



Universidad de Concepción

Dirección de Personal

ME QUEDO EN CASA

Especial Vacaciones de Invierno

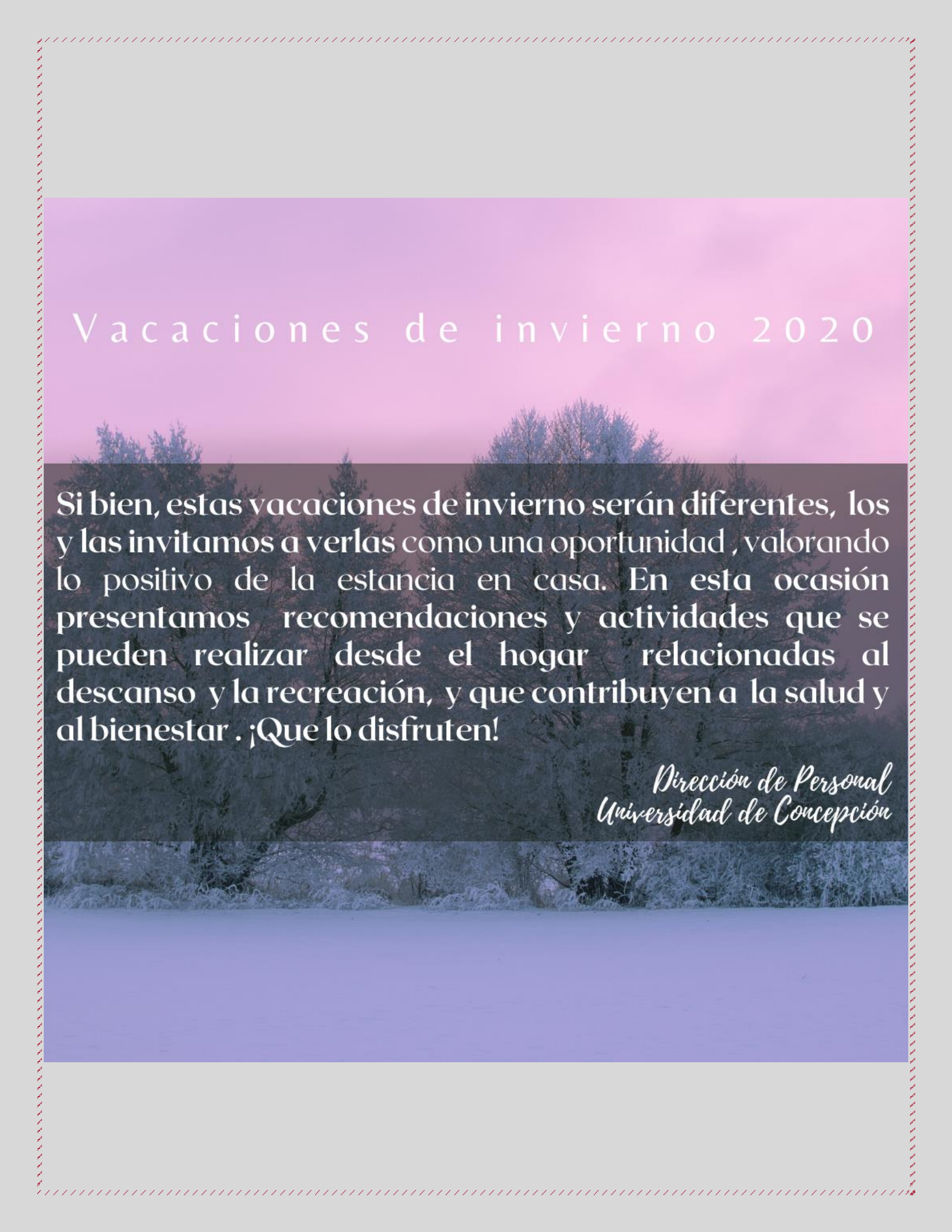
Boletín número 4

Recomendaciones y Actividades

Promotoras de Bienestar en el Hogar



Julio, 2020



Vacaciones de invierno 2020

Si bien, estas vacaciones de invierno serán diferentes, los y las invitamos a verlas como una oportunidad, valorando lo positivo de la estancia en casa. En esta ocasión presentamos recomendaciones y actividades que se pueden realizar desde el hogar relacionadas al descanso y la recreación, y que contribuyen a la salud y al bienestar. ¡Que lo disfruten!

