



Centro Educacional San Fernando.

Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.

Contacto:

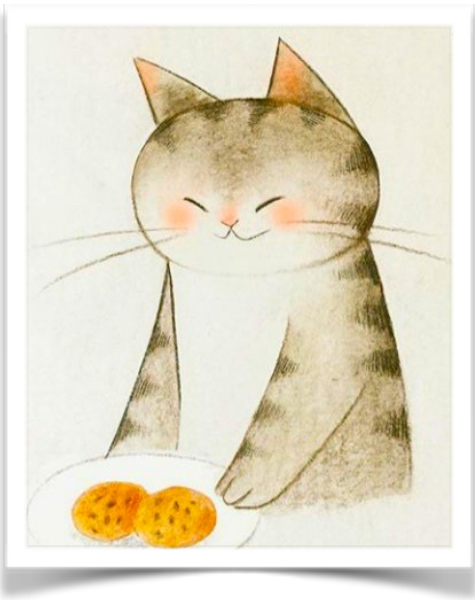
psicologia@cesf.cl – convivenciaescolar@cesf.cl

Break Cesf

Espacio personal y actividades recreativas para nuestra comunidad.

Conjunto de Actividades lúdicas y recreativas para nuestros Estudiantes y sus familias con el objetivo de hacer más dinámico el tiempo en casa y/o tener espacios de esparcimiento y relajación para generar un quiebre en la rutina.

¡COCINEMOS UNAS RICAS GALLETAS!



INGREDIENTES:

- 325 grs. de harina
- 150 grs. de mantequilla a temperatura ambiente (o 10 cucharadas)
- 150 gramos de azúcar
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal.

PREPARACIÓN:

- Ponemos la mantequilla en un bol junto al azúcar y lo mezclamos todo con un tenedor.
- Cuando tengamos una masa homogénea, añadimos el huevo y las dos cucharadas de esencia de vainilla. Volvemos a mezclar todos los ingredientes hasta que nuevamente haya quedado una masa homogénea.
- Luego la harina y la pizca de sal. Aunque se trate de una elaboración dulce, la sal potenciará el sabor y dejará unas galletas más esponjosas.
- Mezclamos e integramos todos los ingredientes con la mano. Nos quedará una bola de masa más bien sólida, aunque se pegará un poquito en las manos (esto es bueno).
- Tapamos la masa y la metemos en el refrigerador. Lo bueno de esta receta, es que no es necesario amasar nada.
- La dejamos en el refrigerador entre 1 y 2 hrs. La idea es que la masa se enfríe y se compacte aunque, no demasiado o costará mucho dar la forma de galleta después.
- Pasado el tiempo, colocamos la masa sobre la encimera y con un uslero, o una botella de cristal, la estiramos. Debe quedar con un dedo de grosor aproximadamente. Hecho esto, hacemos las galletas con los moldes que hayamos elegido.
- Finalmente, cuando estén todas las galletas hechas, las colocamos sobre papel de mantequilla, encima de la misma lata del horno, con una pequeña separación entre ellas ya que crecerán algo. Las metemos al horno previamente calentado a 180oC.



SOMBRA DE ANIMALES CON LAS MANOS

Estas figuras de animales con sombras son muy fáciles de hacer, aprende con tu familia a hacer divertidas sombras de animales:

PERRO, CONEJO, CIERVO, CARACOL, CANGREJO...



Puedes ver un video para aprender estas formas y muchas más en este link:

<https://youtu.be/CysUYEI7I34>

Cocinemos En Familia...

¡GOMITAS DE DULCE!

INGREDIENTES:

- 400 grs. de azúcar.
- 125 ml. de agua.
- 2 sobres de gelatina SIN sabor.
- 1 sobre de gelatina CON sabor.
- Azúcar para decorar.
- Cortador de galletas.

INSTRUCCIONES:

