



Recinto de Ciencias Médicas
Decanato de Estudiantes



Guía de Hospedajes

2018-2019



Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi
Escuela de Profesiones de la Salud (temporariamente)
2do piso Oficina 204-205
(787) 758-2525 Ext. 5209/5210/5212

Como Ajustarte a la Vida en un Hospedaje

La vida estudiantil universitaria consta de dos partes: **la academica y la social**. Para salir airoso de esta experiencia debes aprender a tener un balance entre tus actividades sociales y academicas teniendo en cuenta que estas ultimas deben ser tu prioridad. El modo en que enfrentes el ajuste personal - social habra de influir de forma directa en tu adaptaci6n academica y universitaria.

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

- 1. Desarrollar autoconfianza e independencia-** Seras completamente responsable del buen orden de tu habitaci6n , del cuidado de tu ropa y de tu alimentaci6n,
- 2. Desarrollar relaciones efectivas con sus compaiieros de cuarto y hospedaje -** Podras descubrir que tu compaiiero{a} de hospedaje tiene ideas y actitudes muy diferentes respecto a la limpieza, religion, politica 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 descubriras que las reglas y disposiciones del dormitorio han de ser aceptadas junto con las molestias y distracciones de la vida en comun. Pronto tendran 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 acercaran a variedad de actividades extracurriculares que podran 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: Ora. Blanca E. Amoros, Directora Centro Estudiantil de Consejería y Psicología

Tomado del libro:

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



RECINTO DE CIENCIAS MEDICAS
DECANATO DE ESTUDIANTES
CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERIA Y SICOLOGIA CECSI



Guía de Hospedajes 2018-2019



NUM. LICENCIA	NOMBRE	FECHA EXPIRACION	DIRECCION POSTAL	DIRECCION FISICA	TELEFONO
SJ-0630-HP	CASA LEE, S. E.	12/JUNIO/18 LIC. PERMANENTE	P. O. BOX 16784, SAN JUAN, P. R. 00912	CALLE LAS FLORES #367, VILLA PALMERAS, SANTURCE	(787) 661-1738
SJ-0637-HP	YVONNE MIRANDA SANTOS	21/JUNIO/2018 LIC. PERMANENTE	P. O. BOX 192823, SAN JUAN, P. R. 00919-2823	CALLE MATIENZO CINTRON #182, URB. FLORAL PARK, SAN JUAN, PUERTO RICO	(787) 754-8348 (787)525-4665
SJ-0639-HP	EMPRESAS METROFAM, INC.	13/OCTUBRE/2018 LIC. PERMANENTE	CALLE 54 SE #1229, REPARTO METROPOLITANO, SAN JUAN, P. R. 00921-3115	CALLE 17 SE 1030, REPARTO METROPOLITANO, RIO PIEDRAS	(787) 274-0372
SJ-0641-HP	ANA M. BENIQUEZ BOSQUE	12/JUNIO/2018 LIC. PERMANENTE	CALLE MALLORCA #122, URB. FLORAL PARK, SAN JUAN, P. R. 00917-3120	LA MISMA	(787) 650-3198 (939) 244-9044
SJ-0645-HP	EMPRESAS METROFAM, INC.	13/OCTUBRE/2018 LIC. PERMANENTE	CALLE 54 SE #1229, REPARTO METROPOLITANO, SAN JUAN, P. R. 00925-2415	CALLE 17 SE #1030 REPARTO METROPOLITANO, SAN JUAN, P.R.	(787) 274-0372
SJ-0646-HP	GLORIBEL NORIEGA RIVERA	31/JUNIO/2018 LIC. TEMPORERA	P. O. BOX 9115, CAROLINA, P. R. 00985-5318	CALLE 70, BLOQ. 129, #16, APT. A Y B, URB. VILLA CAROLINA, CAROLINA	(787) 562-0988, 257-3957, 276-3490
SJ-0658-HP	FRANCISCA DE JESUS ORTIZ	12/FEBRERO/19 LIC. PERMANENTE	868 BALDORIOTY DE CASTRO 2DO PISO, SAN JUAN, P. R. 00925	LA MISMA	(787) 671-5041
SJ-16421-HP	MAYRA DELGADO EL SHADDAI	15/JULIO/18	CALLE 1 G-19 HILLSIDE SAN JUAN, P.R.	AVE. PERIFERAL AI-#2 CIUDAD UNIVERSITARIA, TRUJILLO ALTO, P.R.	(787)246-1782

