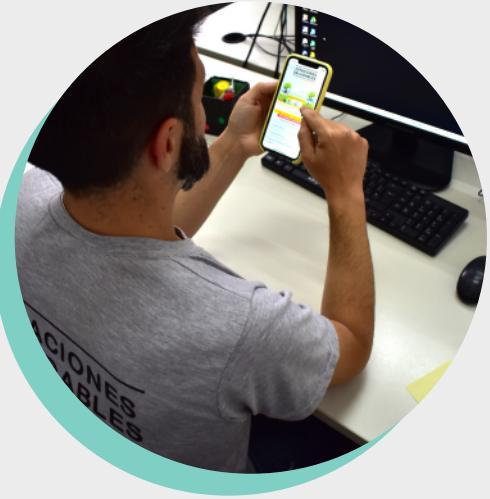


Abril 2025

Comunidad Estaciones

Un espacio para potenciar tu bienestar integral



Hábitos que sumen

Desafiarse día a día para conseguir una mente más creativa

→ El cerebro, por naturaleza, tiene la tendencia de generar hábitos para optimizar sus recursos energéticos.



Esto nos permite anticipar nuestras reacciones ante situaciones que ya conocemos, sin tener que interpretarlas como si fuera la primera vez cada vez que las vivimos.

Debido a lo anterior, el cerebro se acostumbra a desarrollar siempre las mismas soluciones a los problemas, lo que puede generar un “adormecimiento” de nuestras funciones cognitivas.



Pero, a no preocuparse, hay una buena noticia...

Nuestro cerebro tiene la capacidad de crear nuevas conexiones neuronales, a lo largo de toda la vida, para mantenerse en buen estado.

Este proceso, se puede potenciar realizando actividades que nos resulten desafiantes y debamos resolver con creatividad.



Hábitos que sumen

¿Cómo podemos despertar el potencial creativo en lo cotidiano?

La clave está en hacer un pequeño esfuerzo extra, **realizando lo mismo de siempre, pero de una manera diferente**. Algunos ejemplos:

- Elegí caminos distintos para llegar a tus destinos habituales, como el trabajo, la facultad, el supermercado, etc.
- Buscá una nueva forma de realizar algo habitual, como cepillarte los dientes con tu mano no hábil.
- Fomentá la diversión en todos los ámbitos de tu vida posibles, como el trabajo, las reuniones con amigos, etc.
- Asistí a actividades artísticas como dibujo, pintura, manualidades, etc.



Desafía tu mente junto a nosotros, tenemos muchas actividades creativas a las que podés sumarte, [tocá acá](#) y conocé nuestra web.

Cociná diferente

Golosina de manzana

→ Compartimos una opción novedosa para incorporar frutas cuando se desea comer algo dulce.

Ingredientes

- Manzanas chicas (2 u)
- Chocolate 70% cacao (2 barritas)
- Maní tostado (25 g)
- Mix de frutos secos (25 g)
- Jugo de limón (unas gotas)
- Palitos de brochette (c/n)



Paso a paso



- 1 Lavá y secá las manzanas. Cortalas en rodajas gruesas y rocialas con unas gotas de limón para evitar que se oxiden.

Cociná diferente



- 2 Picá los frutos secos y el maní, lo más chico que puedas.
- 3 Fundí las barritas de chocolate a baño María.
- 4 Pinchá los palitos en las rodajas de manzana y bañalas en el chocolate derretido.

- 5 Pasalas por el maní y los frutos secos picados mientras el chocolate sigue blando. Llevá a la heladera por, al menos, cinco minutos para que solidifique el chocolate.



● Rinde entre 4 y 5 porciones

La voz de ustedes



“ En las Estaciones Saludables, las personas que no pueden pagar un gimnasio tienen un lugar para armar una rutina, comprometerse con ella y salir de casa. Hay muy buena energía en general, por parte de los profesores y los vecinos”. **”**

- **Silvia Vazquez**
- **Estación Saludable Plaza Manzana 66**



→ Silvia tiene 55 años y se sumó a las Estaciones en noviembre de 2024, se hace presente tres veces por semana para las clases de gimnasia y ritmos.

“Llegué por recomendación de una vecina, busqué los anuncios de las clases y me acerqué. Me gusta, me hace bien compartir con la gente que se junta acá”, reconoce Silvia.

Sumate vos también para potenciar tu bienestar junto a nosotros y el resto de los vecinos. Conocé todas nuestras propuestas. [Hacé clic acá](#).



Nota mental

“Una idea creativa es una nueva combinación de viejos elementos”.

Desde la Subsecretaría de Cultura Ciudadana y Responsabilidad Social te invitamos a conocer:

Estaciones Saludables

Tocá el logo y conocé nuestra web.



Tocá el logo y conocé todas nuestras propuestas online.