

Cómo sobrevivir el regreso a clases sin luz ^[1]

Enviado por [Caribbean Youth Environment Netw...](#) ^[2] el 30 octubre 2017 - 3:27pm



^[2]



Por: Koralis Reyes Maldonado
Estudiante subgraduada de Biología UPR-RP

¿La vida post-María sin duda alguna ha marcado un punto crítico en la historia de Puerto Rico. Los libros de historia tendrán que identificar las líneas de tiempo con “antes de María” y “después de María”. Ok, quizás no sea para tanto, pero definitivamente el día a día ya no es el mismo. Puede que nos hayamos acostumbrado, pero se acerca otro huracán categoría 5: el regreso a clases! En este blog, queremos darles algunos consejos sobre cómo sobrevivir el regreso a clases sin luz.

Ser un estudiante hoy en día requiere el uso del internet y de dispositivos electrónicos. Conseguir lugares con Wi-Fi y para cargar será uno de los mayores retos. Aquí un listado de lugares con Wi-Fi en el área metro.

Lugares con Wi-Fi:

1. Liberty Tower
2. Caffiato
3. Bahía Urbana
4. Plaza Las Américas
5. San Patricio Plaza
6. Lobby del Cuerpo de Ingenieros
7. Santander, Milla de Oro
8. Recinto Ciencias Médicas
9. Antiguo Telégrafo de Santurce
10. Prepanet, Isla Verde
11. UPR-Río Piedras

Alimentarse sin gastar mucho dinero de por sí era un reto para los universitarios, ahora que no hay energía eléctrica para guardar los leftovers y otros alimentos, puede que entremos en una

crisis a la hora de decidir qué comer. Te darás cuenta de la cantidad de cosas que realmente no necesitan refrigeración. Aprende a jugar con estos ingredientes y encontrarás un mundo de posibilidades. OJO: Si no estuviésemos en tiempos de crisis, no recomendaría productos enlatados con los miles de preservativos, pero haré una excepción y aceptaré que también he disfrutado unos buenos raviolis Chefboyardee.

Alimentos que no necesitan refrigeración:

1. Mayonesa
2. Mantequilla
3. Vegetales y verduras: cebolla, pimienta, tomate, aguacate, ajo, malanga, yautía, yuca, entre otros
4. Algunas frutas: guineo, mangó, manzana, pera...
5. Tuna, pulpo, pollo enlatado y muchos otros mariscos enlatados
6. Sopas enlatadas
7. Pastas enlatadas (Chefboyardee es solo una de varias)
8. Granos: habichuelas, garbanzos, gandules, etc...(una ensalada de granos es perfecta)
9. Latas de refrito, bueno para dips y burritos
10. Plantillas para wraps y burritos
11. Pan
12. Arroz
13. Quinoa
14. Avena
15. Leche de almendra
16. Cereales
17. Huevos que no hayan sido refrigerados anteriormente

Este es el momento perfecto para visitar las Plazas del Mercado ya que tienen muchos de estos alimentos que no necesitan refrigeración y a la vez estás contribuyendo a mover la economía local que más que nunca nos necesita.

Para esos días en que la vagancia reine, o estemos muy de prisa como para cocinar, les presento un listado de lugares que ofrecen **comida gratis**:

1. Teatro El Ensayo, Río Piedras - Desayuno a partir de las 8:00am
2. Emergency Stop and Go, Celso Barbosa (al lado de la UHS) – Almuerzo 11:30am-2:30pm
3. Iglesia Mesón de Amor (junto con Comedor Social), calle Gándara – Almuerzo
4. Fundación Fernando Picó – cena a partir de las 3:30 hasta las 5:30pm
5. Plaza de los Vientos – Desayuno a partir de las 8:00am

Recuerda: algunos de estos lugares ofrecen comida gratuita pero también aceptan donaciones y/o voluntarios.

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [3]
- [Blogs CienciaPR](#) [4]
- [Ciencias terrestres y del espacio](#) [5]
- [Salud](#) [6]
- [Ciencias terrestres y del Espacio \(superior\)](#) [7]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [8]
- [Salud \(Superior\)](#) [9]
- [Text/HTML](#) [10]
- [CienciaPR](#) [11]
- [Spanish](#) [12]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [13]
- [MS/HS. Matter and Energy in Organisms/Ecosystems](#) [14]
- [MS/HS. Weather/Climate](#) [15]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [16]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [17]
- [Blog](#) [18]
- [Educación formal](#) [19]
- [Educación no formal](#) [20]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/members/como-sobrevivir-regreso-clases-luz?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/members/como-sobrevivir-regreso-clases-luz?language=en> [2]
<https://www.cienciapr.org/es/user/caribbean-youth-environment-networkcyen-pr?language=en> [3]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo?language=en> [4]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr?language=en> [5]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-terrestres-y-del-espacio?language=en> [6]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud?language=en> [7]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-terrestres-y-del-espacio-superior?language=en>
[8] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia?language=en> [9]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior?language=en> [10]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml?language=en> [11]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr?language=en> [12]
<https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143?language=en> [13]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms?language=en> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-matter-and-energy-organismsecosystems?language=en> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-weatherclimate?language=en> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori?language=en> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori?language=en> [18] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog?language=en> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal?language=en> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal?language=en>