*Dirección de Personal
Universidad de Concepción*

EDUCACIÓN, ARTE Y CULTURA



Universidad
de Concepción
Campus Los Ángeles



A ponerle color

Con los herpetozoos del Centro-Sur de Chile

Material de descarga gratuita, compuesto por una serie de láminas estilo mandalas que -basadas en fotografías originales de distintas especies- busca entregar un momento de esparcimiento familiar. “Herpetomandalas” es el concepto del libro para colorear que desarrolló la Dra. Helen Díaz Páez, bióloga y directora general del Campus UdeC Los Ángeles en conjunto con Isadora Castro Díaz, lo puedes descargar haciendo clic en el siguiente enlace:

https://1315c516-e6da-92e7-9cfc-b43164877e0d.filesusr.com/ugd/a92899_cfa3fc2470594fc0a35116c06bc9f49f.pdf

Sitio web del Programa BiblioRedes del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio que permite a personas mayores de 8 años a acceder a más de 22 cursos de programación online, gratuitos y con asistencia de tutores/as. Lo puedes encontrar haciendo clic en el siguiente enlace:
<https://www.jovenesprogramadores.cl/>

CUPOS
DISPONIBLES

22 CURSOS ONLINE
GRATUITOS Y
¡SIN LÍMITE DE EDAD!



INSCRÍBETE AQUÍ



¡LLEGÓ EL MOMENTO DE APRENDER A PROGRAMAR!

La Editorial UdeC libera títulos, por tiempo limitado, para su libre descarga. Esta iniciativa busca aportar en el contexto de pandemia y confinamiento que se vive a nivel mundial. Los puedes encontrar en la siguiente página web:
<https://editorial.udec.cl/?q=node/115>



Universidad
de Concepción

Editorial Universidad de Concepción



**Educación, escuela
y profesorado:**

Aportes desde el Consejo de Decanos de
Facultades de Educación del Consejo de
Rectores de las Universidades Chilenas
(CEDRUAUC)

David Stitchkin Branover.

Discursos, conferencias, reuniones,
entrevistas y clases magistrales



**Razonamiento
geopolítico.**

Construcción de representaciones
y códigos geopolíticos de
Chile y sus vecinos



Carlos Matthei Lohbauer - Bartolomé Perotti Bordini (eds.)

**ESCUELA Y
FORMACIÓN
CIUDADANA**

TEMAS, ESCENARIOS Y
PROPUESTAS PARA SU
DESARROLLO



**VERSIONES
DIGITALES**
liberadas

editorial.udec.cl

Fundación INTEGRA nos invita a jugar en familia con objetos que tenemos en casa, actividades recomendadas para niños y niñas de 0 a 2 años y de 2 a 5 años, respectivamente.



LA BANDEJA ENTRETENIDA

EDAD RECOMENDADA: 0 A 2 AÑOS.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- Una bandeja y pocillos plásticos o envases de yogurt.
- Elementos naturales como piedras, hojas secas, palitos, conchitas, ramas pequeñas y otros.

¿QUÉ APRENDEN LOS NIÑOS?

A manipular diversos elementos, a experimentar sensaciones al manipularlos y a disfrutar de juegos con otras personas.

¿CÓMO LO HAREMOS?

- Sobre la bandeja disponga los elementos que ha reunido.
- Muestre los elementos al niño/a. Deje que los explore libremente.
- Nombre los elementos por su nombre, descríbalos e invite al niño/a a describirlos. Pregúntele ¿cómo es esta piedra? ¿toquémosla, es suave?
- Invite al niño/a a meter objetos dentro de los pocillos, eligiendo un envase para cada objeto o mezclando los objetos en los distintos envases.
- Invite a que agite los envases para oír el sonido que se produce con los elementos que puso.
- Pídale que cambie elementos de un envase a otro y felicite al niño/a cada vez que experimenta con nuevas acciones.
- Finalice la experiencia cuando el interés del niño/a haya decaído.



PUEDE REFORZAR SU CAPACIDAD:

VISUAL:

- Presente los materiales al niño/a para que los explore libremente.
- Invítelo a expresar lo que siente al tocarlos y a jugar con los materiales.
- Utilice materiales de distintas texturas, formas y tamaños.

AUDITIVA:

- Presente los materiales al niño/a para que los explore libremente.
- Cuénteles cómo se llaman y module cada palabra, gesticulando y asegurándose de que el niño/a la observe.

MOTRIZ:

- Utilice elementos y recipientes de mayor tamaño para facilitar la manipulación del niño/a
- Use sus manos como guía para apoyar al niño/a a introducir y retirar los objetos de los pocillos.

PINTORES LOCOS

EDAD RECOMENDADA: 2 A 5 AÑOS.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- Café, jugo de betarraga, jugo en polvo.
- Papel, lápiz y pinceles (opcional).

¿QUÉ APRENDEN LOS NIÑOS?

A expresar ideas a través del color y a representar experiencias o paisajes usando la imaginación.

¿CÓMO LO HAREMOS?

- Previo al inicio de esta actividad prepare vasos transparentes con distintas "pinturas", un vaso con café en polvo y agua, un vaso con el jugo de la cocción de la betarraga, otro con jugo en polvo y agua, para ofrecer distintos colores.
- Preséntele los materiales permitiendo que los explore y luego invite al niño/a hacer un dibujo en el papel.
- Para dar color a su creación con los tintes poco convencionales, como el café, jugo en polvo y jugo de betarragas puede utilizar un pincel, un cotonito, un poco de algodón o los dedos.
- Háglele preguntas como ¿qué dibujaste? ¿por qué elegiste esos colores? ¿imaginabas que podías pintar usando jugos?
- Cuando esté seco busquen un lugar donde pueda quedar a la vista y decorar el ambiente.



