



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.**

XVII° Publicación

Cómo hacer Bombas de Baño Caseras



Ingredientes y Materiales:

- Tazón de vidrio, Botella de aerosol, Guantes, Moldes, Tamiz, Una pequeña cantidad de agua.
- Bicarbonato de sodio, Ácido Cítrico, Aceite esencial a elección.

Algunos Consejos:

- * Si la bomba de baño de desmorona al sacarla del molde, es posible que la mezcla deba comprimirse más o está demasiado seca. Al poner la mezcla en el molde, debes presionar fuerte y dejarla un par de minutos antes de sacar las bombas. Si eso no te ayuda, intenta rociar una cantidad muy pequeña de agua sobre la mezcla.
- * Si tu bomba de baño se extiende, significa que has agregado demasiada agua. Esto puede rescatarse agregando más bicarbonato de sodio y ácido cítrico, 2 partes de bicarbonato de sodio y 1 de ácido cítrico.
- * Haz pocas porciones de mezclas hasta que puedas hacer la bomba de baño.
- * Recuerda que para mayor tiempo de duración, es recomendable utilizar recipiente hermético al momento de hacer la mezcla y colocarlas al molde.
- * Para bombas exfoliantes puedes usar azúcar o sal de mar.

En solo 5 pasos:

1. **Mezcla** el bicarbonato de sodio y el ácido cítrico en un tazón.
2. **Agrega aceites esenciales** y si deseas una cucharada extra de aceite y colorante para alimentos. Mezcla rápidamente con tus manos antes de que la mezcla comience a burbujear. El colorante para alimentos hace que la mezcla sea un poco grumosa, pero puedes deshacer los grumos frotándolos entre tus manos.
3. **Rocía una cantidad pequeña de agua** sobre la mezcla y continúa mezclando. Necesitarás muy poca agua. Crea una consistencia donde la mezcla todavía está bastante frágil, pero mantendrá su forma cuando se comprima.
4. **Coloca la mezcla en el molde.** Si estas utilizando un molde de dos partes, llena cada mitad y luego une las partes para darle la forma final. Déjala secar por uno o dos días, ahora, sácalas de los moldes, ejerciendo presión en este.
5. **Déjalas secar** durante un par de horas en un lugar cálido y seco. Es recomendable que no las expongas directamente a la luz del sol. Ahora puedes disfrutar de tus bombas de baño y tener un baño relajante y aromatizado. Asegúrate de usarlas en las primeras semanas, ya que perderán su poder efervescente si se almacenan durante mucho tiempo.



Brownie Blanco

con Arándanos

Ingredientes:

- 1 Taza de mantequilla.
- 1 Tarro de Leche Condensada.
- 1 Huevo.
- 1 1/4 Taza de chocolate blanco picado (170gr.)
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 Pizca de sal.
- 1 Taza de harina sin polvos de hornear.
- 1 Taza de arándanos frescos o congelados.
- Azúcar flor para espolvorear.

Instrucciones

- **Paso 1**

Con la ayuda de una batidora junta la mantequilla con la Leche Condensada, luego agrega el huevo y el chocolate blanco previamente derretido junto con la vainilla, e integra hasta homogeneizar completamente. Luego añade los ingredientes secos como la pizca de sal y la harina. Mezcla hasta lograr un batido de textura suave y cremosa.

- **Paso 2**

En una lata de horno cubierta con papel mantequilla, esparce la mezcla con la ayuda de una espátula dejando un grosor de 2cm. y pon los arándanos sobre la preparación enterrándolos levemente dejando una separación entre ellos.

- **paso 3**

En horno pre-calentado durante 10 minutos a 180°C, hornea durante 25 minutos sin dorar. Retira del horno y deja enfriar, refrigera durante 1 hora, y corta cuadritos de 4 x 4 cm. ponlas en un plato extendido y espolvorea azúcar flor.



Ejercicios que puedes hacer si trabajas sentado mucho tiempo



Si pasas mucho tiempo frente a tu computadora y luego revisas tu celular toda la tarde, el dolor de cuello, espalda y brazos se convierte en un problema constante.

El estilo de vida sedentario le hace mucho daño a tu salud: puedes sufrir rigidez muscular, entumecimiento y sensación de hormigueo. Afortunadamente, hay un par de ejercicios fáciles que pueden hacerte sentir mucho mejor.

https://www.youtube.com/watch?v=tWSNpom_6W0

En este link encontrar ejercicios simples para realizar, las recomendaciones y tiempos de cada uno se encuentran en la descripción del video.

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