

# Estaciones Saludables

## Revista digital

Diciembre 2024



[buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral](http://buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral)

# Índice

## Los temas de diciembre

Página 3

Destacados

**Festejos conscientes**

Celebrar sin olvidar las buenas prácticas.

Página 5

¡En movimiento!

**Realizar actividad física todo el año**

La importancia de mantenernos activos también en diciembre.

Página 6

+ Bienestar

**Festejos seguros**

Celebrar en un entorno agradable para todas las personas.

Página 7

Comé casero

**Pan dulce integral**

Una receta simple para elaborar en casa.

Página 9

Yapa

**Decorar la cena navideña**

Consejos para crear un centro de mesa fácil y rápido.

# Destacados

## Festejos conscientes

Se acerca la última etapa del año y, para muchos, suele ser un momento para celebrar logros y fijar nuevas metas.

### ¿Sabías qué?

La atención plena es una herramienta que permite tomar conciencia de las propias acciones, agudizando la percepción sensorial y, con ello, podemos fomentar una profunda sensación de bienestar.

Por eso, es importante practicar un festejo consciente, lo que promueve unas vísperas con mayor sensación de bienestar y afianzando la comunicación con aquellos que las compartimos.

**Lo importante es vivir una celebración enfocados en el aquí y ahora.**



# Destacados

Consejos útiles para llevar adelante un festejo consciente.

- **Acercate** a ese familiar, amigo o conocido con el que no hablás hace tiempo.
- **Considerá** las ideas de los demás y buscá el consenso al momento de organizar festejos.
- **Aprovechá** los momentos de comensalidad para fortalecer tus lazos sociales y minimizar el uso de la tecnología.



- **Planificá** las comidas según las diferentes necesidades individuales de alimentación y en función de la cantidad de comensales.
- **Comé** de manera consciente, poniendo plena atención a lo que estás ingiriendo.
- **Optá** por las comidas saludables y las preparaciones caseras.
- **Evitá** el consumo de alcohol y no olvides disfrutar.

**Aprovechá las fiestas para potenciar tu bienestar  
y el de quienes te rodean.**

4

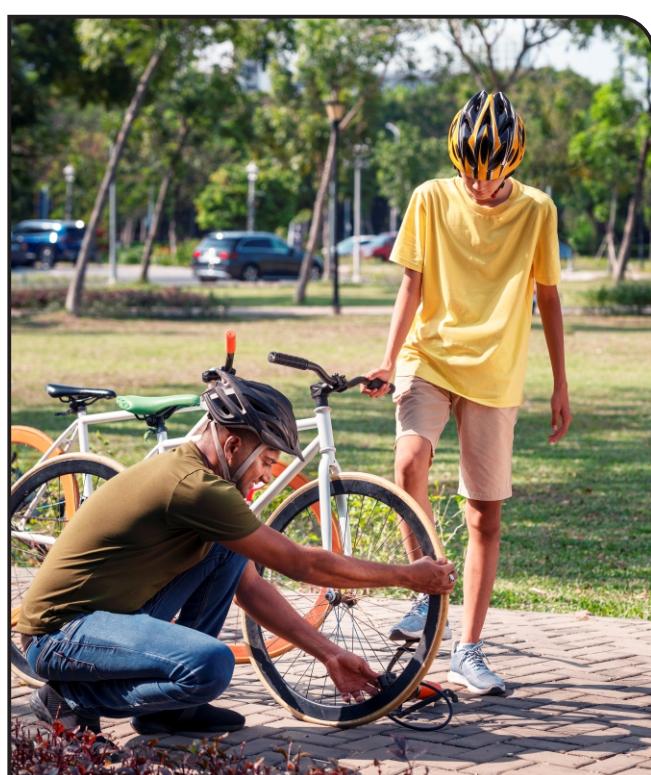
# ¡En movimiento!

## Realizar actividad física todo el año

Diciembre es un mes de reuniones y eventos de cierre de año, los compromisos personales se multiplican y solemos tener menos tiempo para entrenar ya que los horarios se alteran.



El secreto está en el compromiso con las pequeñas rutinas, **¿cuánto tiempo mínimo podemos movernos para no descuidarnos?**



La primera excusa en estas vísperas es la “falta de tiempo”, pero **¿sabían qué con quince minutos diarios** de cualquier actividad aeróbica estamos marcando la diferencia?

