



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.**

Quinta Publicación

Cocinemos Gnocchi!

Una receta fácil y deliciosa.



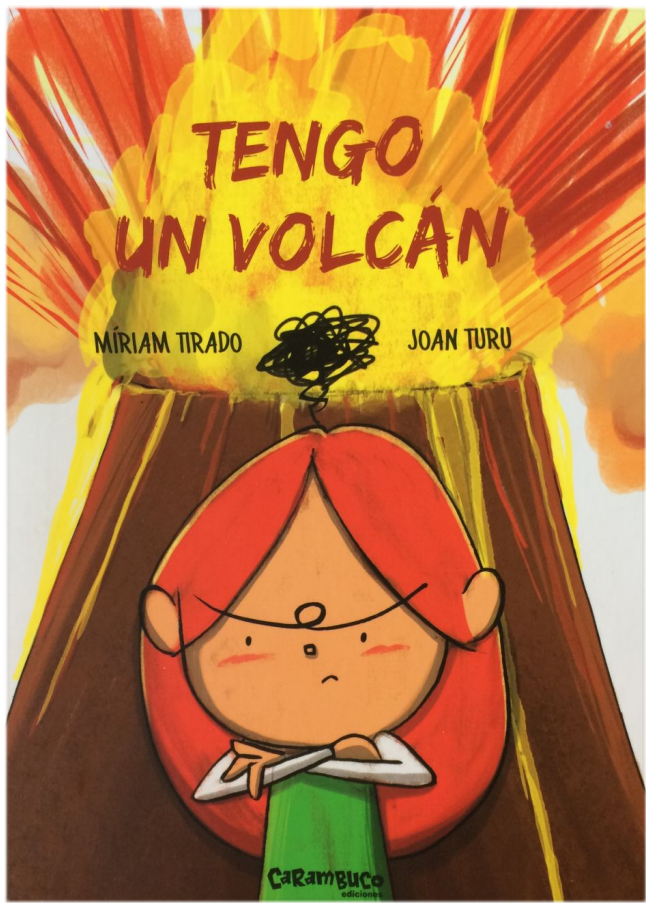
INGREDIENTES

- 1 kilo de papas
- 200 gramos de harina
- 1 huevo
- Sal

PREPARACIÓN

- ◆ *Lo primero que haremos será cocer las papas en agua con sal, enteras. Una vez estén cocidas las sacamos (es muy importante que estén bien secas, que no queden con agua) y las molemos bien como cuando hacemos puré.*
- ◆ *En un bol agregamos un huevo y mezclamos con la papa. Luego la harina y mezclamos bien hasta formar una masa compacta.*
- ◆ *Ahora es momento de formar las bolitas de papa y luego hacerles unas marcas con un tenedor.*
- ◆ *Una vez listas las llevamos a una olla con harta agua hirviendo, una vez que los gnocchi comienzan a flotar significa que están listos.*
- ◆ *Puedes compáñalos con la salsa que más te guste!*

Para leer en Familia



Tengo un volcán es un libro infantil lleno de empatía hacia los niños, que comprende sus emociones, que las valida sin culpa, y que les da un recurso para que no se vean arrastrados por esa emoción tan intensa que es la rabia.

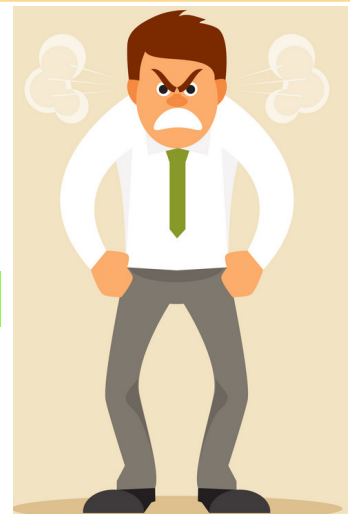
Al mismo tiempo, comprende el volcán que a veces se desata en los padres. No culpa a los padres por sentirse enfadados y/o desbordados. Todos nos enfadamos, cada cual por sus razones. Es normal enfadarse, lo que no debemos permitir es que nuestro enfado pase a mayores y llegue a dañar, a nosotros o al resto.

Puedes escuchar la lectura de este libro en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=O8pCbS8xEa4&feature=youtu.be>

Para la Familia:

- ✓ Todas las emociones son válidas y legítimas, incluso las que nos producen sensaciones desagradables en el cuerpo como la rabia, el miedo, los celos o la tristeza.

