

VOL.2



DECANATO DE ESTUDIOS GRADUADOS E
INVESTIGACIÓN PRESENTA:

DEGG Care Package

*Paquete de información de
apoyo durante el
distanciamiento social*

- MENSAJES POSITIVOS
- SUGERENCIAS DE PELÍCULAS
- SUGERENCIAS DE LIBROS
- CÁPSULAS INFORMATIVAS
- RINCÓN DEL ARTE
- RECETARIO

Un saludo, acompañado de los mejores deseos para todos los empleados y estudiantes, y que sus familias se encuentren sanas y protegidas en estos tiempos del COVID-19.

Es por este deseo común que continuamos trabajando en equipo, apoyándonos unos a otros. Mediante el *DEGI Care Package Vol. 2* nos mantenemos unidos y compartiendo estrategias para preservar nuestros espacios de bienestar y sosiego.

¡Seguimos en contacto y mucha fortaleza!

RECOMENDACIONES PELÍCULAS

Familiar



Rise of the Guardians
(El origen de los
Guardianes)

Amazon Prime
Disney+

Puertorriqueña



I Am a Director
(Soy un director)

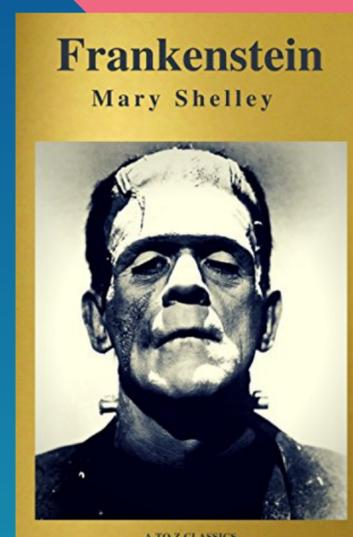
Cine.pr
Vimeo

Presione la
imágen para
acceder al
video

RECOMENDACIONES LIBROS

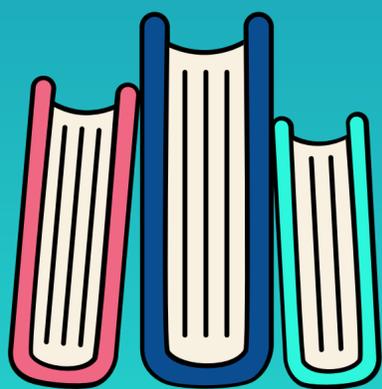


*Como agua para
chocolate*
Laura Esquivel

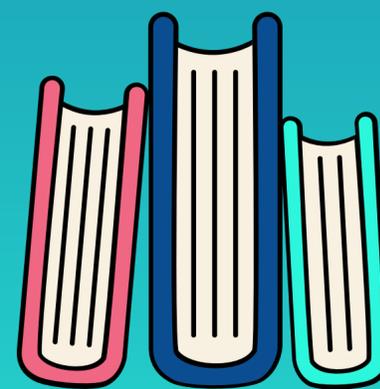


Frankenstein
Mary Shelley

Presione la
imágen para
acceder al
enlace



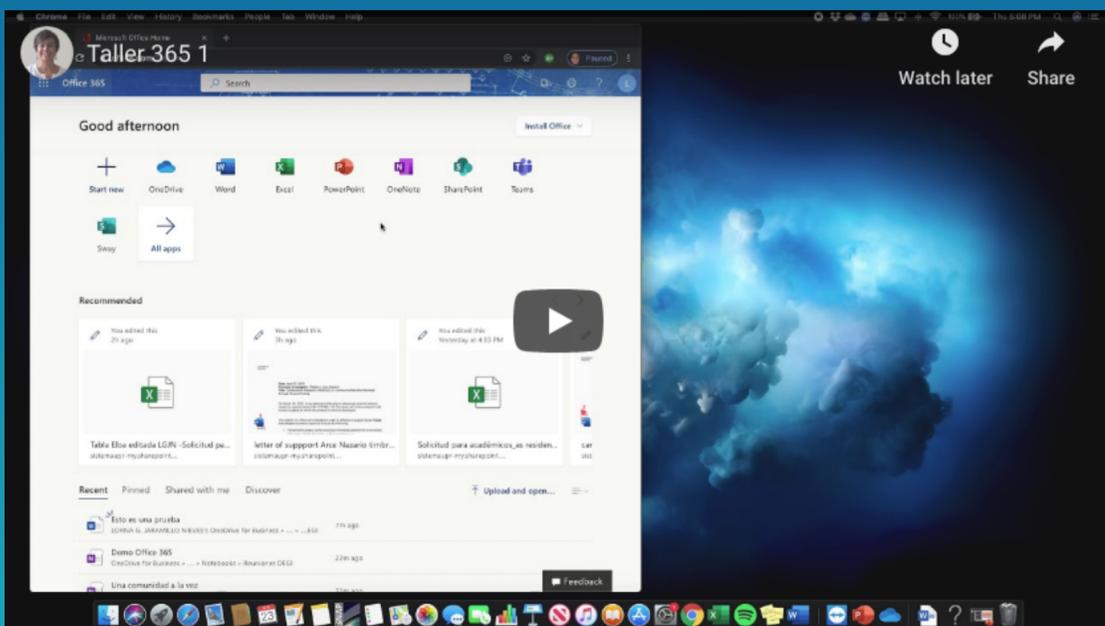
Mindfulness
En el enlace
encontrará 60 libros
sobre el tema



Textos Clásicos
En el siguiente enlace
pueden encontrar un
sinnúmero novelas

CÁPSULA INFORMATIVA

Aprende sobre Office 365

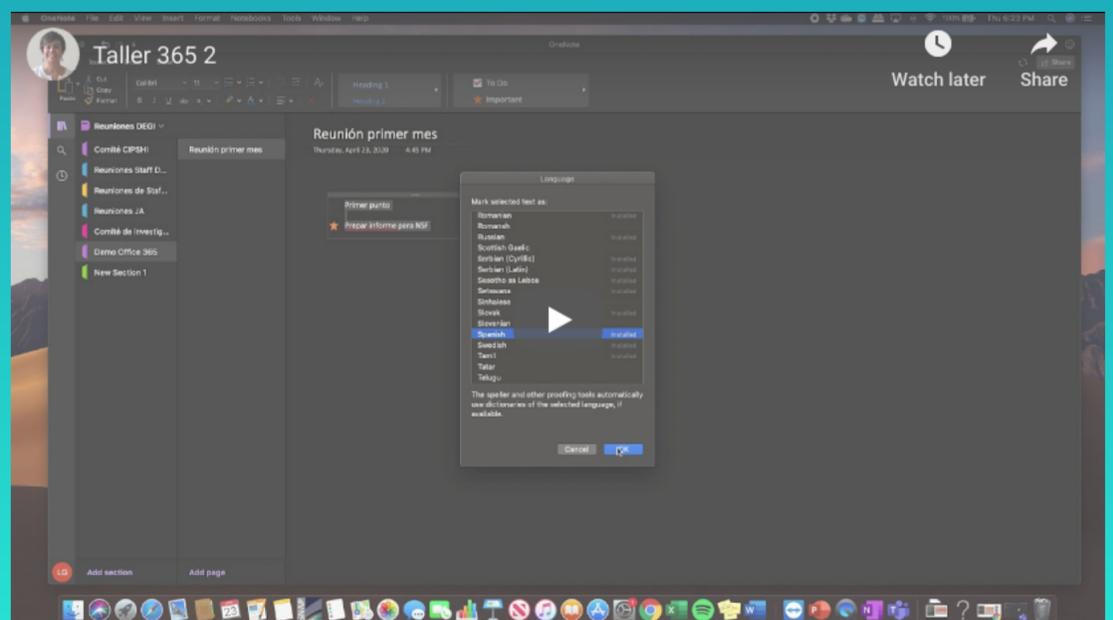


- OneDrive
- Word

En este primer video, la Decana Lorna Jaramillo, Ph.D., nos introduce al paquete de programas de Office 365.

