



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.

IX Publicación

Armamos nuestro propio paracaidista



MATERIALES:

- Una servilleta grande.
- Scotch.
- Perforadora.
- Lana.
- Tijeras.
- Paracaidista.

PASOS A SEGUIR:

▶ Comienza por cortar 4 trozos de lana del mismo tamaño (30cm).

▶ Abre tu servilleta completamente y refuerza las esquinas con el scotch (por ambos lados) para asegurarnos que quede firme y no se rompa.



▶ Haz unos agujeros aproximadamente en la misma posición en cada esquina reforzada de nuestra servilleta.

▶ Amarra los trozos de lana a cada esquina (puedes pegar la unión con un poco más de schotch) y amarra dos trozos de lana en cada lado.



▶ Haz dos nudos más o menos cerca uno del otro, estos serán los espacios para los brazos de nuestro paracaidista.



▶ Ubica a tu paracaidista y... ¡A VOLAR!

Cocinemos algo rico

para la once...

Ingredientes:

- 200 gr mantequilla, blanda.
- 100 gr azúcar blanca
- 1 huevo
- 320 gr de harina blanca sin polvos.



Preparación:

- * Batir la mantequilla con la azúcar hasta tener una mezcla cremosa (con máquina o a mano si su mantequilla está súper blanda).
- * Agregar el huevo, batir hasta integrar.
- * Agregar la harina y mezclar con una cuchara hasta tener una masa blanda, al final pueden mezclar con las manos, pero sin amasar para no poner tanto calor a la masa. Refrigerar 15 minutos.

- * Calentar el horno a 200C. Preparar bandejas con papel de hornear.
- * Dividir la masa en porciones, poner un poco de harina a la masa y uslerrear fino, sobre papel de hornear o un plástico grueso, así no tenemos que agregar tanta harina al mesón para que no se pegue.



- * Cortar con un molde redondo y poner con cuidado sobre las bandejas preparadas. Hornear por 8 a 10 minutos o hasta que estén doradas. Dejar enfriar y luego desmoldar con cuidado, ya que son suaves.
- * Juntar dos tapas con manjar y si quieren poner azúcar flor o coco rallado.

Tranquilos y Atentos



como una Ranita

A través de este simple ejercicio de Mindfulness (práctica de atención consciente) podemos enseñarle a trabajar la paciencia, relajarse y a estar calmado, además de ser un ejercicio muy práctico para la hora de dormir.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=SkuzQ_glOs&feature=emb_logo

- Les pedimos a los niños que se queden quietos y atentos como una rana.
- Las ranas pueden dar grandes saltos pero también saben quedarse muy quietas observando lo que pasa a su alrededor y atentas para cazar una mosca.
- Su pancita se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire.
- Ahora vamos a sentarnos y a respirar como la rana, sin dejarnos llevar por todas las

ideas interesantes que se nos pasan por la cabeza.

- Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como se mueve la pancita y escuchando el silencio.





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