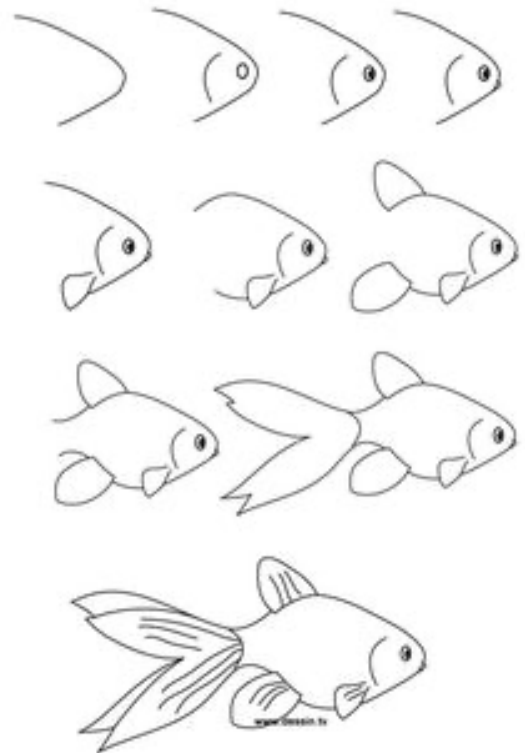
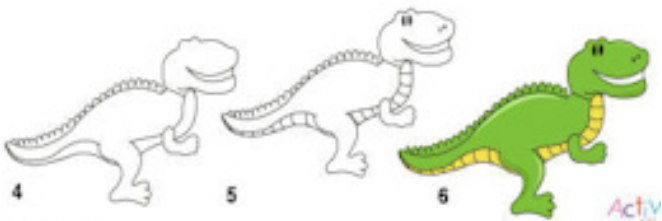
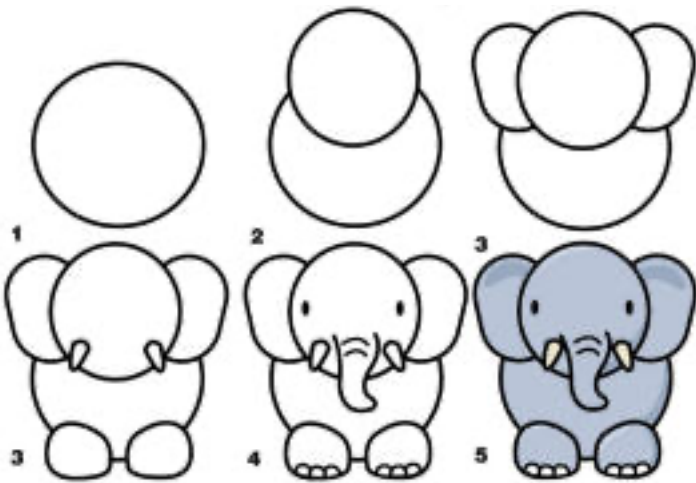
- ✓ Coloca la gelatina sin sabor, el azúcar y el agua al fuego, remueve sin parar con una cuchara de madera hasta que hierva.
- ✓ Añade la gelatina con sabor y dejar que hierva hasta que espese, reduce el fuego y sigue moviendo durante 5 min. más.
- ✓ Vuelca la mezcla e un molde, y déjala mínimo 12 hrs.
- ✓ Por ultimo, corta los caramelos con un molde y báñalos en el azúcar. Ponlas en el refrigerador y luego de un rato... Ya estarán listas para probar!.

