

Julio 2025

# Comunidad Estaciones

Un espacio para potenciar tu bienestar integral



# Hábitos que sumen

## Incorporar prácticas saludables desde la niñez

→ ¿Sabías que podemos ayudar a los niños a identificar, expresar y regular sus emociones para que puedan fortalecer su autoestima? Esto también promueve en ellos relaciones sanas y una mayor capacidad de adaptación frente a los desafíos de la vida.

Por eso, compartimos tres ejercicios que se pueden practicar con los chicos:



**1 Semáforo emocional.** Podemos proponerles imaginar que tienen un semáforo en su interior: rojo, cuando están enojados o tristes. Amarillo, cuando algo los incomoda. Verde, cuando están tranquilos y contentos.

Cada tanto podemos preguntarles: “¿De qué color está tu semáforo ahora?” Esto ayuda a identificar estados emocionales y a empezar a ponerles nombre.



**2 Lo que siento y lo que necesito.** Una vez que escuchamos lo que sienten, los invitamos a llenar la siguiente oración: Me siento \_\_\_ porque \_\_\_. Necesito \_\_\_.



Buenos  
Aires  
Ciudad



Vamos por más

# Hábitos que sumen

**Ejemplo:** “Me enojé porque me sacaron el juguete. Necesito que me lo pidan primero.” **Esto ayuda a expresar emociones sin dañar, fortaleciendo la empatía y la resolución pacífica de conflictos.**

**3 La respiración del peluche.** Podemos invitarlos a acostarse boca arriba, colocar un peluche liviano sobre el abdomen y observar cómo sube y baja mientras respiran. Que lo realicen durante cinco minutos, intentando que sea lento.

Se puede pedir al niño que mire cómo se mueve el peluche y que esté atento a que no se caiga. **Este juego simple promueve la calma, el contacto con el cuerpo, la respiración y el momento presente.**



Poniendo a prueba estos consejos, podemos promover una niñez más consciente.

¿Sabían que en las Estaciones Saludables recibimos a las escuelas para que los más chicos experimenten el contacto con la naturaleza y el movimiento?

Para más información, [tocá acá](#).

# Cociná diferente

## Muffins de pera

→ Una receta original donde la fruta no queda fuera del postre.

### Ingredientes

#### Para la masa:

- Azúcar mascabado (100 g)
- Manteca (75 g)
- Aceite neutro (75 cc)
- Huevos medianos (3 u)
- Polvo de hornear (1 cda sopera)
- Canela en polvo (1 cda sopera)
- Harina 0000 (400 g)
- Leche o bebida vegetal (200 cc)
- Peras medianas (2 u)



#### Para el crumble:

- Azúcar mascabado (70 g)
- Manteca fría (80 g)
- Harina 0000 (70 g)
- Canela en polvo (1 cda sopera)



### Paso a paso

- 1 Precalentá el horno a 180°C.



# Cociná diferente

- 2** Colocá en un bol la manteca pomada, el aceite neutro y el azúcar. Batí hasta cremar. Agregá los huevos e integrá con espátula.
- 3** Incorporá la harina, la canela y el polvo de hornear, intercalando con la leche.
- 4** Sumá las peras cortadas, en pedacitos pequeños, y colocá la mezcla en moldes para muffins. Reservalo.
- 5** **Preparación del crumble**  
Mezclá la harina con el azúcar y la manteca bien fría hasta lograr un arenado.
- 6** Agregá esa mezcla por encima de los muffins, sin rebasar los moldes.
- 7** Hornealos por unos 20 minutos o hasta que al pincharlos con un palito, este salga seco.



💡 Si te gusta la cocina y no sabés dónde aprender recetas nuevas, en Estaciones Saludables Clic tenemos clases en vivo. [Tocá acá](#).

# La voz de ustedes



**“** Las Estaciones Saludables aportan a mi bienestar y me ayudan a entretener la mente. Me encanta venir, porque encuentro un espacio para compartir con mis compañeros. **”**

- **Liliana Romeo**
- **Estación Saludable Parque Chacabuco**



→ Liliana se sumó a las Estaciones a principios del mes de marzo de 2025 y con nosotros practica yoga, taller de mandalas y otro para la memoria. “Cabe destacar que acá son todos muy buenos y siempre están atentos a lo que necesitamos”, concluye.

¿Querés sumarte a nuestras actividades presenciales?, [hacé clic acá](#) y conocé días, horarios y ubicaciones de cada Estación Saludable.



En el mes de la amistad,  
queremos saludar a todos  
los que forman parte  
de nuestra comunidad.  
Sigamos haciéndonos bien.



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.