PUEDE REFORZAR SU CAPACIDAD:

VISUAL:

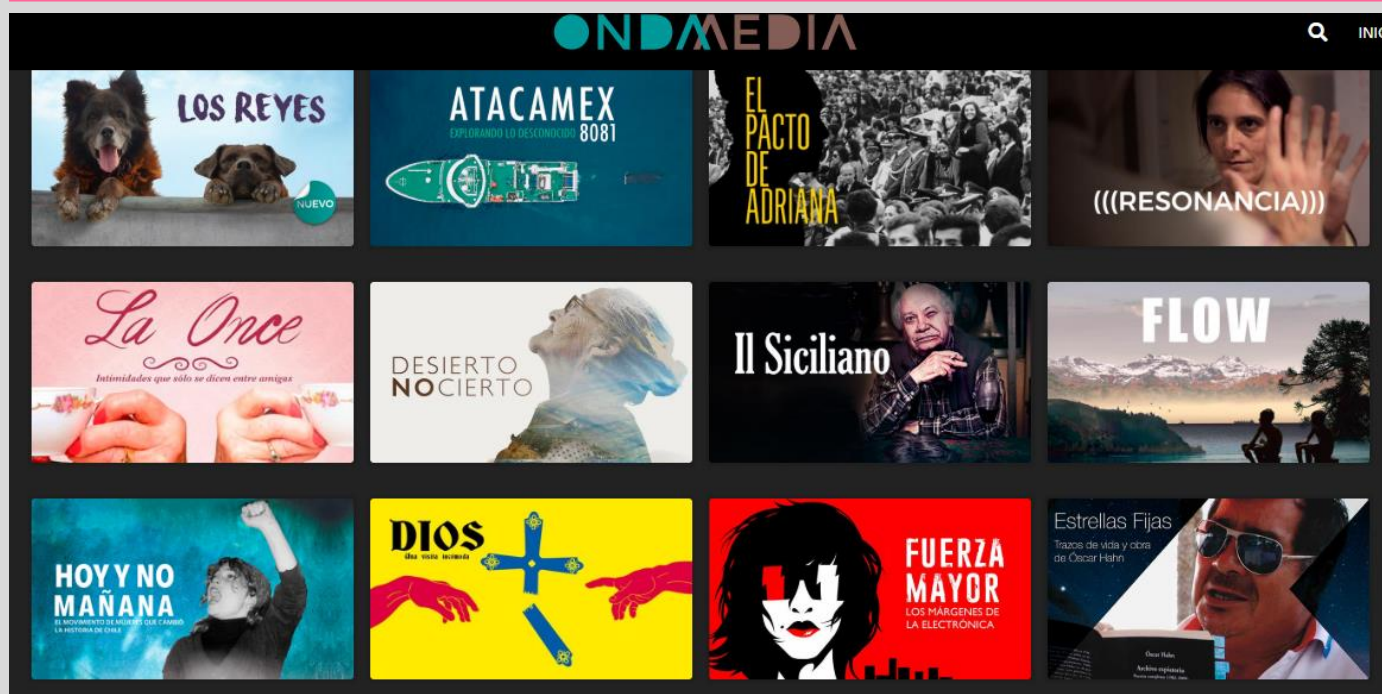
- Presente el material al niño/a y permítale que lo manipule con libertad, que huela los tintes, ayúdelo a identificar sus características nombrándolas y describiéndolas en conjunto.
- En la medida de lo posible utilice colores fuertes que contrasten entre sí, cuando el niño/a los vaya utilizando nómbralos, "este color es del café", "este tinte es de betarraga".
- Puede utilizar poca agua para disolver los jugos de manera que el niño/a pueda experimentar su textura granulada.

MOTRIZ:

- Presente el material al niño/a y permítale que lo manipule con libertad.
- Utilice papeles grandes de manera tal que el niño/a pueda realizar movimientos amplios.
- Ubíquese detrás del niño/a, apoyándolo con su mano para que dibuje con los dedos o tome el pincel.

Ondamedia, la plataforma del cine chileno online, en el siguiente link:

<https://ondamedia.cl/#/>



Balmaceda Arte Joven es una corporación cultural que promueve la libertad creativa, el pensamiento crítico, la autorreflexión y el sentido de comunidad a través de una educación artística innovadora y de calidad para los y las jóvenes del país. BAJ invita a participar de **#LaPlaylistEmergente**, una lista de reproducción colaborativa para difundir tu música. Hasta el 10 de julio estará abierta la convocatoria a nivel nacional. Mayor información en: <https://www.balmacedartejoven.cl/portada/la-playlist-emergente/>