- OneNote

En este video, la Dra. Jaramillo nos ofrece una breve mirada al programa OneNote y sus posibles usos.



Presione la
imágen para
acceder al
video

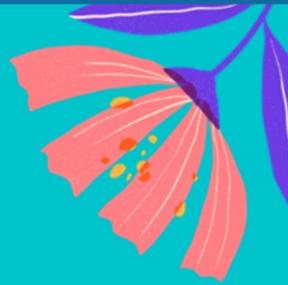
CÁPSULA INFORMATIVA

Un repaso al taller de Mindfulness

Presentación por: Milagros Santos-Díaz, MPA

Mindfulness

Conciencia no enjuiciadora que se despliega momento a momento, la cual se cultiva prestando atención de una manera específica: en el momento presente y de la manera menos reactiva y enjuiciadora posible, y con la máxima apertura de corazón. (Kabat-Zinn, 2005)



Presione la
imágen para
acceder la
presentación

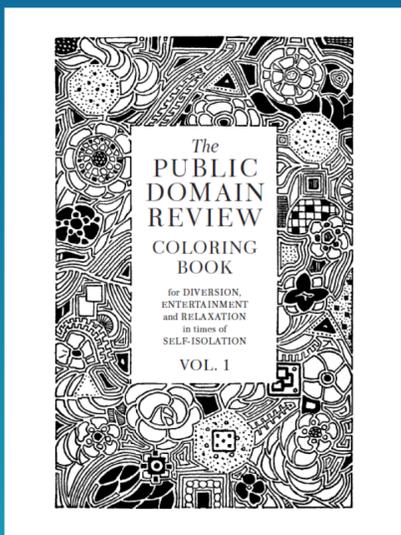
Mindfulness NO es:

- Un proceso de pensar sobre nuestros problemas o analizar situaciones
- Tener una conversación interna o un argumento con nosotros mismos
- Fantasear o soñar despierto
- Dejar la mente vagar sin dirección
- Hipnosis ni autosugestión
- Una religión
- Un proceso de dejar la mente en blanco



RINCÓN DEL ARTE

Páginas para colorear,
para adultos y niños



The Public
Domain Review
Coloring Book



Disney
Tiene la opción de
imprimir o pintar en
línea



Páginas Variadas



Crayola

Envíanos una foto de tu dibujo para
ser destacada en el próximo
volumen a: nivea.pagan@upr.edu

