

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.



Desafiá 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 barras)
- 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 rocíalas 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”. ”

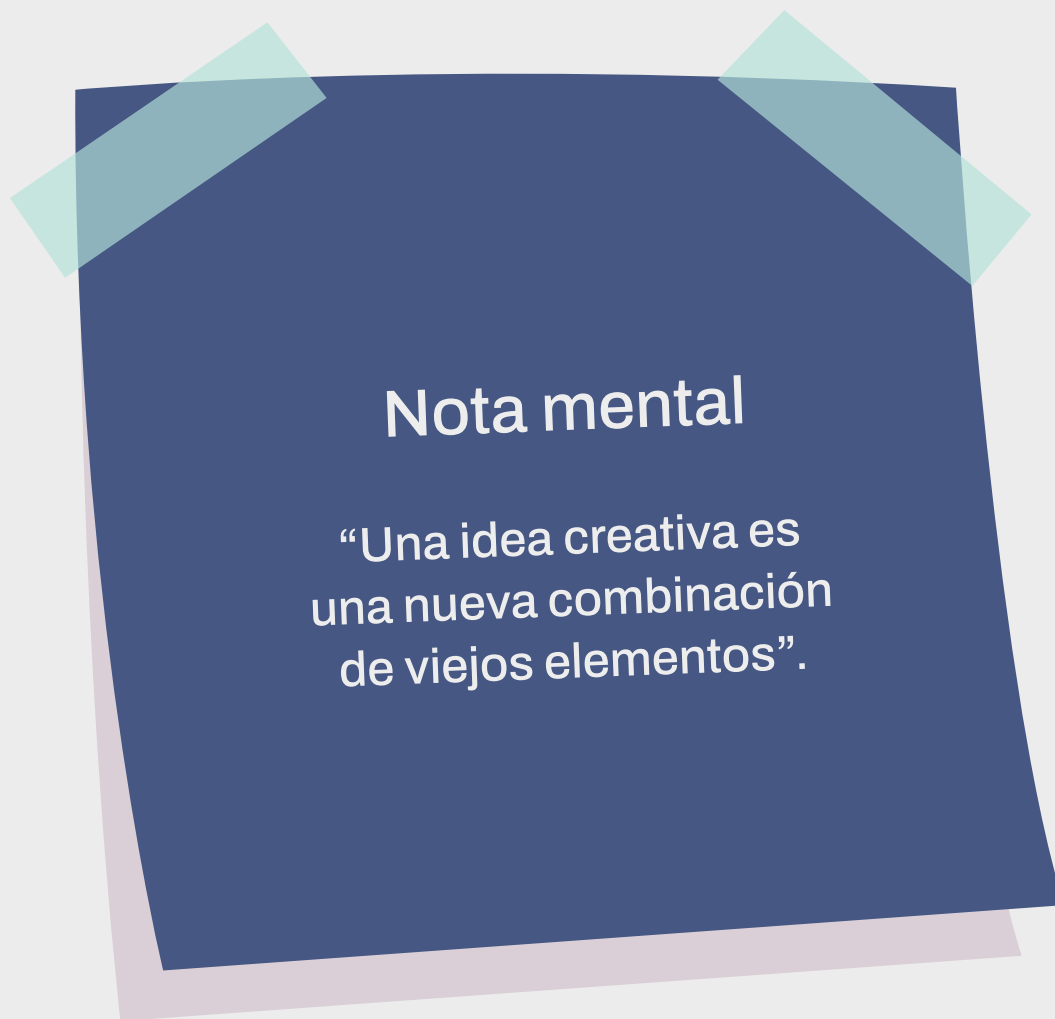
- Silvia Vazquez
- Estación Saludable Plaza Manzana 66



→ 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.