



**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.*

**XVI° Publicación**

# Helados Caseros de Fruta y Yogurt



## INGREDIENTES:

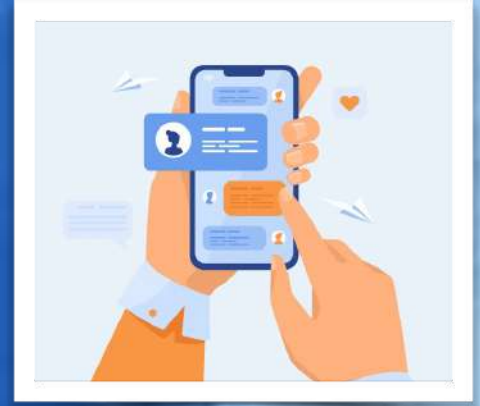
- 250gr. Pulpa de fruta.
- 300gr. Yogurt natural sin sabor.
- Almíbar (50gr. azúcar +100ml. de agua).

## PREPARACIÓN:

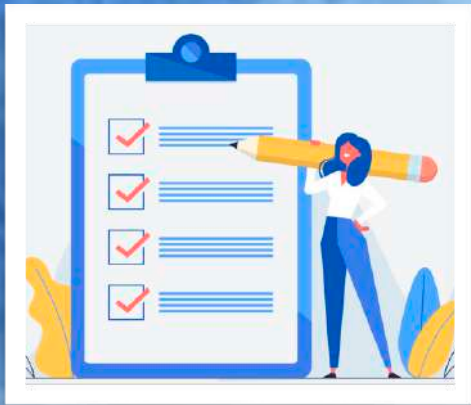
- Ponemos a hervir el agua con el azúcar hasta que se disuelva y reservamos.
- Lavamos y limpiamos bien la fruta y la licuamos hasta que nos quede una pulpa bien fina.
- Mezclamos la pulpa con el yogur y el almíbar y rellenamos un recipiente o moldes.
- Llevamos al congelador un mínimo de 3 horas, aunque lo mejor es de un día para otro.

# Tips para Largos periodos en Casa

## Evita la Sobreinformación



Esto puede generar más ansiedad, ya que existe mucha información falsa que invita al pánico; por esto infórmate máximo dos veces al día, por medio de fuentes confiables y evita obsesionarte con el tema. Intenta dedicar el resto del tiempo a otras actividades



## Diseña tu propia rutina diaria

Tener una rutina te ayudará a organizar tu mente y aprovechar al máximo tu tiempo. Puedes dedicarle tiempo a actividades que has dejado de lado o que no has podido empezar. Es importante diseñar tu rutina y cumplirla pero también se flexible al respecto ¡Tienes tiempo, aprovéchalo!

# Redes de Apoyo



Quedarte en casa no es sinónimo de no hablar con nadie, puedes utilizar la tecnología para comunicarte con tus amigos o conocidos y aprovecha para fortalecer tus relaciones con tu familia o con las personas con las que vivas. Crea espacios de respeto y de ayuda. Construye sentido de comunidad y no individualismo.



# Haz Actividad Física

Es importante mantenerte activo, el ejercicio disminuye los niveles de ansiedad. Puedes hacer ejercicio en casa por medio de videos o aplicaciones que te enseñarán diferentes rutinas. Ejercita también tu mente por medio de distintas actividades.

# Toma acción

Es hora de trabajar en esos proyectos que por tiempo, no has podido empezar. Crea tus propios proyectos, de las dificultades pueden surgir grandes ideas.



Piensa en qué acciones puedes tomar para ayudar a otros desde tu propia realidad. Deja de ser un espectador y empieza a tomar acción

# Si te invade el pánico o la ansiedad

No olvides **respirar**, muchas veces cuando tenemos miedo olvidamos respirar bien. Tómate unos segundos para enfocarte solo en respirar.

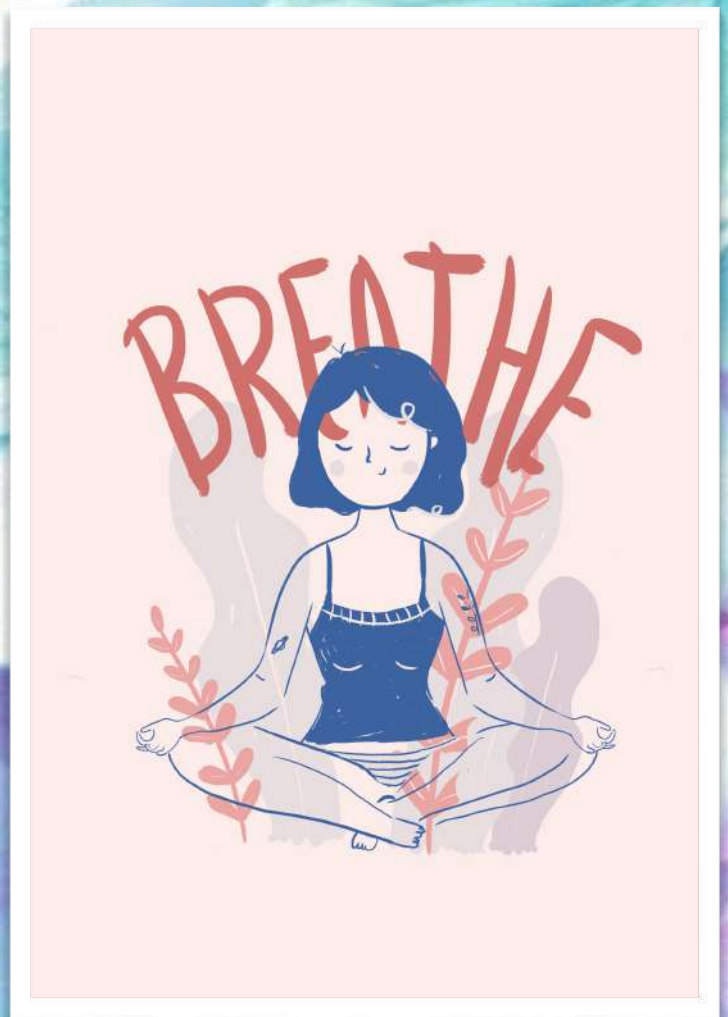
**Enfócate en lo bueno** y aférrate a un pensamiento que te genere esperanza

**Acepta** lo que estás sintiendo, no luches en contra

Piensa en las veces que te has sentido así y que has hecho para superarlo e intenta **relajar** tus músculos.

**Piensa de donde proviene** el miedo y escribe tus pensamientos.

**Desmiente los pensamientos falsos** que generan más ansiedad.



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)