Presione las
imágenes para
acceder a las
páginas

RECETARIO

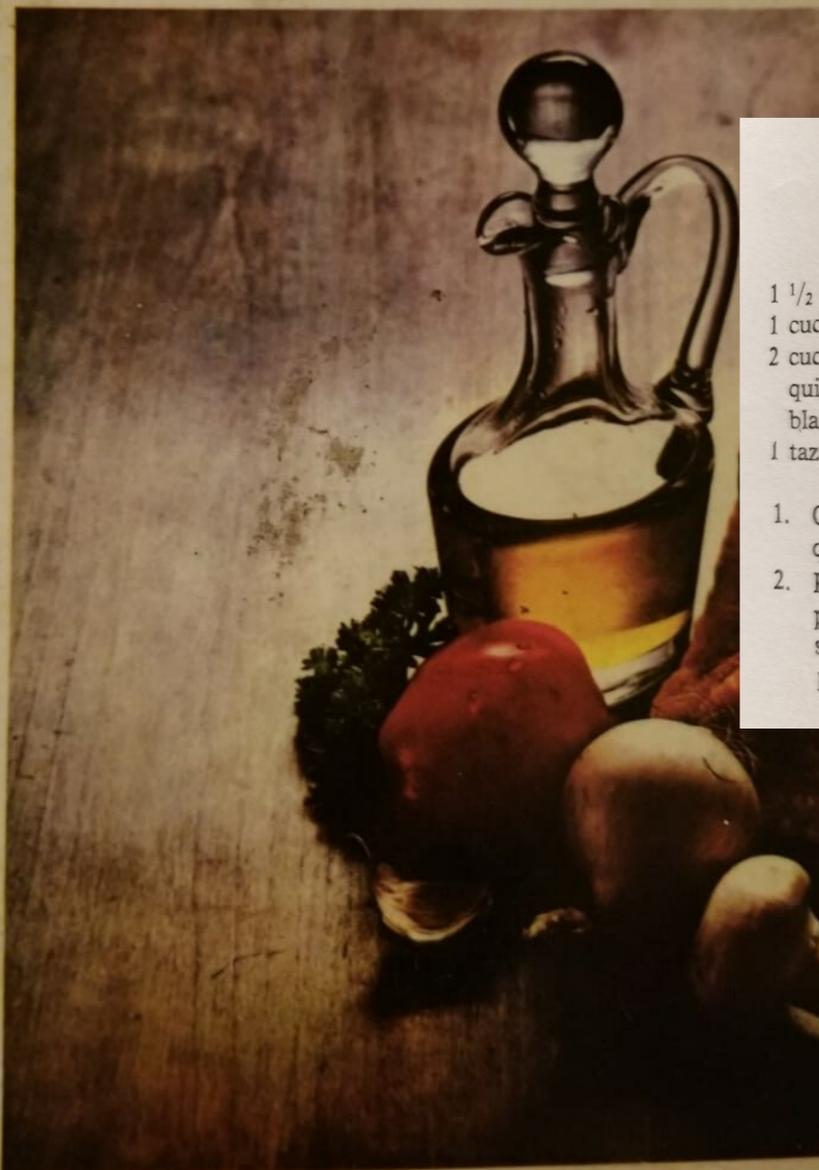
Nuevas recetas para probar

ALMOJÁBANAS CON QUESO BLANCO DEL PAÍS

Sugerida por: Nivia A. Fernández Hernández

COCINE CONMIGO

CUARTA EDICION



ALMOJABANAS DE HARINA DE ARROZ ESPONJOSAS (25 Almojábanas grandes ó 40 pequeñas)

1 1/2 taza de harina de arroz fina
1 cucharadita de sal
2 cucharadas (1 onza) de mantequilla o de margarina de maíz blanda
1 taza de leche fresca

3 huevos medianos enteros ó 2 grandes a la temperatura del ambiente
1/2 taza de queso blanco o de queso Parmesano rallado

1. Cierna la harina y la sal en una cacerola. Agregue la mantequilla.
2. Hierva la leche en otra cacerola. Al hervir, añádala a la harina poco a poco mezclando y cuidando de echar solamente la que sea necesaria para humedecer toda la harina. Bata la mezcla para enfriarla.

102

FRITURAS

3. Añada los huevos enteros uno a uno batiendo bien después de cada adición.
4. Añada el queso y mezcle. Si nota la mezcla demasiado compacta, añádale 1 ó 2 cucharadas de leche.
5. Fría por cucharadas en suficiente manteca a fuego moderado hasta que doren. Empuje la mezcla de la cuchara al caldero o a la sartén ayudándose con un cuchillo. No las eche a freír con la manteca fría porque entonces no le suben y quedan aplastadas.
6. Escorra sobre papel absorbente y sírvalas calientes.

Nota: Puede preparar la mezcla con anticipación y guardarla en la nevera hasta el momento de freír. Puede guardarse de un día para otro. Al sacarla de la nevera, bátala antes de empezar a freír. Si le gustan con almíbar, combine 1 1/4 taza de azúcar con 1 taza de agua y 1 raja de canela en una cacerola y hierva a fuego moderado alrededor de 10 minutos para almíbar liviano.

