



Universidad
de Concepción



BOLETÍN INFORMATIVO

TU BIENESTAR UDEC

*Unidad de Bienestar Estudiantil
Dirección de Servicios Estudiantiles
Universidad de Concepción*

DICIEMBRE 2021

BOLETÍN N°9

DISE.UDEC.CL

SALUDO MENSUAL

Estimados/as Estudiantes:

Reciban nuestro afectuoso saludo, esperando tengan unas lindas fiestas de fin de año junto a sus familias y un cierre de año lleno de aprendizajes constructivos. Que el 2022 sea un año pleno para ustedes y de mucha salud. Por nuestra parte, intentaremos seguir acompañándoles a través de nuestro Boletín, redes sociales y las puertas de nuestra Unidad abiertas para ustedes.

Con Cariño,

Patricia Cuevas Sanhueza

Jefa Unidad de Bienestar Estudiantil DISE, Campus Concepción



Equipo Bienestar Estudiantil

SABIAS QUE

La Universidad de Concepción cuenta con distintos programas interdisciplinarios, que abordan temas que van desde la salud y la educación hasta la prevención y la inclusión, pasando por los temas de género y responsabilidad social, entre muchos otros.

Dentro de los diferentes programas con los que cuenta nuestra casa de estudios podemos encontrar:

Programa Interdisciplinario sobre Protección Integral de la Infancia y Adolescencia, que pretende fortalecer la docencia, la investigación y la formación de profesionales con conocimientos en los principios rectores del derecho internacional de los derechos humanos y la protección integral de la Infancia y la Adolescencia.



También cuenta con el **Programa Interdisciplinario por la Inclusión UdeC, INCLUDEC**, el cual tiene como objetivo apoyar la inclusión social de personas con discapacidad dentro de la comunidad educativa, tanto estudiantes, profesores como docente y personal administrativo. cuenta con líneas de trabajo en el tema de accesibilidad, de docencia, de investigación y la intervención en la comunidad educativa, y apoyamos todas las actividades que tengan el sello inclusivo

Katherine Chávez Rojas

Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Con Identidad UdeC"

Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

VIDA UDEC

CONTADA POR UNA ESTUDIANTE

Mi nombre es Brenda Fernández Balboa, tesista de la carrera de Nutrición y Dietética en la UdeC.

Comencé estudiando la carrera de Biología, pero en mi búsqueda de encontrar una carrera a fin a mis gustos y talentos decidí cambiarme a Nutrición y Dietética. Mi vida universitaria siempre fue ajetreada, pues tuve que estudiar y trabajar para poder mantener mis estudios. Trabajé en restaurantes cerca de la universidad, me desempeñaba como cajera o mesera después de las clases.

En 2017, quedé embarazada y cursé medio semestre de con prácticas, ramos y continué trabajando con mi pancita, mis profesores siempre estuvieron preocupados por mí.

En 2018, decidí congelar un año para poder estar con mi niño en su primer año de vida. Al retornar mis actividades académicas, supe que la universidad contaba con una sala cuna para hijos/as de estudiantes llamado "Mi pequeño Pudú", postulamos y Gael ingreso desde que tenía un año y medio. Fue una linda y compleja etapa para nosotros porque en ese momento descubrimos que mi hijo tenía diversas alergias alimentarias que limitaban mucho su alimentación. Gracias al apoyo incondicional de la directora y de las tías del nivel, no hemos tenido problemas con sus alergias y ha podido tener una infancia normal.

Durante la pandemia el jardín nunca nos dejó solos, siempre enviaron material de apoyo con diversas actividades y una canasta de alimentos. Actualmente Gael sigue en el jardín cursando su último año en el nivel medio mayor, asistiendo de manera presencial híbrida, una semana de jardín y una semana en forma remota.

Estoy muy agradecida de estudiar en la UdeC y de todo el apoyo que me ha entregado durante todos estos años de estudio, de la existencia del jardín que se ha comprometido al 100% con la crianza y educación de mi hijo.



*Brenda Fernández Balboa, tesista de la carrera de Nutrición y Dietética
Apoderada de sala cuna y jardín infantil "Mi Pequeño Pudú"*

RECETARIO UDEC

TRES LECHES DE LIMÓN

Ingredientes:

1 tarro de leche evaporada
1 tarro de leche condensada
200 ml. crema de leche
Jugo de dos limones
Ralladura de un limón

Tiempo de Preparación:

30 minutos

Porciones: 3-4

Valor: \$2.900

Preparación:

Agregar en una juguera todos los ingredientes fríos.

