O. BOX 20956, SAN JUAN, P. R. 00928-0956	REV. DOMINGO MARRERO #10, ESQ. ESTEBAN GONZALEZ 854, RIO PIEDRAS, P. R.	(787) 565-5893
SJ-0627-HP	UNIVERSIDAD SAGRADO CORAZON (MUJERES)	P. O. BOX 12383 SAN JUAN, PUERTO RICO 00914- 0383	CALLE ROSALES ESQ. SAN ANTONIO, AVE. PONCE DE LEON, PDA. 26 1/2 , SANTURCE, P. R.	(787) 728-1515
SJ-0653-HP	UNIVERSIDAD SAGRADO CORAZON (VARONES)	P. O. BOX 12383 SAN JUAN, PUERTO RICO 00914- 0383	CALLE ROSALES ESQ. SAN ANTONIO, AVE. PONCE DE LEON, PDA. 26 1/2 , SANTURCE, P. R.	(787) 728-1515