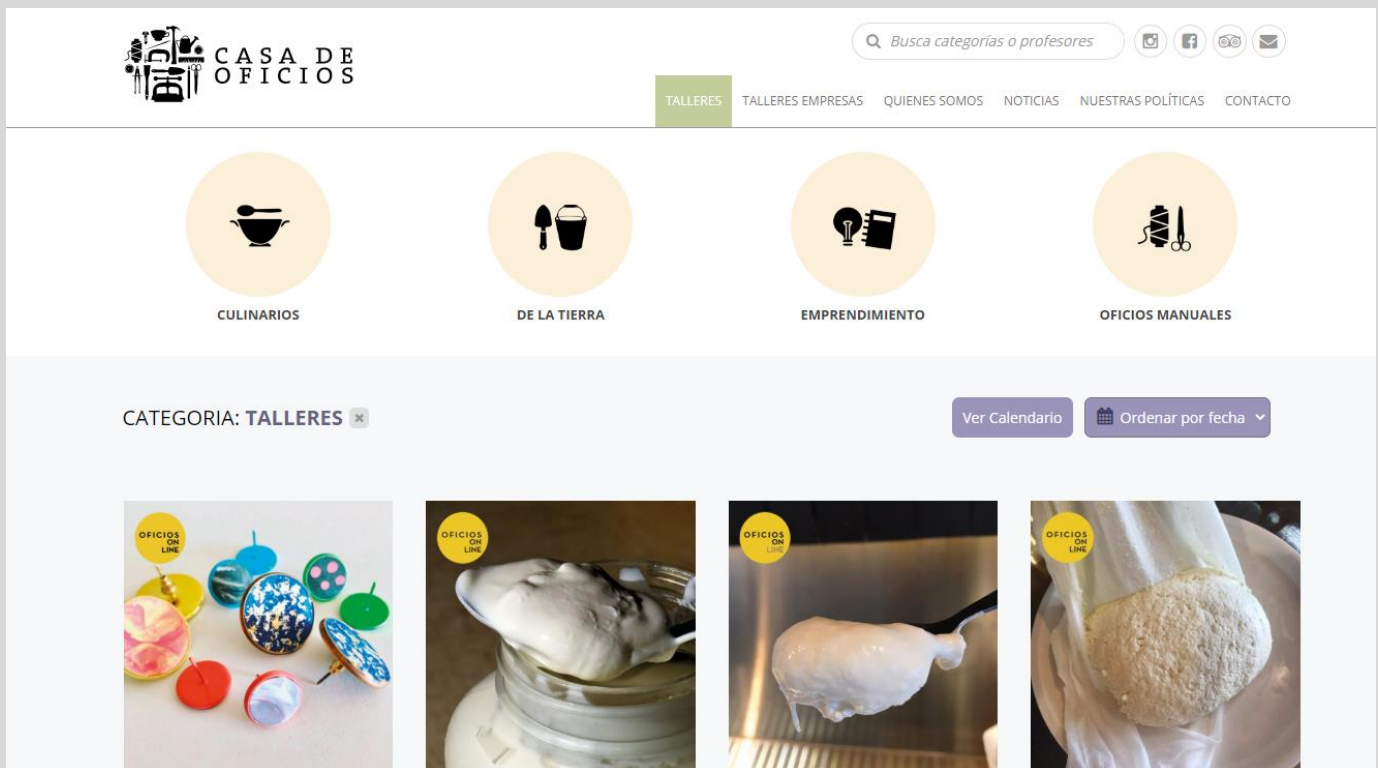
Crea el Cambio Juventud es un concurso de apoyo al emprendimiento ejecutado por INJUV y Quinta Era, con el apoyo de CORFO, para resolver desafíos de la juventud chilena a partir de propuestas de equipos escolares. Postulaciones hasta el 15 de julio, Mayor información aquí: <http://www.injuv.gob.cl/noticias/creaelcambiojuventud>



Concurso “Ciencia en 100 palabras” de la Liga de Ciencia UdeC. Envía tus cuentos, poemas, poesías, y otras creaciones literarias inéditas y originales sobre tus experiencias personales relacionadas a las ciencias o mundo científico al correo electrónico ligadelacienciaudec@gmail.com. Concurso válido hasta el 1 de agosto. Mayor información en: <https://www.facebook.com/LigaDeLaCienciaUdeC>



Casa de Oficios es un espacio que difunde los oficios, regresando a las personas al origen de las cosas, a la importancia del tiempo para la transformación de la materia prima y que invita a descubrir nuevos aprendizajes y pasiones, los valores dependen de cada curso. Mayor información en <https://www.casadeoficios.cl/talleres/>



The screenshot shows the homepage of Casa de Oficios. At the top is the logo and a search bar with the text "Busca categorías o profesores". Below the logo is a navigation menu with links: TALLERES, TALLERES EMPRESAS, QUIENES SOMOS, NOTICIAS, NUESTRAS POLÍTICAS, and CONTACTO. The main section features four circular icons representing different workshop categories: CULINARIOS (a bowl and spoon), DE LA TIERRA (a shovel and bucket), EMPRENDIMIENTO (a lightbulb and book), and OFICIOS MANUALES (a pair of scissors). Below these icons is a filter section with "CATEGORIA: TALLERES" and buttons for "Ver Calendario" and "Ordenar por fecha". At the bottom, there are four small images showing various craft projects: colorful painted eggs, a jar of white cream, a white chocolate heart, and a white chocolate heart on a stick.