SJ-0661-HP	HILDA GARAY MORALES	31/SEPTIEMBRE/18 LIC. PERMANENTE	CALLE LUIS NEC #186, 2DA EXT. COUNTRY CLUB, SAN JUAN, P.R.	CALLE LUIS NEC #1149, 2DA. EXT. COUNTRY CLUB, SAN JUAN, P.R.	(787)769-3953
SJ-0623-HP	UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO (CAMPUS)	1/JULIO/18 LIC. PERMANENTE	P. O. BOX 23353 SAN JUAN, PR 00931-3353	RECINTO UNIV. RP (DENTRO DEL CAMPUS)	787-764-0000 X- 86384
SJ-0624-HP	UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO (TORRE NORTE)	1/JULIO/18 LIC. PERMANENTE	P. O. BOX 23353 SAN JUAN, PR 00931-3353	AVE. UNIV. ESQ. GANDARA SAN JUAN, PR	787-764-0000 X-86384
SJ-0654-HP	DESARROLLOS UNIVERSITARIOS, INC.	1/JULIO/18 LIC. PERMANENTE	PLAZA UNIVERSITARIA, CALLE MARGARIDA #2 ALTOS, RIO PIEDRAS, SAN JUAN, P. R. 00925	LA MISMA	(787) 557-4759
SJ-14560-HP	MARIBEL RIVERA MONTAÑEZ	8/NOVIEMBRE/2018 LIC. PERMANENTE	EXT. VILLAS DE LOIZA, CALLE 46, CC-17, CANOVANAS, P. R. 00729	EXT. VILLAS DE LOIZA, CALLE 46, CC-18, CANOVANAS, P. R. 00729	(787) 367-7120
SJ-0638-HP	MATILDE VIENTOS NIEVES	7/DICIEMBRE/18 LIC. PERMANENTE	URB. SANTA RITA, 1067 CALEL HUMACAO, SAN JUAN, P. R. 00925	CALLE MADRID #10 1067 URB. SANTA RITA, SAN JUAN, PR	(787) 767-5370
SJ-15924-HP	SUCESION GERMAINE GAGNERON HENRY	17/SEPTIEMBRE/18 LIC. TEMPORERA	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 (787)361-8408
SJ-0627-HP	UNIVERSIDAD SAGRADO CORAZON (MUJERES)	30/JUNIO/18 TEMPORERA	P. O. BOX 12383 SAN JUAN, PUERTO RICO 00914-0383	CALLE ROSALES ESQ. SAN ANTONIO, AVE. PONCE DE LEON, PDA. 26 ½, SAN JUA, PR	(787)728-1515
SJ-0653-HP	UNIVERSIDAD SAGRADO CORAZON (VARONES)	30/JUNIO/18 TEMPORERA	P.O. BOX 12383 SAN JUAN, PR 00914-0383	CALLE ROSALES, ESQ. SAN ANTONIO, AVE. PONCE DE LEON, PDA. 26 ½, SAN JUAN, PR	(787)728-1515
SJ-16970-HP	UNIVERSIDAD POLITECNICA	31/AGOSTO/18 LIC. PERMANENTE	EDIF. SEVILLA, CALLE ALHAMBRA #57, URB. FLORAL PARK, SAN JUAN, P.R.	EDIF. SEVILLA, CALLE ALHAMBRA #57, URB. FLORAL PARK, SAN JUAN, PR	(787)622-0000