

Exitoso taller ‘Mujeres de Cambio’ en la provincia de San Felipe de Aconcagua

El Servicio de Salud Aconcagua (SSA), en colaboración con la Fundación Prodemu San Felipe, llevó a cabo el taller ‘Mujeres de Cambio’, una iniciativa que reunió a más de 30 mujeres provenientes de distintas comunas de la provincia de San Felipe.

Durante cuatro enriquecedoras jornadas, las participantes vivieron sesiones orientadas a la promoción de la salud mental y la salud integral, recibiendo herramientas prácticas e información clave sobre factores protectores, prevención de violencia, estereotipos de género, cambio climático,

consumo de alcohol y drogas, prevención del suicidio y *mindfulness*.

El propósito principal del taller, fue entregar conocimientos y fortalecer habilidades que permitan a las mujeres desenvolverse de forma plena en su vida cotidiana, dentro de sus territorios y comunidades, fomentando el autocuidado, el liderazgo y la contención mutua.

La última jornada contó con la valiosa participación del Centro SER de la Municipalidad de San Felipe, cuyas profesionales ofrecieron un espacio especialmente dedicado a la conexión, relajación y contención emocional, fortale-



Participantes del taller ‘Mujeres de Cambio’.

ciendo así el cierre de esta significativa experiencia con un momento de profundo autocuidado para todas las asistentes.

Una de las participantes destacó que «espacios como este son muy importantes, porque no solo nos brindan información, también fortalecen el tejido social y nos ayudan

a construir redes con otras mujeres que viven realidades similares. Nos vamos más fuertes, más conectadas y con nuevas herramientas para enfrentar la vida».

Por su parte, la gestora territorial y de capacitación de Podemu San Felipe señaló: «El trabajo intersectorial con el

Servicio de Salud Aconcagua ha sido clave, ya que nos permite abrir nuevos espacios hacia las comunidades con las que trabajamos habitualmente, fortaleciendo la oferta formativa y generando instancias de encuentro significativas para las mujeres de la provincia».

Este espacio contribuyó a generar redes entre el Servicio de Salud Aconcagua, Prodemu y representantes de distintas organizaciones, quienes serán portavoz en sus comunidades, promoviendo activamente el bienestar y empoderamiento de las mujeres del Valle de Aconcagua.