Cursos gratuitos y pagados en línea en el sitio web de Domestika:

<https://www.domestika.org/quedateencasa#course-list>



The screenshot shows the homepage of Domestika. The header includes the Domestika logo, navigation links for Cursos, Proyectos, and PRO, a search bar with the text "Buscar cursos", and a shopping cart icon with the text "Entrar". The main section features a large blue background with a white cockatoo on the right. The text reads: "Domestika es la comunidad de la Clase Creativa". Below this is a subtext: "Aprende con los mejores profesionales y forma parte de la mayor comunidad para creativos." At the bottom, there are two buttons: "Ver los cursos" and "Crea tu cuenta gratis".

SALUD MENTAL

Charlas educativas sobre salud mental en contexto de pandemias dirigidas a la ciudadanía en el siguiente link:

https://www.gob.cl/charlaseducativas/?fbclid=IwAR2D4gmIrHwgL-zhG-c90di8zOYQI_BcNxCMWmLMhtMHOm3cDOvwfHo4AvY



Conéctate

Los días jueves

De 12.00 a 13.00 hrs.

Calendario de temas

JUEVES
09
JUL
2020

Salud mental en tiempos de pandemia: *¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?*

JUEVES
16
JUL
2020

Salud mental en niños y niñas durante la pandemia

JUEVES
23
JUL
2020

Salud mental en personas mayores durante la pandemia

Trastorno Afectivo Estacionario (Depresión de Invierno)



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción



Universidad de Concepción

En promedio **afecta al 10%** de las
personas y **algunos de sus síntomas son**

FÍSICOS

Sensación de casancio
Somnolencia
Cambio en el apetito
Mayor deseo de tomar dulces y carbohidratos
Dolores de cabeza

PSICOLÓGICOS

Tendencia a aislarte de los demás
Ansiedad
Cambios de humor
Irritabilidad
Apatía
Tristeza
Desinterés por actividades que antes solían atraerte

¿Qué puedes hacer?

- + Toma luz natural
- + Escucha música
- + Ten un sueño reparador
- + Mantén contacto activo con amistades y familia
- + Ríe fuerte y por un buen rato
- + Realiza ejercicios de gimnasia cerebral



**Plan
protección
mayor**



1

Fono de
CONTENCIÓN EMOCIONAL
800 400 035



2

#CuidémonosEntreTodos
Cuenta Conmigo
www.gob.cl/cuentaconmigo





Universidad
de Concepción

UAPPU
UdeC

UNIDAD
APOYO
PSICOSOCIAL
PERSONAL UNIVERSITARIO

La UAPPU es la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario que tiene una línea de acción promocional y preventiva en relación al bienestar y salud mental del personal universitario en el contexto de la actual crisis sanitaria.

Lineamientos iniciales de acción:

1) Línea de acción promocional y preventiva. Se llevará a cabo un ciclo de charlas comenzando con el tema "Parentalidad en tiempos de confinamiento" a realizarse el día 26 de mayo.

2) Línea de acompañamiento y asesoría: Acompañamiento en situaciones de crisis y/o consejería.



Para solicitar ayuda a esta unidad debe ingresar su consulta en <https://uappu.udec.cl/> la cual será respondida por un o una profesional.

Mayor información en:

<https://uappu.udec.cl/>

https://www.instagram.com/uappu_udec

#CuidémonosEntreTodos



**Si sabes de alguna
mujer que esté en
cuarentena con su
agresor**

CONTÁCTANOS

PLAN DE ACCIÓN
CORONAVIRUS
COVID-19



Chat Web 1455

sernameg.gob.cl



Fono orientación en Violencia

1455



Fono Familia de Carabineros

149



PDI

134



Fiscalía

600 333 00 00

**Juntos, detengamos la
violencia contra la mujer**

Canal de YouTube de la UAPPU, comparten charlas realizadas:

<https://www.youtube.com/channel/UC-JgYeItUbIEZPwbSNP6AJw/videos>



Uappu UdeC
187 suscriptores

SUSCRITO



INICIO

VÍDEOS

LISTAS DE REPRODUCCIÓN

CANALES

COMENTARIOS

MÁS INFORMACIÓN



Subidas REPRODUCIR TODO

ORDENAR POR



UAPPU Nuestra vida digital
Cómo mantenerla segura y...

0 visualizaciones •
Hace 3 minutos



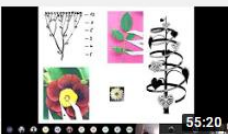
UAPPU Ergonomía y
pandemia Fabiola Maureira...

1 visualización • Hace 19 horas



UAPPU Mercados locales
¿Cómo aportan a la socieda...

5 visualizaciones •
Hace 20 horas



La arquitectura, la pintura, el
cuerpo humano y una flor:...