Batir por un minuto hasta que quede una consistencia espumosa. Servir en vasos individuales y reservar en el refrigerador por toda la noche, o por un mínimo de dos horas.

¡A DISFRUTAR!



*Karen Aguilera Martínez
Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*



RECOMENDACIONES PARA AHORRAR EN LOS GASTOS DE FIN DE AÑO

Se acercan las fiestas y con ello gastos en regalos y alimentación que nos hace salirnos del presupuesto y utilizar recursos que quizás estaban destinados para otros fines, sobre todo en este contexto de emergencia sanitaria que aún estamos viviendo, es por esto que a continuación te dejamos algunas recomendaciones para ahorrer en las celebraciones de fin de año y de paso te cuides y evitas contagios y aglomeraciones.

Compra con anticipación: Considera los regalos que harás a toda tu familia, amigos/as, pareja con anticipación y comienza a buscarlos de manera anticipada, pues será más fácil programar y amortiguar el gasto previamente,

Lo mismo con la cena de Navidad y Año Nuevo, puedes ir comprando algunas cosas de forma adelantada.

Limita el monto que destinarás a regalos: Comienza por tu círculo familiar más cercano y tal vez algunos amigos, si todavía queda algo en el presupuesto puedes incluir a alguien más. Valora el tiempo que puedas compartir en familia y con tus seres queridos en general antes de gastar tanto dinero en regalos y en cosas materiales.

Recicla de años anteriores: Hay artículos que puedes reutilizar y que generan siempre un gasto extra e innecesario como, por ejemplo, las luces navideñas, adornos de todo tipo y la papelería.

Considera hacer tus propios regalos o comprar en Emprendimientos locales: Este es el momento ideal para desarrollar toda tu creatividad y dar rienda suelta a tus habilidades o para apoyar el talento local. Además, de esta forma darás un regalo mucho más original y personalizado, lo que siempre es muy valorado por las personas que quieres.

Recuerda que siempre puedes abaratar costos si te programas al momento de comprar, así como también puedes destinar al ahorro los recursos extras que tengas, puede ser que con ello incluso empieces tu fondo de emergencia. Pero al final, lo más importante es que tengas un tiempo para compartir con tus seres queridos y que pasen unas bonitas fiestas juntos, después de todo ese es el mejor regalo y ese sí que no tiene precio.

*Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Empleabilidad y Manejo de Presupuesto"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*





NAVIDAD Y AÑO NUEVO EN FAMILIA, UNA ÉPOCA PARA COMPARTIR

Esta Navidad y Año Nuevo, tendrá una característica distinta a las vivida en el último año, y es que las medidas restrictivas producto del Covid-19, ya no estarán del todo presentes, por tanto, podremos integrar a otros familiares. Es por esto, que es importante considerar algunos elementos que nos ayuden a afrontar estas celebraciones de mejor forma:

- Planificar con anticipación la celebración, pues esto ayuda a que los miembros de la familia disminuyan la ansiedad que genera estas instancias, sobre todo los niños que esperan con ansias las festividades.
- Conversar previamente situaciones que pueden generar estrés, no es de extrañarse que quizás existen miembros de la familia que hemos perdido producto del virus o miembros que han aceptado la virtualidad como una forma de vincularse, por tanto, anticipar nos ayudará a elaborar de mejor forma nuestras emociones.
- Permitir que los niños opinen, es un buen mecanismo para ayudar a hacerlos sentir parte, pues la expresión es un mecanismo de protección.
- Enfocar nuestra atención en lo afectivo y no en lo material, pues esto nos ayudará a fortalecer vínculos, nos permitirá generar experiencias significativas que sean duraderas en el tiempo y por, sobre todo, nos ayudaran a valorarnos entre miembros de la familia.

Recuerda que esta es una oportunidad para compartir y fomentar el amor, la paz y el respeto, esto nos ayuda a sensibilizarnos ante las desigualdades, pues además de ser una fecha para estar en familia, también es una oportunidad para demostrar nuestra generosidad con los demás. El cambio empieza con uno mismo, actuemos de forma congruente con nuestros valores y construyamos juntos mecanismos de diálogo ante cualquier adversidad.

