

Cuidadores también necesitan cuidado: comenzó taller de arte

Con una emotiva jornada de expresión creativa y reflexión se dio el vamos este 6 de junio al taller de autocuidado para cuidadores de personas con discapacidad, una instancia gratuita que busca entregar herramientas de bienestar emocional a quienes desempeñan día a día esta desafiante tarea. El espacio, impulsado desde el Área de Discapacidad del Adulto Mayor de la Municipalidad de Punta Arenas, se desarrollará durante tres meses en las dependencias de Covadonga 063, todos los viernes entre las 16 y 18 horas.

La primera sesión estuvo a cargo de la monitorea Judith Solís, quien guiará cada uno de los en-

cuentros. A través de técnicas de arteterapia, los participantes iniciaron un proceso de reconexión consigo mismos, poniendo el foco en sus propias emociones, necesidades y experiencias personales. La actividad inaugural llevó por nombre "Manos que curan: un regalo para mí", orientada a que los cuidadores se reconocieran como personas que también requieren contención, descanso y espacios de autocuidado.

Un espacio necesario

Mariana Contreras Ibáñez fue una de las participantes en esta primera jornada. Su testimonio resume la emoción y gratitud compartida por los asistentes:

"Muy agradecida que nos den esta oportunidad porque de verdad que a uno nos hace falta. Uno ayuda, pero también necesita que lo ayuden", expresó. Cuidó a su madre durante ocho años, y por primera vez participa en una actividad pensada especialmente para quienes cuidan.

Los talleres se desarrollarán hasta el 29 de agosto e incluye un total de 12 sesiones presenciales, cada una con una temática específica que invita a los participantes a explorar distintas técnicas de creación artística, siempre con el eje puesto en el bienestar personal.

Carolina Nesbitt, profesional del área de discapacidad de



Foto: C. C.

El taller de bienestar destinado a cuidadores de personas con discapacidad.

adulto mayor, explicó que esta serie de talleres forma parte de una planificación más amplia. "Queremos que se sientan escuchados, considerados. Que este espacio les permita liberar emociones,

compartir con otros en su misma situación y darse el permiso de priorizarse por un momento. Porque cuidar a otros no puede hacerse si uno mismo está completamente desgastado".