



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.*

XI° Publicación

Trompo con Materiales Recicladados

Necesitarás:

- Bolitas.
- CD.
- Tapa de bebida.
- Decoración a elección.
- Pistola de silicona



INSTRUCCIONES:

Decora el CD, diseña todo lo que quieras y deja secar.

Calienta la pistola de silicona y pega la tapa en el centro del CD y deja secar.

Voltea el CD y mide las bolitas. Elige la que cubra el orificio del CD.

Una vez que tengas la bolita del tamaño adecuado, pégalala con silicona y ¡Listo!



Preparemos

Leche Nevada

INGREDIENTES

- 1.5 Cucharada colmada de maicena
- 5 Cucharadas de azúcar granulada
- 1 Cucharada de esencia de vainilla
- 1 Cucharadita de canela en polvo
- 6 Yemas de huevo
- 2.5 Tazas de agua fría
- 1 Tarro de leche condensada
- 6 Claras de huevo

Paso a Paso

En una olla, junta la leche condensada y añade 2½ tazas de agua fría. Revuelve y separa una taza de esta misma mezcla y reserva. Lleva la olla a fuego medio hasta que comience a hervir suavemente.

Mientras, bate las claras de huevo a punto de nieve, añade poco a poco la azúcar granulada hasta conseguir un merengue firme, agrega la canela en polvo y bate nuevamente.



Una vez lista comienza a disponer pequeños copos en la leche hirviendo suavemente y cocina durante unos segundos por ambos lados hasta sentirlos firmes y cocidos. Una vez listos déjalos en una bandeja aparte y reservalos.

Luego, disuelve la maicena con las yemas de huevo en la taza de leche reservada en un comienzo, agrega a la leche hirviendo y revuelve energéticamente hasta espesar levemente, hierve durante 10 segundos sin dejar de revolver.

Enfría y separa en pocillos individuales. Decora con los copos de merengue y un poco de canela en polvo.



Sugerencias para combatir el estrés

Reconoce las cosas que no puedes cambiar.

Aceptar que hay cosas que no podemos cambiar nos permite dejarlas ir y no alterarnos. Por ejemplo, no puedes cambiar el hecho de que debe conducir durante el horario punta. Pero puede buscar maneras de hacer más agradable el trayecto, como escuchar música, un podcast o un audiolibro.

Evita las situaciones estresantes.

Siempre que sea posible, aléjate de la fuente del estrés. Por ejemplo, si tu familia discute en los días festivos, date un descanso y sale al patio o a dar una vuelta.



Haz ejercicio.

Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, el cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien (endorfinas). También puede ayudarte con la energía reprimida o la frustración. Busca algo que disfrutes, ya sea caminar, andar en bicicleta o bailar, y hazlo por al menos 30 minutos la mayoría de los días que puedas.

Cambia tu perspectiva.

Intenta desarrollar una actitud más positiva y crítica ante los desafíos. Puedes hacerlo reemplazando las palabras que usamos para expresar nuestros pensamientos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambia esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o poco útil en un principio, pero podrías descubrir que esto te ayuda a dar un giro a tu perspectiva.



Haz algo que disfrutes.

Cuando el estrés te tenga decaído, haz algo que disfrutes para ayudar a ponerte en pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver tu película favorita o comer con un amigo.

O comienza un nuevo pasatiempo o curso. Sin importar lo que elijas, intenta hacer al menos una cosa al día que sea solo para ti.

Aprende nuevas maneras para relajarte.

La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación te ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Toma una clase o intenta aprender de libros, videos o recursos en línea.

Conéctate con tus seres queridos

No dejes que el estrés se interponga en tu vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarte a sentirte mejor y olvidarse del estrés. Confiar tus problemas a un amigo también puede ayudarte a resolverlos.



Duerme lo suficiente

Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarte a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intenta dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.



Mantén una dieta saludable.

Comer alimentos saludables ayuda a darle energía al cuerpo y a nuestra mente. Evita las colaciones con altos contenidos de azúcar y consume muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.



a

Aprende a decir que no

Si tu estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprende a establecer límites. Pide ayuda a los demás cuando la necesites.

An abstract painting with vibrant colors like red, blue, yellow, and green, featuring thick brushstrokes and a textured surface. The background is a collage of these colors, creating a dynamic and artistic atmosphere.

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