RECETARIO

Nuevas recetas para probar

"EL MEJUNJE DE ABUELITA"

Sugerida por: Dimayra Rivera López

Esta mezcla abuela la prepara para fortalecer el sistema inmunológico, tiene propiedades anti-inflamatorias, antibacteriales, descongestionantes, etc. dependiendo de cuantos ingredientes logres conseguir. Personalmente, sufro de asma y alergias nasales severas, así que escojo los ingredientes que más ayudan o los agrego todos para atender el sistema completo.

Instrucciones:

Toma todos los ingredientes que desees y licúalos. La mayoría se miden a "ojo" o según tu gusto. Puedes cernirlos para retirar pedazos que hayan quedado muy grandes. La consistencia es espesa como de un syrup a menos que le agregue jugo de china.

Ingredientes y Propiedades

Miel

Antibacteriano, antioxidante, Contiene proteínas, hidratante, favorece la digestión, Alivia la tos y el dolor de garganta, anti-inflamatoria.

Limón

Antibacteriano, refuerza el sistema inmunológico, Mantiene el ph del cuerpo, alivia resfriados y faringitis. Alto contenido de vitamina C.

Cebolla

Cardiosaludable, diurética, prebiótica, antioxidante, ayuda con la digestión, antiséptica

Jugo de China

Fortalece el sistema inmunológico, alta en vitamina C, Mejoran tu sistema digestivo, provee energía

Canela

Anti-inflamatorio, baja el colesterol, contribuye a bajar el azúcar en la sangre, propiedades expectorantes y antibacterianas

RECETARIO

Nuevas recetas para probar

"EL MEJUNJE DE ABUELITA"

Sugerida por: Dimayra Rivera López

Continuación

Ingredientes y Propiedades

Cúrcuma

Anti-inflamatorio; facilita el metabolismo de las grasas porque mejora la cantidad, la calidad y el flujo de la bilis

Sábila

Vitamina A, B, C y E, calcio, magnesio, potasio, selenio, zinc y fosfato de manosa, este último actúa sobre el crecimiento de los tejidos proporcionando un efecto cicatrizante, así como ayuda a fortalecer el sistema inmune. Anti-inflamatorio y apoyo al sistema digestivo

Berro

Vitamina K, antioxidante, reduce el colesterol; El berro también contiene nitratos dietéticos, que mejoran la salud de los vasos sanguíneos al reducir la inflamación y disminuir la rigidez y el grosor de los vasos sanguíneos.

Zanahoria

Gastritis; calma las molestias gástricas y el exceso de acidez debido a sales minerales como el sodio, cloro, potasio y vitaminas del complejo B; diurética y ayuda a la desintegración de los cálculos renales; Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios.

Jengibre

Anti-inflamatorio natural, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos y que además sirve para adelgazar. Disminuye los dolores reumáticos y menstruales. Es eficaz contra la gripe y los resfriados, al favorecer la expectoración. Mejora el flujo sanguíneo, por lo que previene las enfermedades cardiovasculares. Elimina el mareo y el vértigo. Es un antidepresivo natural. Disminuye las migrañas al bloquear los efectos de la prostaglandina. Facilita la digestión.

RECETARIO

Nuevas recetas para probar

"HUMMUS"

Sugerida por: Jorge L Rivera Carrasquillo

Ingredientes:

- 2 latas de garbanzos
- Jugo de limón (exprimir)
- 1 limón)
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de Tahini
- 1 cucharada de comino
- Sal a gusto

Instrucciones:

1. Remover la piel a los garbanzos y lavarlos
2. Echar los garbanzos en una licuadora
3. Agregar los ingredientes descritos (jugo de limón, aceite de oliva, tahini, comino, agua y sal)
4. Licuar hasta que la textura se vuelva parecida a una salsa o dip

PD: Si la mezcla se torna seca, puede añadir más agua/aceite/jugo. Al finalizar, se le puede añadir perejil y aceite de oliva encima para propósitos estéticos.

