

# Comunidad Estaciones

Un espacio para potenciar tu bienestar integral



# Hábitos que sumen

## En el trabajo también debemos pensar en el cuerpo

→ El bienestar físico, en lo laboral, favorece una mayor productividad tanto individual como grupal ya que sentir el cuerpo activo genera comodidad en la ejecución de las tareas que se deben realizar.



### ¿Por qué contribuye a un mejor clima entre compañeros?

Se sabe que dedicar tiempo a la movilidad (durante la jornada laboral) facilita el trabajo en equipo y actúa como un factor preventivo frente a la sensación de agotamiento que provoca el sedentarismo.

Las pausas activas favorecen la desconexión momentánea, permitiendo luego una mejor conexión con la tarea, previenen la fatiga, los trastornos osteomusculares y el estrés.



### Dato curioso

Esto no es nada nuevo, originalmente conocidas como “gimnasia de pausa”, las pausas activas fueron creadas en 1925 por profesionales de la salud ocupacional, en Polonia, en respuesta a las afecciones laborales de los trabajadores de fábricas.



# Hábitos que sumen



## Pausa activa de cinco minutos

Solo, o en equipo, cortá por un momento la jornada y seguí los siguientes pasos:

- 1 Ponete de pie, adoptá una postura erguida y respirá profundo. Inhalá, retené y exhalá lentamente, y repetirlo unas tres veces.
- 2 Incliná la cabeza hacia adelante (bajando la pera) y hacia los lados (llevando la oreja a los hombros), sosteniendo 30 segundos en cada lugar.
- 3 Levantá los brazos y estíralos como si quisieras tocar el techo. Luego, abrilllos de par en par, a la altura de los hombros. Sostené estos estiramientos por 30 segundos cada uno.
- 4 Mantené las piernas sin flexionar (dentro de lo posible) y llevá el tronco hacia delante, buscando tocar tus pies, manteniendo durante 30 segundos.
- 5 Poné tus manos en la cintura, separá los pies al ancho de los hombros e incliná el tronco de lado a lado, siempre mirando hacia adelante.
- 6 Repetí la respiración que realizaste al principio, de manera lenta y consciente.



Esta pequeña acción, convertida en hábito, puede marcar una gran diferencia. No fuerces las posiciones, hazlas según tus aptitudes.

En **Estaciones Saludables Clic**, contamos con asesorías deportivas personalizadas para que puedas despejar todas tus dudas. Agendá tu consulta tocando acá.

# Cociná diferente

## Chipá de vegetales

→ Que tus encuentros tengan un toque diferente y sorprendé a tus invitados.

### Ingredientes

- Fécula de mandioca (3 tazas)
- Huevos medianos (4 u)
- Aceite neutro (50 cc)
- Queso en hebras (150 g)
- Queso rallado (2 cdas. soperas)
- Zanahoria mediana rallada ( $\frac{1}{2}$  u)
- Espinaca procesada (2 cdas. soperas)
- Sal ( $\frac{1}{2}$  cdita. tipo té)
- Leche (c/n)
- Polvo leudante (1 cdita. tipo té - opcional)



### Paso a paso



- 1 Mezclá los secos: fécula de mandioca, sal y el polvo leudante.
- 2 Prepará 2 recipientes y, en cada uno, colocá 2 huevos y la mitad del aceite y los quesos. Te tienen que quedar 2 bols con los mismos ingredientes y cantidades.

# Cociná diferente



- 3 Incorporá los secos (mitad en cada bol) y saborizá uno con la zanahoria y el otro con la espinaca.
- 4 Mezclá e integrá bien todos los ingredientes hasta obtener una masa suave. De ser necesario, agregá un poco de leche o agua.
- 5 Formá bolitas pequeñas usando las manos, colocalas en una placa previamente aceitada y cociná en horno fuerte por 12 a 15 minutos.



- **Idea:** Llená de color tu canasta de chipá incorporando otros vegetales como zapallo, remolacha, pimientos o brócoli.

# La voz de ustedes



**“** Las Estaciones Saludables aportan mucho bienestar a mis semanas. Realizar una actividad al aire libre hace que me olvide de mi rutina laboral y me conecte con otras realidades, personas e historias diversas. **”**

- Julieta Escat
- Estación Saludable Parque Los Andes



→ Julieta tiene 30 años y se sumó a las Estaciones en enero de 2025, encontró su lugar y grupo de pertenencia en el taller de escritura creativa.

**“El grupo casi se volvió una segunda familia para mí. Cuando compartimos las narraciones que escribimos, nos vamos acercando y conociendo cada vez más, pero desde los mundos que imaginamos y elegimos contarnos”,** concluye Julieta.

Sumate vos también y potenciá tu bienestar junto al resto de los vecinos. Conocé todas nuestras propuestas, [hacé clic acá](#).



## Nota mental

“Somos lo que hacemos  
cada día. La actitud,  
entonces, no debe ser un  
acto sino un hábito”.



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.