



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.**

XIV° Publicación

¡Aprendamos a Teñir Naturalmente!

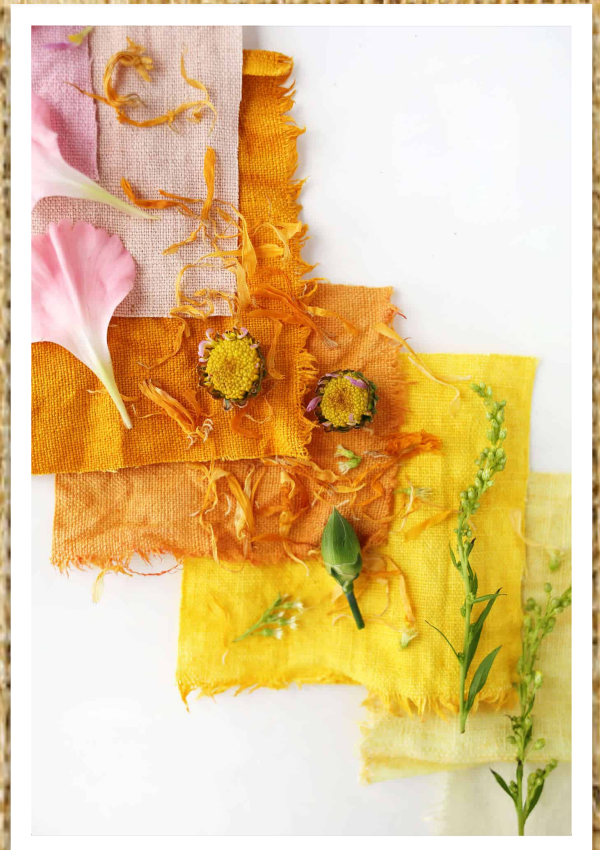
MATERIALES:

- Agua, vinagre, sal, fuente/olla.
- Elemento natural que dé color.
- Tela blanca de algodón.

Para Los Colores:

Rojo y Rosado

Si buscamos conseguir un tono rojo o rosado, podemos utilizar vino tinto o frutas y flores de ese color, como la cereza o las rosas. La betarraga también aporta mucho color.



Naranja, Amarillo y Café

Para los colores amarillos o cafés, puede utilizarse café o té, o algún tipo de infusión con esas tonalidades. Un tono amarillo chillón se consigue bien fácil con algo de azafrán.

Verde

Para lograr un color verde, puedes usar el jugo de hojas verdes, como por ejemplo, espinaca.

Azul y Morado

Hirviendo algo de repollo morado lograrás tinta púrpura y, como por arte de magia, puedes convertirla en azul. Para esto tienes que agregar a la infusión algo de bicarbonato de sodio.



Pasos a Seguir

Una vez hayamos elegido el color que queremos teñir, ponemos en una olla agua a calentar. Cuando el agua empiece a burbujear, metemos elemento elegido y lo dejamos hirviendo unas dos horas, así nos aseguramos de que colorea bien el agua.



Cuando haya terminado de hervir, colamos el agua coloreada para que no quede ningún resto del elemento natural y la colocamos en un recipiente grande, como una fuente o una olla espaciosa.



Sumergimos en el agua la tela y la dejamos reposar algunas horas, para que vaya adquiriendo el color que queremos. Si ves que la tela flota o que queda alguna parte no sumergida, colócale algo pesado encima para hundirla.

Pasadas unas horas, y cuando veamos que la tela está teñida a nuestro gusto, añadimos en el agua coloreada sal y vinagre para fijar los colores, así que habrá que dejarla reposar un par de horas. Finalmente, hay que sacar la tela del agua, escurrirla muy bien y ponerla a secar. Una vez seca es cuando veremos el verdadero color que ha tomado la tela.

Octubre, mes de la Familia

Emoción, Convivencia y Aprendizaje.