0 visualizaciones • Hace 2 días



Inocuidad alimentaria en
cuarentena / Daniela Soto

5 visualizaciones • Hace 2 días



Cómo reducir los niveles de
sedentarismo en espacios...

86 visualizaciones •
Hace 5 días



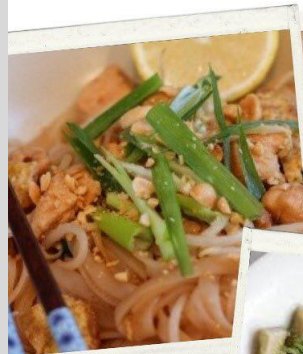
ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



DIRPER | Dirección de Personal

QUEDATE EN CASA

COCINEMOS JUNTOS EN CUARENTENA



Pad Thai de pollo



Ceviche de uste



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Universidad de Concepción



Facultad
de Farmacia



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción

Ceviche de uste

2 PORCIONES

Aporte nutricional

para 1 porción

Energía 85 kcal

Proteínas 1,3 g

Carbohidratos 5 g

Lípidos 5,3 g

Fibra 2,4 g



Ingredientes

1 taza de Ute picado en cubos
¼ unidad de Cebolla en cubitos
¼ taza de Pimiento morrón rojo en cubitos
¼ taza de Choclo cocido
2 cdtas de Aceite de oliva
Cilantro picado fino a gusto
Jugo de limón natural a gusto
Sal a gusto
Pimienta a gusto

Paso a paso

1. En un bol mezclar el ute con la cebolla, pimiento morrón y choclo.
2. Luego incorporar el cilantro, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.
3. Mezclar bien para que quede homogéneo.
4. Está listo para servir y disfrutar.

Pad Thai de pollo

4 PORCIONES

Aporte nutricional para 1 porción

Energía 306 kcal

Proteínas 20,5 g

Carbohidratos 34,7 g

Lípidos 8,1 g

Fibra 2,4 g



Ingredientes

- 1 paquete de Fideos de arroz
- 2 cucharadas de Salsa de soja
- 1 ½ taza de Pechuga de pollo cortado en cubos
- 1 taza de Diente de dragón
- 1 puñado de Cebollín picado en rodajas
- 1 cucharada de Maní tostado sin sal molido (opcional)
- ¼ taza de Agua
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 dientes de Ajo picado fino
- Sal y pimienta a gusto

Paso a paso

*Los fideos de arroz se pueden reemplazar por $\frac{3}{4}$ paquete de espaguetis.

*El diente de dragón se puede reemplazar por 1 taza de zapallo italiano cortado en tiras.

- 1.- Hervir el agua y cocer los fideos de arroz o espaguetis. Dejar hervir por 4 minutos y reservar.
- 2.- En un wok o sartén sofreír a fuego medio el ajo picado, revolver.
- 3.- Agregar el pollo, una vez cocido, incorporar los fideos o espaguetis reservados, la salsa de soja, y el agua.

Paso a paso

- 4.- Agregar los dientes de dragón o zapallo italiano y revolver.
- 5.- Sacar el sartén o wok del fuego e incorporar el cebollín, revolver bien hasta integrar todos los ingredientes.
- 6.- Servir inmediatamente e incorporar encima el maní molido.

Crema de betarragas con zapallo italiano

El Centro de Vida Saludable comparte esta receta que tiene gran aporte nutricional

Necesitas:

Betarragas cocidas sin cáscara: 2 unidades.

Zapallo italiano cocido: 1 unidad.

Cebollín picado: 1 unidad.

Leche descremada: 1 ½ tazas.

Queso parmesano: 1 cucharada.

Aceite de Oliva: 2 cucharaditas

Sal a gusto

Instrucciones:

1. En un sartén, sofreír el cebollín con aceite de oliva. Reservar.

2. En una juguera, licuar las betarragas, el zapallo italiano y el cebollín, hasta obtener una consistencia de crema.

3. Una vez listo, verter la mezcla en una olla e incorporar la leche, el queso parmesano y sal a gusto. Mezclar.

4. Calentar por 10-12 minutos a fuego medio, revolviendo constantemente para que no se pegue.

5. Una vez listo, servir inmediatamente. Puede decorar con cebollín salteado previamente.



Chocolate caliente saludable

Necesitas:

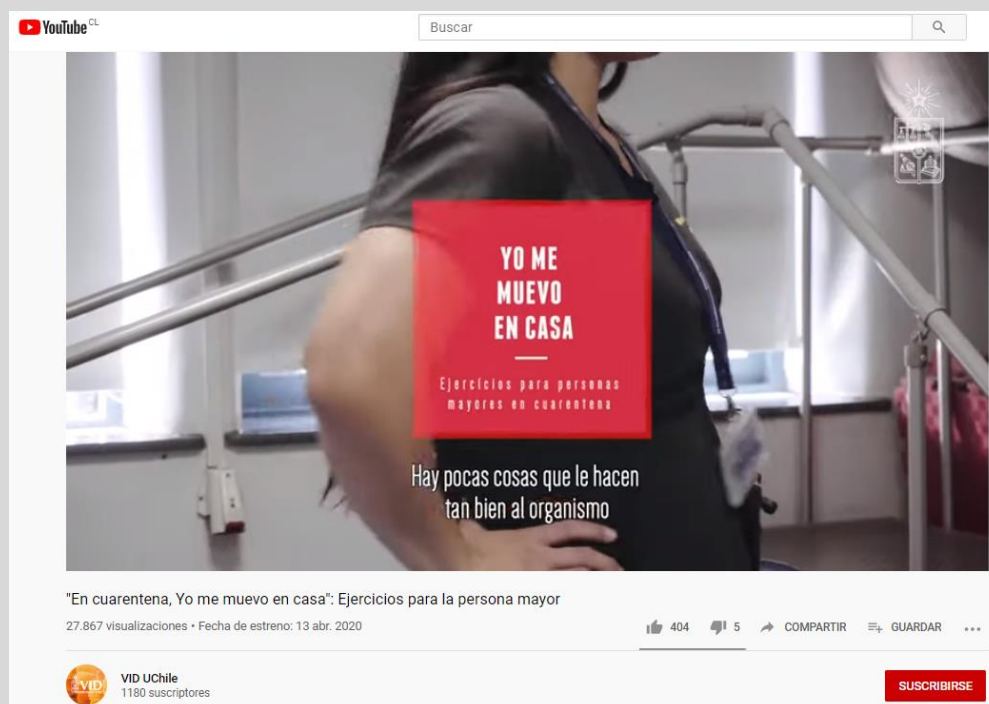
- 1 taza de leche (almendra, coco, u otra leche vegetal de tu gusto)
- 3/4 cucharada de polvo de cacao crudo o cacao en polvo
- 1 cucharada de miel pura

Instrucciones:

1. Vierte la leche en una cacerola y calentar a fuego lento o medio. Debes dejarla un buen rato, pero no dejes que hierva.
2. Una vez que la leche se calienta, agregar la miel y el cacao crudo a la sartén.
3. Revuelve hasta que esté bien mezclado y luego retirar del fuego.
4. Vierte la mezcla en una taza y disfruta de este chocolate caliente saludable.



Campaña del Hospital Clínico de la Universidad de Chile "En cuarentena, yo me muevo en casa", con vídeos para que adultos mayores realicen ejercicios cada día de la semana. Lo puedes encontrar haciendo clic en el siguiente enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=Ifj9d306P_E&list=PL1nZi4rWMvV8zGri911aX4civVtHRXJv9



Entrenamiento multicomponente en casa para adultos mayores junto al Centro de Vida Saludable UdeC, haciendo clic sobre el siguiente enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=Mucy6JnBVVA>



¡Hora de jugar!

“Las tres estafadoras” Ayuda al inspector a encontrar a tres estafadoras entre todos estos retratos. Tacha todos los nombres que aparezcan más de una vez. Quedará una tarjeta con solo tres nombres tachados. Los otros tres son los que buscas.



