

TU BIENESTAR UDEC

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



EN ESTA EDICIÓN

SECCIÓN: ESTAR BIEN

Consejos para una Navidad ecológica y sostenible.

SECCIÓN: ¿SABIAS QUÉ?

Conoce el origen y la historia de la Navidad.

SECCIÓN: CAMPANILO INFORMA

Se extiende plazo de postulación a Sala Cuna y Jardín Infantil Mi Pequeño Pudú hasta el 06 de enero 2023.



@bienestarestudiantiludec

Estimada comunidad estudiantil:

A pesar de las dificultades de adaptación que, para toda nuestra comunidad puedan haberse presentado este año de retorno a la presencialidad, esperamos que el balance final sea positivo en aprendizajes, en valoración de los afectos y las cosas simples, de la salud, la naturaleza y de nuestro propio esfuerzo o logros alcanzados.

Que el 2023 sea un año con energías recargadas, de autocuidado y protección de nuestros espacios, de alegrías, de éxitos personales y académicos. Intentaremos acompañarles de la mejor forma para que su paso por esta valiosa etapa de sus vidas sea de bienestar y desarrollo.



Equipo Bienestar Estudiantil DISE UdeC

CAMPANILO INFORMA: Tradicional Feria Vivir Bien UdeC de la DISE retornó al Campus luego de dos años de actividades virtuales.



La cual tuvo por objetivo el cuidado de la salud integral, abarcando la salud mental, el cuidado de las emociones y la vinculación con el entorno de la comunidad estudiantil.



Contó con la participación de CADE, INCLUEDEC, CEDEUS y SexUdeC, Programa Interdisciplinario de Drogas, Facultades de Odontología y de Cs. Ambientales, el Centro de Vida Saludable, Promosalud y las Unidades de la DISE. Además de la participación de Senda Regional y Senda Previene.



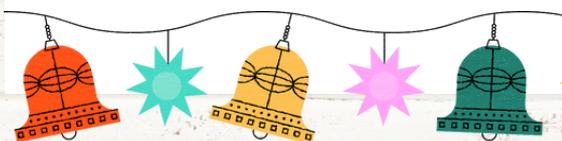
Se realizaron intervenciones como la preparación de Tragos sin OH y una jornada marcada por juegos y actividades deportivas que ejecutó la Unidad de Deportes.

EMPRENDIMIENTOS DE ESTUDIANTES UDEC

ISA HAND MADE

Accesorios hechos a mano. Aquí podrás encontrar gorros clínicos, llaveros, fundas acolchadas para libros, scrunchies, turbantes y más. Se realizan envíos a todo Chile.

Síguelos en
[@isahandmade.cl](https://www.instagram.com/isahandmade.cl)



SOL DE CRISANTEMO

Productos naturales y tejidos a crochet. Aquí podrás encontrar una variedad de crop top, además de desodorantes naturales elaborados con ingredientes seleccionados y estudiados. Se realizan envíos a regiones.

Síguelos en
[@sol.de.crisantemo](https://www.instagram.com/sol.de.crisantemo)



Noemí Morales LLOYD, Estudiante en Práctica Profesional de Trabajo Social
Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

Fuente: Unidad de Bienestar Estudiantil

RECETARIO UDEC

COLA DE MONO SIN ALCOHOL. 5 PERSONAS.

Valor Aproximado: \$4.000

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 2 cucharadas soperas de café
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 2 cucharadas soperas esencia de vainilla
- 3 cucharadas soperas esencia de ron o de cola de mono (se puede usar esencia de pan de pascua)
- 2 unidades clavo de olor (puede usarse 1 cucharadita de té de clavo de olor en polvo)
- 2 ramitas de canela
- 1 taza agua
- 1 cáscara de naranja.



Preparación:

En una olla agregar los ingredientes uno a uno, hasta incorporarlos todos. Cocinar a fuego medio hasta punto de ebullición y apagar. Enfriar a temperatura ambiente, para luego colar y cambiar de recipiente, idealmente de vidrio. Dejar toda la noche en el refrigerador. Se puede servir con hielo y decorar con una ramita de canela.



Noemí Esperanza Morales Lloyd, Estudiante en Práctica Profesional Trabajo Social.

Programa "Trabajo y Estudio", Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC.

Fuente: Elaboración propia.

CAMPAÑO INFORMA NOTICIAS BENEFICIOS UNIDAD DE BIENESTAR

- Hasta el 06 de enero 2023, estará abierto el proceso de postulación a Sala Cuna y Jardín Infantil "Mi Pequeño Pudú". Solicitar procedimiento de postulación al bienestar@udec.cl.
- Recuerda que puedes retirar tu TNE 2022 en Bienestar Estudiantil, previa solicitud de hora de atención en la Recepción DISE, primer piso del edif. Virginio Gómez.
- 20 de enero finaliza el plazo para renovar Becas de Mantención Junaeb a través del portalbecas.junaeb.cl. El no hacer la renovación implica pérdida del beneficio.
- Postulación a Préstamo de Residencia en Hogares Universitarios 2023, plazo hasta el 6 de enero, procedimiento en página www.dise.udec.cl o solicítalo al correo bienestar@udec.cl

SABIAS QUÉ...



La Navidad lleva siglos celebrándose para el mundo cristiano, y aunque es una de las fiestas más importantes, no está tan claro que este acontecimiento haya sucedido realmente el 25 de diciembre. Según expertos, algunas teorías indican que Jesús habría nacido los primeros días de octubre, época que es otoño en Belén, debido que en esas fechas llegan los primeros pastores con sus rebaños, y en diciembre los animales se encuentran guardados debido a las bajas temperaturas de la zona.