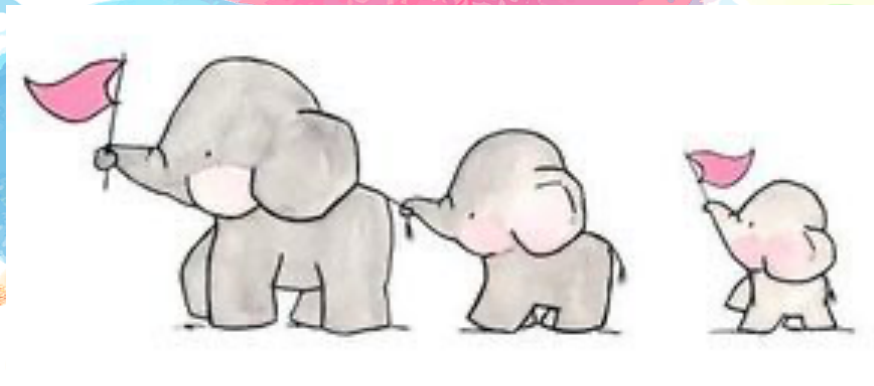


Independientemente cómo este formada nuestra familia, aquello que nos permite convivir con cierta armonía, sentirnos acogidos y queridos son aspectos como el respeto, la empatía, el afecto, entre otras que encontramos en nuestro núcleo familiar.

Sabemos que el ser y tener una familia no es algo fácil, somos humanos, nos equivocamos, a veces perdemos la paciencia, pero más allá de los momentos tensos (que inevitablemente surgen al estar en convivencia con otros) lo que realmente importa y tiene un impacto significativo en el otro es nuestra capacidad de poder reparar, perdonar y escuchar.

Ser familia es mucho más que un grupo de personas viviendo bajo un mismo techo, es convertir el lugar en el que vivimos de una casa a un hogar, aquel lugar en el que encuentro seguridad, amor y contención, en donde los vínculos entre cada una de las personas que conviven le dan sentido a nuestro tiempo juntos, en donde las cosas materiales pasan a segundo plano porque las experiencias y momentos que compartimos son invaluable.

Inevitablemente, cuando pensamos en familia, no podemos evitar considerar su rol como principal socializador y formador de personas. Es en nuestra familia donde aprendemos a cómo relacionarnos con los demás, qué cosas están permitidas y cuáles no; aprendemos a cómo comunicarnos y escucharnos con respeto o bien, aprendemos a reaccionar y actuar sin considerar a los demás, es la familia quien a corto, mediano y largo plazo establecerá los cimientos de nuestro ser persona.



Es por esto y por muchas otras razones más que la familia juega un rol fundamental en nuestra vida, en nuestras relaciones y en nuestra sociedad, por eso debemos, cuidarla, mejorarla, pedir ayuda cuando sea necesario y por sobre todo, atesorar y crecer junto a las personas con quienes compartimos nuestra vida diariamente.

Quequitos de Yoghurt, Manzana y Avena



INGREDIENTES

- 2 Yoghurt batido vainilla.
- 1 Envase del mismo yoghurt en aceite.
- 2 Envases del mismo yoghurt en azúcar.
- 2 Huevos.
- 1 Manzana pelada y rallada.
- 1 Cucharadita de ralladura de naranja.
- 1/4 Cucharadita de canela en polvo.
- 1 Envase del mismo yoghurt en avena instantánea.
- 3 1/2 Envases del mismo yoghurt en harina.
- 1 Cucharadita de polvo de hornear.

Preparación

Comienza con la avena instantánea ya que debemos molerla con la ayuda de una máquina 1-2-3, déjala aparte.

Enseguida, en un bowl mediano junta el yoghurt batido vainilla con el aceite y el azúcar. Bate enérgicamente hasta juntar bien, añade los huevos uno a uno batiendo constantemente hasta homogenizar los ingredientes.



Luego, agrega la manzana rallada con la ralladura de naranjas, la canela en polvo, avena molida con la harina de centeno y el polvo de hornear, bate nuevamente hasta integrar bien todos los ingredientes y conseguir un batido de textura ligera y levemente compacta.

Finalmente, rellena moldes individuales hasta $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad, estos deben estar previamente cubiertos con mantequilla y harina espolvoreada para que no se peguen, o bien, cápsulas de papel aptas para horneado. Lléalos a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 20 min. aprox. Hasta cocerlos bien y dorar levemente la superficie. Una vez listos, retíralos del horno, desmóldalos en frío y déjalos enfriar.

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