



Centro Educacional San Fernando.

Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.

Contacto:

psicologia@cesf.cl — convivenciaescolar@cesf.cl

Break Cesf

**Espacio personal y
actividades recreativas
para nuestra comunidad.**

Tercera Publicación

Yoga para Niños/as



A través del yoga, los niños/as ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, entre otros.

Para tener nuestra pequeña clase de yoga (15-20 min.) en casa es importante:

- Los niños/as deben sentirse cómodos y relajados.
- Se recomienda usar ropa cómoda, que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad.
- En cuanto a la frecuencia, bastará con dos veces a la semana para que se vayan acostumbrando.





- Trabajar en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. ¡No se te olvide desconectar celulares y demás dispositivos electrónicos!
- Se puede usar colchonetas o alfombrillas apropiadas y los niños pueden estar descalzos o con calcetines
- El yoga puede ser practicado a cualquier hora del día, pero el mejor horario para su práctica es por la mañana o cuando ya han terminado de trabajar y/o estudiar.

- Es recomendable, además, que se evite la ingestión de alimentos sólidos dos horas antes de su práctica. Si tuviesen hambre, come algo ligero y suave, por ejemplo, una fruta.
- El yoga es mucha paciencia. No se trata de que todo salga a la primera ni de ser el mejor. Aquí no hay sitio para la competitividad.



Puedes encontrar rutinas, posturas y clases breves en diferentes plataformas digitales, Aquí te dejamos un link para la primera vez:

<https://www.youtube.com/watch?v=jM0Zz7GHaog>



Preparemos una Pizza

En Familia!

Para la masa:

- 390 g ó 3 tazas. harina de trigo todo uso.
- 240 ml ó 1 tza. agua.

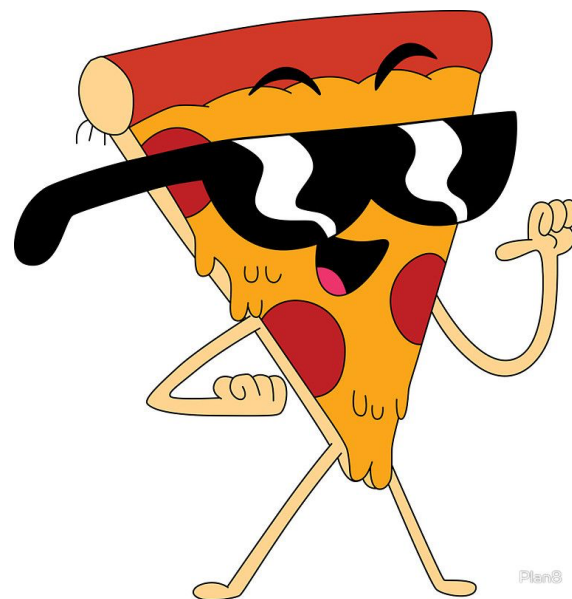
- 1 sobre de 7 g levadura seca.
- 1/2 cda. sal.
- 1 cda. aceite.

- ✓ *Precalentar el horno a 250°C con calor de arriba y abajo por 20 minutos.*
- ✓ *En un bol tamiza 130 g ó 1 taza de harina de trigo de todo uso. Si no tienes tamiz pásala por un colador. Es para que la pizza salga más esponjosa.*
- ✓ *Añade un sobre de levadura seca. Mezcla muy bien la harina con levadura.*
- ✓ *Toma 240 ml ó 1 taza de agua caliente, de 50-55°C. (Que puedas meter el dedo dentro pero que no aguantes más de 2 segundos porque quema).*
- ✓ *Echa el agua por encima de la harina con levadura y remueve muy bien. Que no queden grumos.*

☑ Tamiza 260 g ó 2 tazas más de harina, añade la sal y 1 cucharada de aceite, a ser posible el de oliva. Remueve muy bien y termina de hacer la bola con la mano.

☑ Vuelca la masa sobre la mesa y amásala 5 minutos.

☑ Al principio la masa es pegajosa pero ya verás como enseguida se va a recoger. No hay que amasarla de alguna forma en concreto, amásala como te sale.



☑ Reserva la masa y corte, trocea o ralla los ingredientes que vas a poner a la pizza.

☑ Estira la masa en círculo, coloca la masa sobre el papel para hornear y rellénala a tu gusto.

☑ Hornéala 5 minutos o hasta que se dore por abajo. Súbela a la balda superior para que se dore por arriba (3 minutos) Y... Listo!

Manualidades en casa:



Maceteros Flotantes

MATERIALES:

- Botellas de agua.
- Almácigos o semillas.
- Hilo, pita o lana.
- Pintura
- Plumones



- Pincel
- Tijeras
- Corta-cartón

PASO A PASO:

- ✓ Lo primero que haremos será cortar con un cúter o tijera los laterales de las botellas, 10 cm de alto por 8 cm de ancho aproximadamente. Como podemos ver en la foto nos quedará una especie de «canasta».



- ✓ Luego, con ayuda de un plumón dibujamos un círculo del tamaño del tapón en su base. Calamos con ayuda del cúter. Repetimos en todas las botellas que vayamos a emplear en nuestro macetero menos en la última, que irá debajo.
- ✓ El siguiente paso es pintar las botellas.





- ✓ Cuando se haya secado la pintura es el momento de unir las. Para ello introducimos el cuello en la base de la botella que va encima. Repetimos hasta completar todas las botellas.
- ✓ Colocamos las plantas dentro de cada botella y rellenamos con tierra si es necesario. En la botella superior, pasamos un hilo y anudamos en cada lado. Dejamos un poco de hilo en los extremos para poder colgar el macetero. ¡Ya tenemos listo nuestro jardín flotante!
- ✓ Cuélgalas en tu rinconcito preferido, riégalas y cuídalas.

Puedes encontrar más ideas como esta en:

<https://www.pequeocio.com>



Si lo deseas y te animas, puedes enviarnos tus dibujos y otras ideas más a:

convivenciaescolar@cesf.cl los más creativos y novedosos serán publicados en el apartado de Convivencia Escolar al costado derecho de la página web de nuestro colegio.

También comparte el resultado de estas recetas y si se te ocurren más puedes enviarla al correo anterior, para que sean parte de nuestro próximo compilado de actividades!

En caso de dudas, consultas, comentarios y sugerencia favor escribir a:

psicologia@cesf.cl