"No tengo fotos porque ya me lo comí, jeje. Espero les sirva la receta."



RECETARIO

Nuevas recetas para probar

"QUICHE LORRAINE"

Sugerida por: Dra. Denise M. López Mazzeo

"Comparto con ustedes la receta de mi esposo para preparar quiche. Él es francés, por lo que es todo un experto culinario. Estoy segura de que si le preguntan cuál es su ingrediente preferido, respondería: ¡mantequilla!"

Ingredientes (para 2 quiches):

- 2 tartas congeladas (pie crusts)
- 12 huevos
- 2 paquetes de queso suizo
- 1 libra de tocineta (sustituir con brécol)
- 2 pintas de crema espesa (heavy cream)
- 2 cucharadas de estragón

Preparación:

Paso 1

- Batir los huevos vigorosamente
- Añadir la crema espesa
- Continuar batiendo
- Añadir el estragón
- Continuar batiendo
- Añadir el queso suizo
- Continuar batiendo



Paso 2

- Cocinar la tocineta (puede ser en el microondas)
- Eliminar la grasa
- Cortar la tocineta en pequeños trozos
- Colocar la tocineta en el fondo de la tarta
- Vertir la mezcla completa

Cocción:

- Pre calentar a 375
- Hornear por 45 minutos
- Asegurarse de que está listo, insertando un cuchillo hasta que salga limpio
- Permitir que se enfríe antes de comer

Nota: Para 1 quiche, dividir los ingredientes a la mitad

TALLER: EXPRESIÓN CREATIVA CON ATENCIÓN PLENA



Cuando: martes, 28 de abril de 2020

1:30 - 2:30 p.m.

Recurso: Urania Domínguez de Llovio,
MA-AT, CCLS

(Recibirán la invitación de Hangouts más tarde)

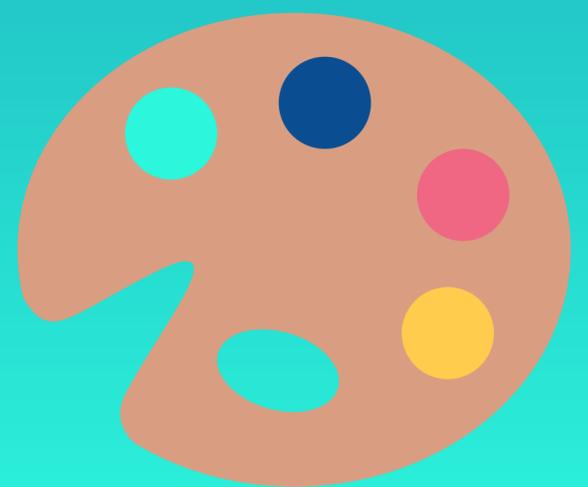
Sobre Urania:

Maestría en Arte Terapia

Trabajó en San Jorge Children y Women's Hopital con experiencia profesional con todas las edades.

Materiales Necesarios:

- Papel
- Cualquier material para pintar (lápices de colores, crayolas, marcadores)





DECANATO DE ESTUDIOS GRADUADOS E INVESTIGACIÓN

Grupo de Apoyo a Empleados y Estudiantes DEGI

Dra. Nivia A. Fernández Hernández, Decana Asociada

Dra. Lorna Jaramillo Nieves, Decana Auxiliar

Dra. Denise López Mazzeo, Coordinadora Asuntos Estudiantiles

Elba Carrión Paler, Oficial de Proyectos

Brenda Casado Rivera, Secretaria Ejecutiva I

Nivea Pagán Lugo, Estudiante PEAf- Diseño Gráfico