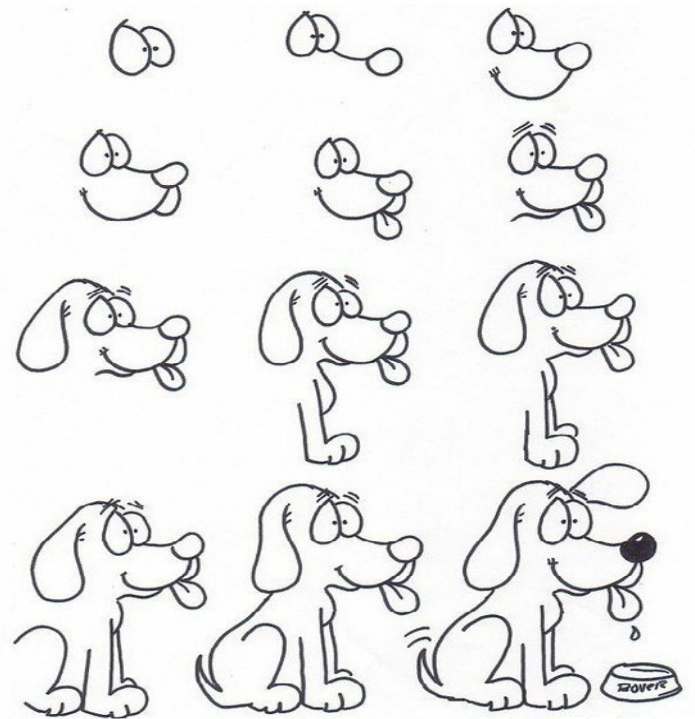
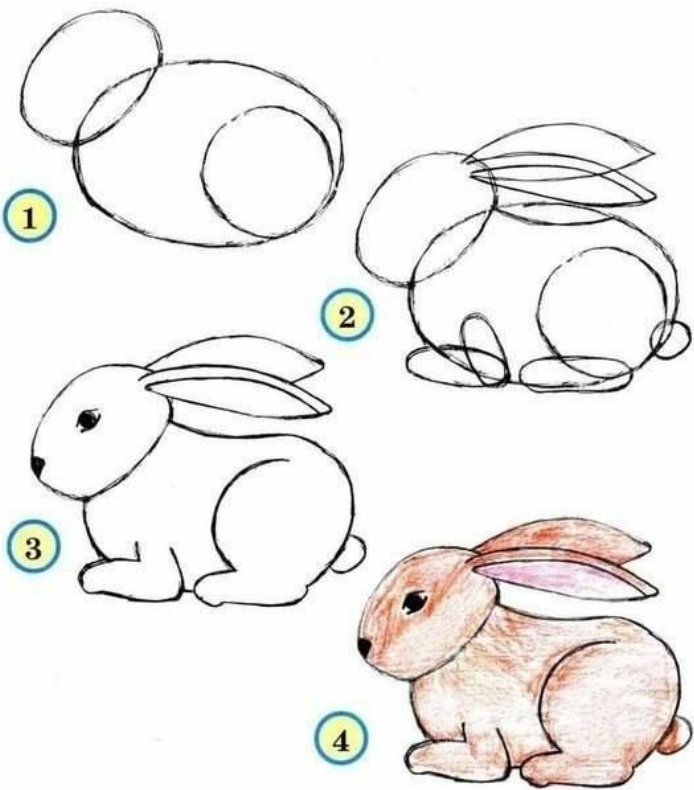
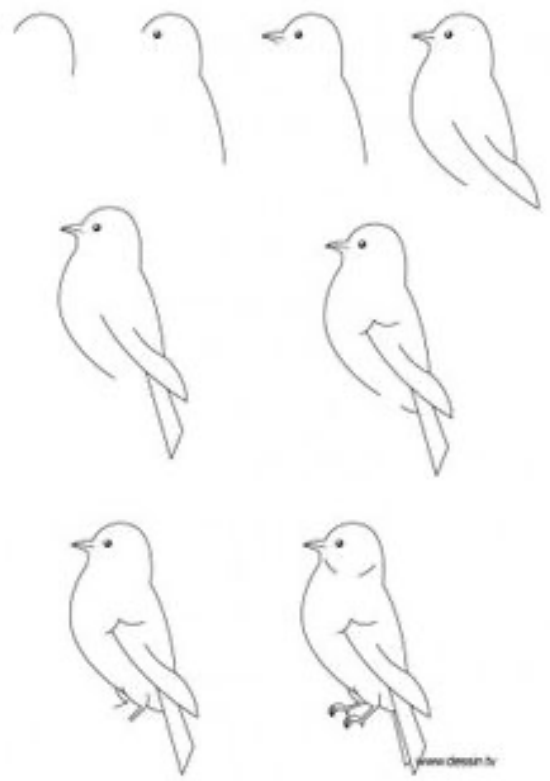
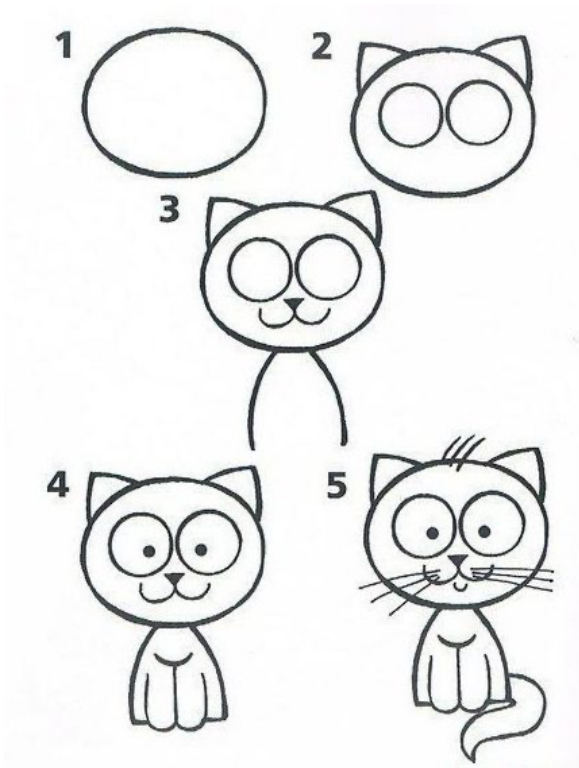
Aprendamos a Dibujar

Históricamente, el hombre utilizó dibujos para registrar sus sentimientos.

El ser humano ha expresado sus emociones, sentimientos, ideas religiosas y necesidades mediante el dibujo.

El dibujo favorece la escritura, la lectura y la creatividad. Ayuda a tener más confianza en sí mismo y a expresar sentimientos.





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 complicado de actividades!

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

psicologia@cesf.cl

convivenciaescolar@cesf.cl