

Agosto 2025

Comunidad Estaciones

Un espacio para potenciar tu bienestar integral



Hábitos que sumen

Hablemos de solidaridad

→ Las personas, como seres sociales que somos, vivimos en comunidad y estamos en interacción constante con nuestro entorno. Teniendo en cuenta esto, pensemos: **¿cómo nos relacionamos con el otro?**



Para responder a esa pregunta, vamos a explorar un concepto que es comúnmente conocido pero, muchas veces, poco comprendido su significado: la **solidaridad**.

Sabías que...

Según la definición que da la Real Academia Española (RAE), la solidaridad es el apoyo en una causa o acción junto con otras personas, mostrando un compromiso con sus objetivos o necesidades.

Por eso, vamos a desafiar nuestras creencias sobre el tema con un “**mito o verdad**”. Respondamos con sinceridad las siguientes frases:

Hábitos que sumen



♦ **“Necesito dinero para ayudar a otros”.** ¡Mito! La solidaridad se puede practicar de muchas formas, incluso gratuitas, como escuchar activamente al otro y compartir tiempo de calidad.

♦ **“Ayudar a otros lleva mucho tiempo”.** ¡Mito! Las pequeñas acciones diarias pueden tener un impacto positivo en la vida de alguien.

♦ **“La solidaridad es un valor que se aprende”.** ¡Verdad! No se nace siendo solidario, se aprende con las experiencias de la vida, como toda habilidad.

♦ **“Ser solidario es dar sin recibir nada a cambio”.** ¡Mito! Ayudar a otros puede mejorar aspectos personales como la autoestima, el optimismo y el sentido de pertenencia.

¿Cómo impacta en nuestras vidas el tener actos solidarios?

Fortalece los vínculos, estrecha nuestras relaciones y despierta en nuestro cerebro una **liberación de hormonas asociadas al bienestar general, como la dopamina y la serotonina.**

Esto quiere decir que, los actos solidarios impactan en quienes los realizan y en quienes los reciben. De esta manera, poniendo a la solidaridad en primer lugar, disfrutamos más de la vida en comunidad.

Hagamos que cada día tenga un gesto de bondad hacia otros.

Cociná diferente

Mazamorra morada

→ En el mes de la Pachamama, compartimos una receta que los pueblos andinos preparaban para rendir homenaje a la Madre Tierra.

Ingredientes

- Choclos morados (3u)
(también se puede hacer con amarillos)
- Jugo de 1 limón
- Fécula de papa o maíz ($\frac{1}{2}$ taza)
- Agua (3 lt)
- Manzanas (3 unidades)
- Azúcar mascabo (a gusto)
- Ramas de canela y clavos de olor
(a gusto)
- Pasas de uva ($\frac{1}{2}$ taza)



Paso a paso

- 1 Lavá y desgraná los choclos, pelá las manzanas y cortalas en cubitos (reservá las cáscaras).
- 2 En una olla, colocá el agua, los granos de choclo, las cáscaras de manzana, las ramas de canela y clavos de olor. Ponelo a hervir por 50 minutos.
- 3 Dejalo enfriar, colalo y colocá el líquido obtenido nuevamente en una olla y llevalo a fuego medio.

Cociná diferente

- 4 Añadí el azúcar mascabo, las pasas de uva y los cubitos de manzana, junto con los granos de choclo y las cáscaras que cociste previamente.
- 5 Disolvé la fécula en un poco de agua y empezá a sumarla a la olla, en forma de hilo, mientras revolvés. Cociná por unos 15 minutos más.
- 6 Apagá el fuego, agregá el jugo de limón y revolvé bien.
- 7 Servilo en cazuelas o en platos hondos. Si querés, podés espolvorear canela en polvo por encima, y listo: a disfrutarlo.



Nota mental...

Preparar platos tradicionales es una forma de conectar con nuestras raíces, honrar a nuestros antepasados y mantener vivas las tradiciones culinarias que han sido transmitidas de generación en generación.

Por eso, ¡hagamos viral esta receta! Prepará tu mazamorra morada, subí la foto a tus redes con el hashtag **#CocinandoConEstaciones** y no te olvides de etiquetarnos ([@bienestarba](#)).

💡 **Idea:** 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



“ En las Estaciones Saludables hay sociabilidad y compañerismo. Acá celebro mi cumpleaños y hasta me hice de un grupo de amigos con quienes me voy de vacaciones. ”

- Francisco Antonio Martino
- Estación Saludable Parque Patricios



→ Fran (como le dicen sus compañeros en la Estación), participa de nuestras actividades desde el año 2015. En la actualidad, forma parte del taller para la memoria, baila bachata y salsa junto a nosotros.

“Acá entendemos que el compañerismo es parte de lo diario. Siempre recomiendo a las personas que se sumen ”, concluye.

¿Querés sumarte a nuestras actividades presenciales?, **hacé clic acá** y conocé días, horarios y ubicaciones de cada Estación Saludable.



Nota mental

¿Sabían que, en el idioma originario quechua, añay significa gracias?

En el mes de la Madre Tierra, les decimos: “Añay a todos nuestros lectores”.

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.