



**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.**

**XV<sup>o</sup> Publicación**

# Espuma de Frambuesa y Limón



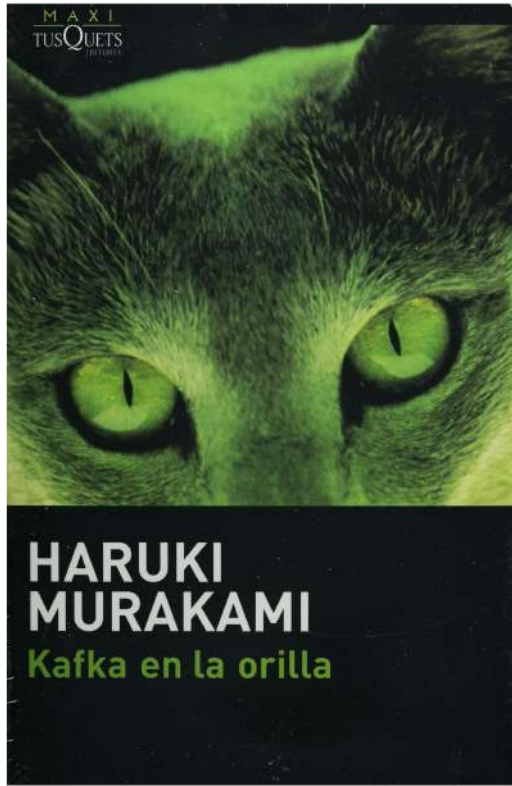
## INGREDIENTES

- 1 Tarro de leche condensada.
- 1 taza de frambuesas congeladas.
- 1/2 taza de jugo de limón.
- 1 Tarro de leche evaporada refrigerada por al menos 5 horas.

## PREPARACIÓN

- Junta en un bol la leche condensada con las frambuesas y el jugo de limón y bate bien hasta integrar todos los ingredientes.
- En otro bol bate la leche evaporada hasta aumentar su volumen y obtener una espuma. Agrega esta espuma a la preparación anterior batiendo constantemente hasta integrar completamente.
- Separa en pocillos individuales y lleva al refrigerador hasta el momento de servir.

# Literatura Recomendada

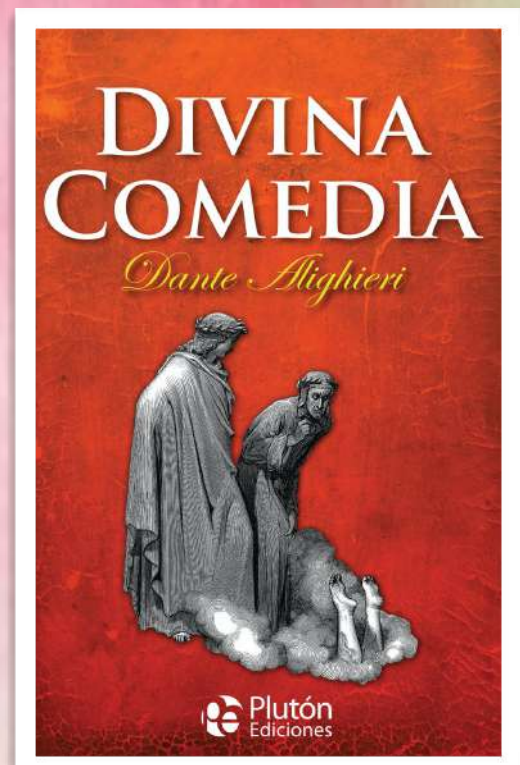


## **"Kafka en la orilla" — Haruki Murakami**

Esta novela japonesa mezcla dos tramas interrelacionadas entre un quinceañero Kafka , que está en una misión para encontrar a su madre y su hermana , y el mayor Nakata , un hombre con problemas mentales, que tiene la capacidad de hablar con los gatos. Los dos personajes están en curso de colisión en todo el libro, que es un viaje metafísico lleno de realismo mágico.

## **"La Divina Comedia" — Dante Alighieri**

Esta obra de Dante es uno de los libros más conocidos que existen. El autor lleva al lector de paseo por lo que podría ocurrir después de la muerte. Todo ello con una visión imaginaria de lo que sería el infierno o el cielo.



## "Sin novedad en el frente" — Erich Maria Remarque

Paul Baumer y sus compañeros de clase están convencidos de unirse al ejército alemán en la Primera Guerra Mundial sólo para vivir en condiciones atroces en las trincheras años tras año, luchando para ganar pedacitos insignificantes de la tierra .

El libro muestra la realidad oscura y temeraria de la guerra, así como el efecto que tiene sobre Paul y las mentes de sus jóvenes amigos.



## "Viaje al centro de la tierra" — Julio Verne

Una de las grandes novelas de aventura de Julio Verne, en la que un grupo de exploradores mediante un mapa antiguo encuentran el camino al centro de la tierra, donde deben superar distintos retos. Finalmente salen de nuevo gracias a la erupción de un volcán.



# ¿Por qué son importantes los arrecifes de Coral?



Extraído de:

<https://www.muyinteresante.es/naturaleza/preguntas-respuestas/por-que-son-importantes-los-arrecifes-711598957483>

Escondidos en las profundidades del océano, sobreviviendo durante miles de años, los arrecifes de coral están llenos de vida. De los arrecifes (que no son plantas ni rocas, sino animales) dependen miles de animales marinos, como peces, tortugas marinas, caballitos de mar, etc.

Aunque son animales, los corales también pueden presentar algunas de las características de las plantas. En la clasificación científica, los arrecifes son parientes de las medusas y las anémonas. Existen alrededor de 800 especies de arrecifes de coral y más de 100 especies diferentes de corales blandos y de aguas profundas.

## **Son un reflejo de nuestro pasado**

Los arrecifes de coral son museos vivos y reflejan millones de años de historia. Muchos arrecifes han sobrevivido la extinción de los dinosaurios, la era del hielo y otros cambios masivos. Sin embargo, estos hábitats se encuentran amenazados en la actualidad y es posible que desaparezcan debido a la actividad humana.

Numerosos arrecifes del mundo han sido dañados gravemente o destruidos debido a la contaminación, al cambio climático o la sobrepesca. Sin embargo, todavía estamos a tiempo de proteger los arrecifes y preservarlos para las generaciones futuras. Todo depende de las decisiones que tomemos ahora.



### **Presentan una gran diversidad biológica**

Los arrecifes de coral son extremadamente saludables y sus hábitats son esenciales para la vida en el océano y la tierra. Los animales marinos no son los únicos que dependen de ellos para sobrevivir, pues los seres humanos también los necesitamos.

Los arrecifes coralinos son una fuente de ingresos para las economías locales y proporcionan empleo a través de la pesca, la cría de peces tropicales y el turismo.

También protegen las costas de la erosión y las tormentas, sirven de hábitat para miles de especies y contribuyen a la creación de nuevos medicamentos. Además, los arrecifes coralinos presentan un valor cultural y son una parte esencial de la biodiversidad marina.

**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)**