María



Sara



Rosa



Flor



Isa



Alba



Flor



Julia



Montse



Mónica



Silvia



Pitusa



Pitusa



Paula



Mónica



Montse



Lidia



Sofía



Raquel



Olga



Nuria



Pitusa



Pilar



Nuria



Montse



Julia



Mónica



Montse



Rosa



Olga



Tana



Pepa



Flor



Julia

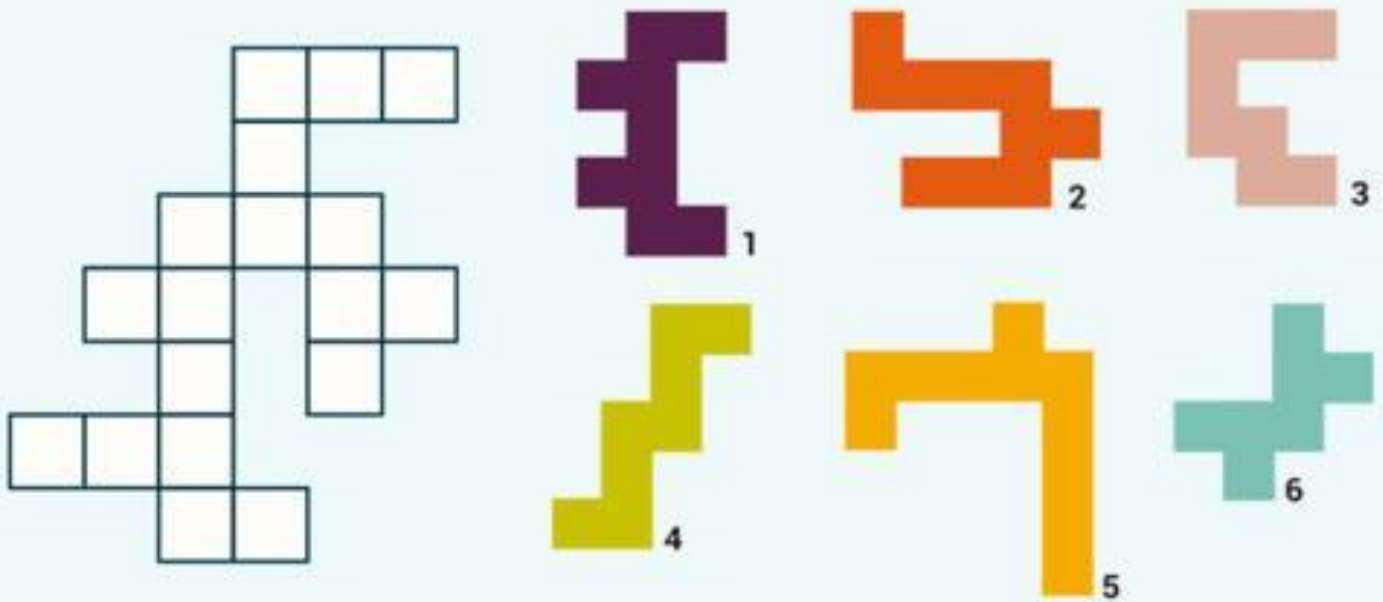


Silvia



Flor

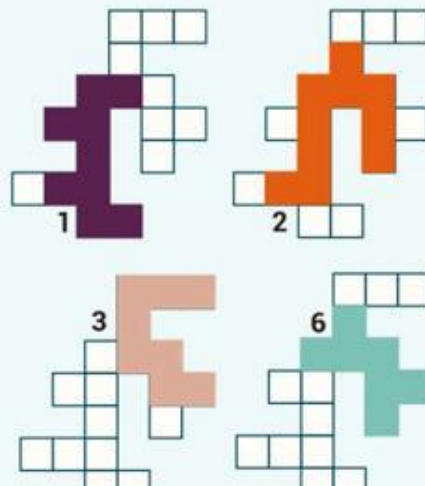
“Superposiciones” ¿Cuál de las figuras numeradas se pueden superponer en la figura de arriba? No hace falta que se tapen completamente, pero no la pueden sobrepasar.



Soluciones

SUPERPOSICIONES

La 1, 2, 3 y 6 pueden superponerse. La 4 y 5 no.



LAS TRES ESTAFADORAS

Lidia, Sofía y Pilar son las tres estafadoras.



Lidia



Sofía



Pilar

En los siguientes sitios web podrás encontrar más ideas, sólo debes hacer click sobre ellos:



<https://www.gob.cl/coronavirus/culturaencasa/>

Sitio web que te permite explorar las artes, el patrimonio y más. Recorridos virtuales por museos del mundo, colecciones de arte en línea, documentales, aplicaciones móviles, cartelera de actividades culturales y mucho más.

<http://vidasaludable.udec.cl/node/173>

Recomendaciones de salud y recetas del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción.

<https://finde.latercera.com/series-y-peliculas/peliculas-para-ninos-netflix-2020-julio/>

¿Estás en busca de las mejores películas para niños de Netflix? Acá, una lista de recomendadas para ver en casa junto a los más pequeños.

www.mim.cl - <https://www.instagram.com/mim.museo/>

Museo interactivo que acerca a la ciencia, a través de una experiencia lúdica e interactiva. #MIMEnCasa

<http://www.culturallascondes.cl/2020/07/05/mazapanen-tu-casa-2/>

Ciclo de música infantil “Mazapán en tu casa 2” Sábados y domingos a las 11.00 horas.

<http://www.precolombino.cl/museo/noticias/precolombinoentucasa/>

Comparten contenidos del Museo Precolombino, que te permitirán conocer y valorar el aporte de las culturas americanas y conectarte con tus raíces indígenas.

www.municipal.cl

A través de su página podremos disfrutar de las mejores producciones del Teatro Municipal. Puedes encontrar los horarios y funciones en su página web. Además están subiendo actividades para hacer en familia.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLQg4xxh78DNqQA0BdABo_n33a51yv0pQN&fbclid=IwAR0Wcl5PhXXaTJXyBw35lGr7I_81WtnYsKeTnJQhERhVOem8Nyi5xVa5b9I

"Mi orquesta en la casa" es un programa de iniciación musical, desarrollado por profesionales de Fundación Integra y FOJI, dirigido a niños y niñas de 3 meses a 5 años, adquieran nuevos aprendizajes musicales, trabajen la motricidad y refuercen el habla.

<http://www.culturallascondes.cl/>

La Corporación Cultural de Las Condes comparte en la web ciclo de charlas de Red Cultural, en torno a grandes historias de amor.

Las y los invitamos a visitar la página y seguir las redes sociales de la Dirección de Personal de la Universidad de Concepción:

<http://dirper.udec.cl/>

https://www.instagram.com/dirper_udec/

<https://www.facebook.com/UdeCDirper/>



Universidad de Concepción
Dirección de Personal

**“El arte del descanso es una
parte del arte de trabajar”**

John Steinbeck

Vacaciones de invierno 2020