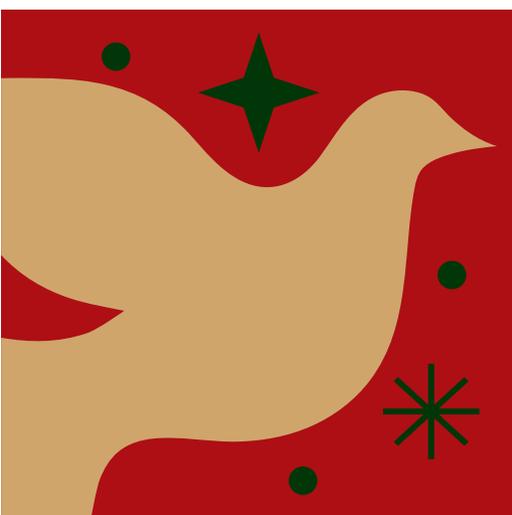
La celebración del 25 de diciembre como el nacimiento de Jesús, comienza en el año 270 con el emperador Aureliano que consideraba necesario fijar alguna fecha y que debía coincidir con las festividades paganas que se realizaban en el mismo período, como Saturnalia, dedicada al dios Saturno; Brumalia, conmemoraba el nacimiento del Sol; Juvenalia, festividades en honor a la juventud, entre otras.

El Papa Julio I entre los años 320-353 definió que la Navidad se celebraría ese día, haciéndose oficial con el emperador Justiniano para el año 529, en donde declara de manera formal la festividad en el Imperio Romano. Sin embargo, la Iglesia Católica y el mismo Papa han manifestado que, aunque el asunto de la fecha no esté tan claro, no existe ninguna duda respecto a la existencia histórica de Jesús y su importancia para el mundo entero, por lo que siempre es un motivo para seguir celebrando la Navidad.

Gabriela Neira Rodríguez , Trabajadora Social UBE

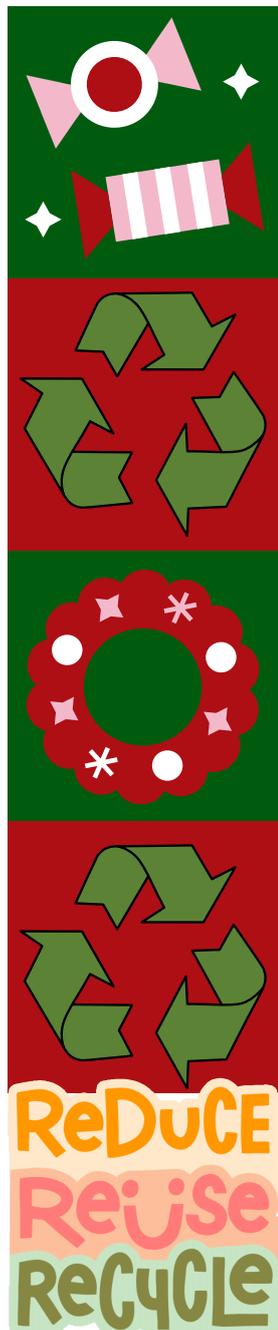
Programa "Con Identidad UdeC", Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: National Geographic. Obtenido de [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/origenes-
navidad_6901](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/origenes-navidad_6901)



SECCIÓN ESTAR BIEN

Consejos para una Navidad ecológica y sostenible



Si bien la Navidad es un instancia para compartir en familia y amistades, ya que se caracteriza por la armonía, el amor y la paz. También sabemos que es una fecha en donde se genera un consumo que suele ser excesivo, por lo que es importante tomar conciencia ante la crisis climática que vive el mundo a causa del consumismo e ir reemplazando ciertos hábitos que implican pequeños cambios y un aporte para el planeta, sin perder la magia de la navidad.

Pero, ¿Cómo podemos generar un cambio?. A continuación te dejamos una serie de consejos que pueden ayudar en esta misión:

- Evita comprar cada año nuevos adornos navideños. En su reemplazo, comienza a reutilizar algunos de ellos, ya sea pintándolos o forrándolos para que luzcan como nuevos o bien intercambia con amistades o familiares.
- Los regalos constituyen el principal factor de consumo de esta época, lo ideal es comprar regalos que no sean desechables y que perduren en el tiempo o regalar cosas intangibles como entradas al cine o concierto. También puedes optar por artículos artesanales o plantas.
- Procura utilizar luces led para la decoración del árbol navideño o casa, con el fin de ahorrar energía y evita tenerlas encendidas por un tiempo prolongado. No es necesario iluminar la casa en su totalidad.
- Una buena opción para generar un cambio, es reemplazar las servilletas de papel por las de tela. Así como también, puedes reemplazar los envoltorios de papel por bolsas reutilizables o puedes ocupar el papel de diario o revista que tengas en la casa, sin la necesidad de tener que comprar papel de regalo.

Con estas pequeñas acciones estarás dando el mejor obsequio a nuestro planeta.

Katherine Belmar Matamala, Trabajadora Social UBE

Programa "Vivir Bien UdeC", Eje EcoUdeC, Unidad de Bienestar Estudiantil

Fuente: <https://es.greenpeace.org/es/noticias/tips-para-unas-navidades-sostenibles-el-mejor-regalo-para-el-planeta/>

Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.
Síguenos en nuestras redes sociales



@bienestarestudiantiludec



@bienestar@udec.cl