



**Centro Educacional San Fernando.**

**Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.**

**Contacto:**

**[psicologia@cesf.cl](mailto:psicologia@cesf.cl) — [convivenciaescolar@cesf.cl](mailto:convivenciaescolar@cesf.cl)**

# *Break Cesf*

*Espacio personal y  
actividades  
recreativas para  
nuestra comunidad.*

**XII° Publicación**



# Aprendamos sobre Plantas Medicinales

**Es importante recordar que el uso de ciertas plantas y hierbas medicinales está determinado por las características y particularidades de cada persona, por ejemplo, contraindicaciones de ciertas plantas en personas con ciertas patologías de base, alergias u otros factores. Favor tener siempre esto en mente al momento de consumir alguna planta medicinal, busque más información, efectos adversos, etc. y siempre consulte a un profesional de la salud.**



**Ajo**

Actúa como anticoagulante, antibacteriano, antibiótico y antioxidante además de combatir la congestión nasal, entre otras muchas propiedades.

Es muy útil para aplicar sobre cortes, heridas, picaduras de insectos, quemaduras y cicatrices, ideal para refrescar la piel seca.

Purificador natural del aire de casa.

Lo mejor es usar la gelatina interna de sus hojas, hacer un gel para uso externo.



**Aloe Vera**



Efectos calmantes y relajantes. Es antiséptica y anti-inflamatoria, aromatiza. Los paños de agua de flores de lavanda reducen los niveles de dolor de cabeza, el aceite de lavanda es utilizado en aroma-terapia para ayudar a relajarse e inducir el sueño.



**Lavanda**



**Orégano**

Antibacterial, antioxidante, antihongos, anti-inflamatorio, se usa para tratar la congestión nasal y pulmonar, disminuye los cólicos menstruales, alivia malestar estomacal, estimulante inmunológico. Su te alivia la tos, indigestión y dolores de cabeza.

Favorece la digestión y evita la aparición de efectos secundarios relacionados con la mala absorción de los alimentos. Evita las náuseas y las ganas de vomitar. Tiene propiedades anti-inflamatorias y refuerza las defensas del organismo.



**Jengibre**





## Melisa

Sedante, estimulante digestiva, vasodilatadora periférica, reconstituyente y relajante del sistema nervioso, antiviral y antibacteriana. Se toma una taza de hojas verdes frescas o secas.

# GLOSARIO

- \* **Antiséptico:** Sustancia, o medicamento que se emplea para destruir los gérmenes.
- \* **Antiviral:** Sustancia o medicamento que se utiliza en el tratamiento de las infecciones causadas por virus.
- \* **Antibacteriano:** Medicamento que sirve para combatir las infecciones causadas por bacterias.
- \* **Anti-inflamatorio:** Medicamento que reduce o combate los síntomas y los signos de la inflamación.
- \* **Anticoagulante:** Sustancia o medicamento que sirve para inhibir o retardar la coagulación de la sangre.
- \* **Coagular:** Hacer que se solidifique una sustancia albuminosa disuelta en un líquido, especialmente la leche o la sangre.
- \* **Inmunológico:** Protección del cuerpo contra las infecciones.
- \* **Vasodilatación Periférica:** se produce por la relajación del músculo liso situado en la pared de los vasos sanguíneos, dicha relajación aumenta el radio de la luz de los vasos y permite que aumente el flujo de sangre.





**¡FELICES  
FIESTAS  
PATRIAS  
2020!**



*Les desea el Equipo de  
Orientación y Convivencia  
escolar CESF.*




# *¡Preparemos un rico Pebre Tradicional!*



## **INGREDIENTES:**

- 1 tomate grande.
- 1 cebolla morada.
- Cilantro.
- Jugo de Limón.
- Aceite de Oliva.
- Pimentón verde.
- Ají verde o Merkén.
- Sal.



También puedes hacer variaciones, reemplazando el tomate por champiñones o cochayuyo. O puedes variar algunos ingredientes como usar cebollín, ajo, palta, etc... ¡Usa tu imaginación!



# Preparación



✓ Lo más importante es picar todo en cubitos muy pequeños.

✓ Picaremos primero el cilantro y lo dejaremos reposando con el aceite de oliva, el ají o merkén y la sal.

✓ Mientras, picaremos el resto de los ingredientes, el tomate, la cebolla (si está muy fuerte puedes darle un hervor para amortiguarla) y el pimentón.

✓ Finalmente mezcla todo y agrega el jugo de medio limón.







## *¿Qué alimentos NO puede consumir tu Perro?*



**Chocolate**



**Cafeina**



**Uvas-Pasas**



**Ajo-Cebolla**



**Frutos Secos**



**Frituras y grasas**





# ¿Qué alimentos *NO* puede consumir tu Gato?



**Ajo-Cebolla**



**Palta**



**Chocolate**



**Tomate**



**Cereales**



**Uvas-Pasas**



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

[convivenciaescolar@cesf.cl](mailto: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](mailto:psicologia@cesf.cl)