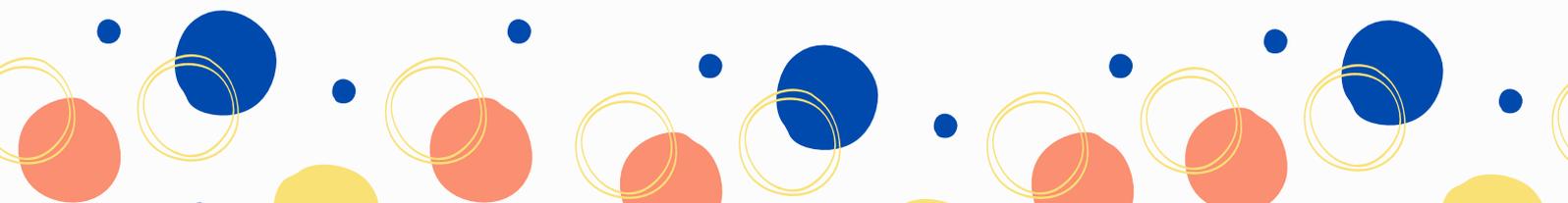
Esperemos que esta Navidad, todas y todos puedan celebrar con sus seres queridos y que la cena sea un símbolo de agradecimiento.

Fuente: Fundación Carlos María Abascal Carranza

Paula Carte Riffo, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social

Programa “Familia Saludable”

Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC



SECCIÓN ESTAR BIEN

CUIDADOS PARA LA PIEL

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y al cual debemos cuidar con mayor frecuencia debido a la constante exposición que mantiene con distintos factores del ambiente. Tanto la contaminación, como el sol, el polvo, los cambios de clima y el uso de mascarillas, pueden resultar dañinos para nuestra piel. Es por esto que dejamos algunos datos prácticos para mantener una piel limpia, sana e hidratada de manera natural:

- Lavar el rostro todas las mañanas con agua tibia, aplicar un limpiador suave y luego un humectante, en lo posible, con la menor cantidad de productos químicos.
- Utilizar mascarillas para el rostro, labios, manos, piernas, etc., que puedes preparar en casa a base de miel, yogur, palta, avena, limón, huevo, plátano, entre otros.
- Si haces uso de maquillaje, procura no aplicarte cosméticos nocivos para la barra protectora del cutis.
- Utiliza bloqueador solar, gafas y sombrero cada vez que te expongas al sol.
- Toma entre 7 y 8 horas de sueño.
- Bebe 2 litros de agua diariamente, sobre todo en este periodo del año donde se acercan altas temperaturas.
- Consume frutas y verduras.

Si bien los productos que utilizamos para nuestra piel ayudan a su cuidado, no debemos olvidar que también nuestra alimentación es un factor preponderante a la hora de preocuparnos por mantener nuestra piel sana y humectada, por lo tanto, te dejamos la invitación, tal como se mencionó anteriormente, a consumir de manera regular frutas y verduras como el pepino, el tomate, la manzana y los vegetales de hojas verdes, por mencionar algunos.

Fuente: Dra. Constanza Ramírez (2020), Dr. Juan Ferrando (2020).

*Valentina Rojas Espinoza,
Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social
Programa "Vivir Bien UdeC"
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*



CAMPAÑO INFORMA



La Unidad de Bienestar, realiza atenciones en modalidad online. Las consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl , plazo de respuesta: 3 días hábiles.

Si requieres atención presencial, debes solicitar hora en la recepción DISE del edificio Virginio Gómez 1° piso. *(Solo se atenderán a quienes cuenten con hora agendada)*

Procesos Vigentes:

- Postulación sala Cuna y jardín Infantil "Mi pequeño Pudú", Ingreso marzo 2022.
Procedimiento: solicitar entrevista a bienestar@udec.cl. Asunto: Postulación Sala Cuna.
cierre proceso 07 de enero 2022.
- Consultas TNE al correo bienestar@udec.cl
- Retiro TNE 2020-2021, debes solicitar hora a través del correo bienestar@udec.cl o agendar en la recepción DISE, primer piso del edificio Virginio Gómez.
- Talleres de Acupuntura Emocional: Todos los viernes a las 18:00 horas vía Zoom.
Información a través de nuestro instagram @bienestarestudiantiludec



Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales



@bienestarestudiantiludec



Bienestar Estudiantil UdeConce