



Municipio de Punta Arenas

Taller de Hierbas Medicinales: promoviendo el bienestar



Con el objetivo de fomentar el autocuidado y la prevención en salud a través de recursos naturales, la Municipalidad de Punta Arenas ha dado inicio a la segunda versión del Taller de Hierbas Medicinales. Esta iniciativa, dirigida a mujeres mayores, personas cuidadoras y personas en situación de discapacidad, busca generar espacios de aprendizaje y bienestar para quienes participan.

El taller, que contempla cinco sesiones, es liderado por la lawentuchefé Marisol Raín, monitora con amplia experiencia en medicina natural. A través de sus conocimientos, las asistentes

aprenderán a utilizar distintas hierbas medicinales para la relajación, el alivio de dolores musculares y el cuidado de la piel. “La idea es que ellas aprendan a hacer cosas que les ayuden en su vida diaria”, explicó Raín.

Desde el municipio, Carolina Nesbet, profesional del área de discapacidad, destacó la estructura del taller, que incluye una parte teórica y otra práctica. Durante la primera etapa, las participantes adquieren conocimientos sobre las propiedades de las hierbas, mientras que en la segunda aplican lo aprendido mediante la elaboración de pomadas, infusiones o cremas naturales, adaptadas

a sus necesidades.

Lidia Oyarzún, participante de la primera sesión, valoró esta oportunidad de aprendizaje. “Es muy beneficioso, porque vas aprendiendo para qué sirve cada hierba, y así se puede evitar tomar tantos medicamentos y optar por alternativas más naturales”, comentó.

La Municipalidad de Punta Arenas reafirma su compromiso de generar espacios inclusivos que promuevan la salud y el bienestar de la comunidad, ofreciendo instancias formativas como este taller, que permite a las personas descubrir y aprovechar las bondades de la medicina natural.