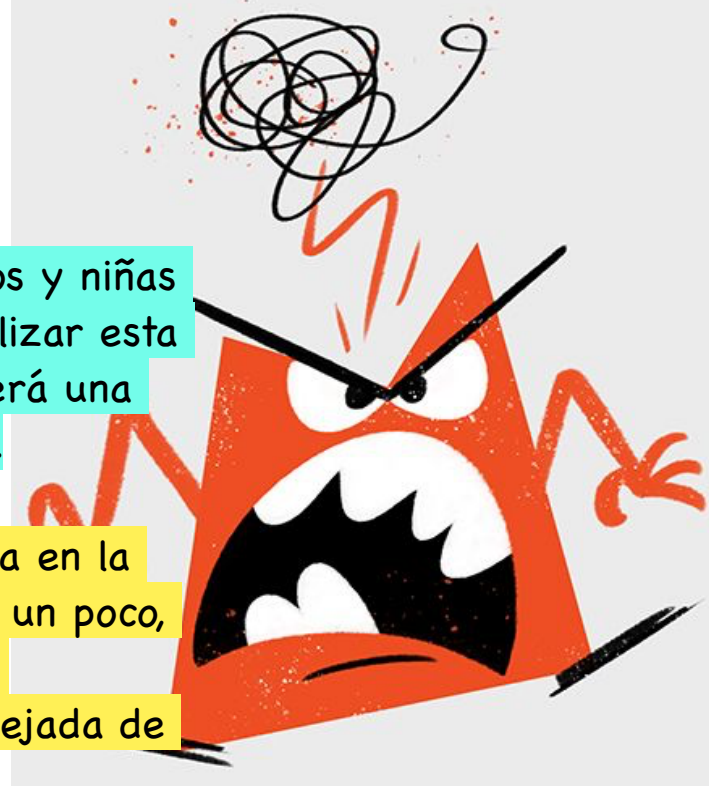


Ps. Camila Whittaker B.

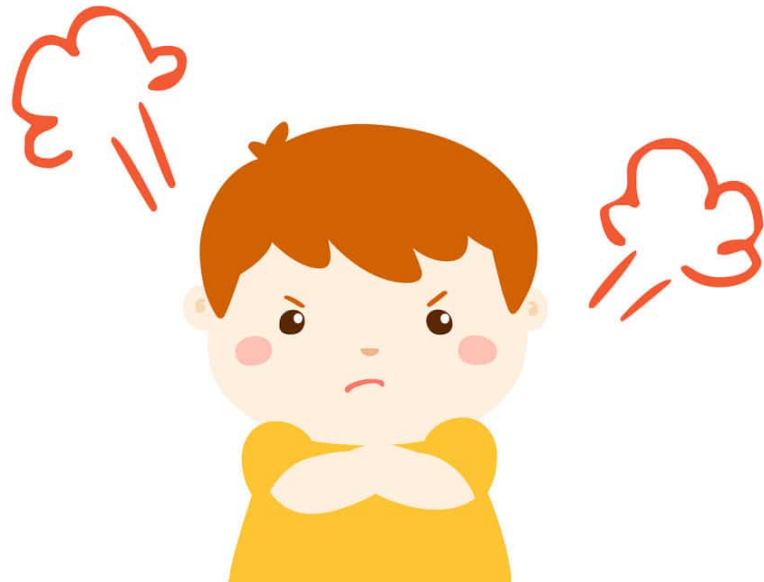
Para la Familia:

✓ La rabia puede llegar a desbordar a niños y niñas y hay que ayudarlos a reconocer y canalizar esta energía. Respirar de forma consciente será una muy buena herramienta ahora y siempre.

✓ Aprender a llevar la respiración a la zona en la que sentimos malestar quizás nos cueste un poco, al principio, pero es cuestión de práctica. Conviértela en una experiencia lúdica, alejada de obligaciones y ordenes.



✓ Les costará más enseñarles la respiración consciente si ustedes no aprenden a hacerla antes. Así en práctica les transmites el conocimiento real, no solo teórico y les servirá para aprender a gestionar las emociones que se despierten y les resulte desagradable sentir.



✓ Cuando se tienen hijos surgen muchas emociones. No hay que asustarse. Tienes que aprender a sentirlas y transmitir las desde la consciencia sabiendo que nada es para siempre, tampoco lo que sientes ahora.

✓ Procura distinguir la emoción del comportamiento. La emoción es válida siempre, mientras que el comportamiento que se deriva de ella puede no serlo. En ese caso hay que ayudar a la niña o al niño a canalizar lo que siente de manera asertiva y positiva. Les será más fácil si su emoción no despierta la de ustedes y mantenga el papel de adulto que son.

TÍZA EN CASA:

Solo necesitas agua y maicena.

Con esta receta conseguimos un tipo de tiza casera biodegradable que puedes dársela sin ningún tipo de preocupación a niños pequeños. Además son muy fáciles de hacer, solo necesitarás maicena y agua en cantidades iguales.

Si quieres agregarle algo de color puedes utilizar unas gotitas de colorante alimenticio. También necesitarás un molde para darle forma a la tiza (que puede ser de cartón o de plástico), un envase para hacer la mezcla y papel encerado.

Paso a paso:

- * Cubre los moldes con el papel encerado y asegúrate de que la parte encerada quede en contacto con la mezcla.
- * En un envase coloca el agua y la maicena en partes iguales y mezcla bien hasta tener una mezcla homogénea.
- * Si quieres hacer varias tizas de colores debes separar esta mezcla en varios envases y agregar unas gotas de colorante al gusto. Recuerda mezclar todo muy bien.
- * Vacía la mezcla en los moldes con el papel encerado, puedes ayudarte de una cuchara.
- * Deja secar durante un día completo, aproximadamente.

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