**Ejercicio aeróbicos recomendados que podemos hacer entre baches:**

- ✓ Caminar
- ✓ Trotar
- ✓ Andar en bicicleta
- ✓ Saltar la soga

Es importante hidratarse bien, aplicarse protector solar y repelente, y evitar exponernos al sol en horarios de mayor temperatura.

**Disfrutemos el último mes del año sin olvidar movernos, al menos, un poco.**

5

## Festejos seguros

Para muchas personas, los festejos de fin de año son un momento de alegría y reunión familiar. Sin embargo, la **pirotecnia puede representar un gran desafío, en especial para quienes tienen Trastorno del Espectro Autista (TEA)**.

Estas personas podrían presentar mayor sensibilidad a estímulos externos como el ruido y las luces, lo que les puede generar altos niveles de ansiedad y malestar.

**Consejos para celebrar unas fiestas seguras y agradables para todos:**



### Incorporá opciones silenciosas:

Usá luces sin estruendo o cotillón para generar un festejo visual.



### Creá un espacio seguro:

Organizá un área tranquila para quienes necesiten un ambiente sin estímulos fuertes.



### Practicá la empatía:

Festejá con respeto hacia los vecinos, sin importar que en tu familia no tengan integrantes con TEA.



### Innová en tus tradiciones y espacios:

Añadí juegos a la celebración y decoraciones o velas para celebrar sin ruido.

**Festejemos en un ambiente amigable para todos.**

## Pan dulce integral

Receta sencilla para elaborarla en casa



### Ingredientes para la masa

- Harina integral (500 gr)
- Huevos (2 u)
- Leche (150 cc)
- Sal (1 cdita)
- Azúcar mascabo (75 gr)
- Aceite neutro (75 cc)
- Extracto de vainilla (1 cdita)
- Agua de azahar (1 cdita)
- Miel (1 cda)
- Ralladura de limón y naranja.
- Mix de frutos secos y pasas de uva (300 gr)

### Ingredientes para el fermento

- Harina integral (2 cdas)
- Azúcar mascabo (1 cda)
- Leche tibia (50 cc)
- Levadura fresca (30 gr)

# Comé casero

## Preparación:



1. Colocá los ingredientes para el fermento en un bol. Mezclalos y tapalo con un repasador. Dejalo leudar por 5 minutos.
2. En otro bol, colocá la harina integral con la sal alrededor, dejando un hueco en el centro. Añadí el azúcar mascabo, la ralladura de limón y naranja, los huevos, el aceite, el fermento, el extracto de vainilla y la miel. Mezclá usando la mano.
3. Agregá, de a poco, la leche hasta formar una masa suave, tierna y muy poco pegajosa. Tapala y dejala reposar hasta que duplique su tamaño.
4. Una vez leudado, aplastá el bollo y estiralo en la mesada dándole forma cuadrada. Colocá el relleno en el centro, enrollá y amasalo un rato más, hasta que quede todo bien integrado.
5. Dividí la masa en tres partes y colocalas en moldes de 500 gr. Tapalas con un repasador y dejalas leudar por 1 hora o hasta que asomen por encima del molde.
6. Horneá el pan dulce a una temperatura de 180 grados, por 30 a 40 minutos. Retirá y dejar entibiar.

**Decoración:** glasé o hilos de chocolate y frutos secos.

**Compartí en familia el proceso de preparación y disfruten de un pan dulce hecho entre todos.**

8

## Decorar la cena navideña

Te proponemos realizar este sencillo centro de mesa para adornar el momento de compartir.

### Materiales

- 1 botella vacía de 1 1/2 litro
- Cintas verde
- Cinta con motivos navideños
- Pistola de calor
- Adornos navideños
- Cutter (siempre manipulado por adultos)
- 2 círculos de cartón forrado con cartulina roja de 16 cm de diámetro.

### Paso a paso:



1. Cortá la botella por la cuarta parte de su tamaño y utilizá solo el corte donde queda el pico con el tapón.
2. Pegá ambos círculos de cartón entre sí y decoralos con la cinta bebe verde.
3. Forrá la tapa de la botella con cinta navideña y pegala en el centro de la base hecha con los círculos rojos.
4. Enroscá el pico de la botella cortada y colocá accesorios navideños en su interior.
5. Decorá también la base circular para darle una terminación navideña.

Que el armado sea una actividad en familia. ¡Felices fiestas!

Desde la  
**Secretaría de Bienestar Integral**  
te invitamos a conocer:

---

## Estaciones Saludables

---

Tocá el logo para conocer nuestra web.



Tocá el logo y descubrí  
todas nuestras propuestas online.