

# Mujeres cuidadoras fortalecen capacidades y competencias para impulsar sus propios negocios

El Fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS, servicio del Ministerio de Desarrollo Social y Familia, del Gobierno de Chile, certificó en conjunto con la Ilustre Municipalidad de Talca a 30 mujeres responsables del cuidado de un integrante de su familia con cierto grado de discapacidad, tras culminar el curso denominado “Mujeres que Cuidan: Aprendiendo un Oficio con Amor”.

Dichas capacitaciones se enmarcan en las Actividades Grupales

impulsadas por el Programa Familias, destinadas a fortalecer su bienestar integral y sus habilidades individuales para mejorar su capacidad generadora de ingresos, considerando las brechas o barreras que enfrentan a diario, al cuidar a algún ser querido.

“Todas tenemos hijos con complicaciones o con alguna patología. Lo bueno fue que acá entre las compañeras nos ayudamos, nos recomendamos y vimos que casi todas tenemos las mismas falencias en el sistema, ya que

de una u otra forma carecemos de información, guías, apoyos, orientaciones o asesorías, y acá nos apoyaron un montón. Hemos quedado muy contentas porque nos tendieron grandes puentes para mejorar nuestros caminos, salir adelante y mejorar nuestra calidad de vida”, explicó la usuaria Dubé Ahumada.

Este curso abordó integralmente los ámbitos de salud, ingreso y trabajo, desarrollando diversos módulos sobre salud mental, autocuidado, apoyo

**- Apoyadas por el FOSIS, desarrollaron diversos módulos sobre salud mental, autocuidado, apoyo psicosocial, educación financiera y presupuesto familiar, además de aprender oficios como la elaboración de jabones y velas artesanales**

psicosocial, educación financiera y presupuesto familiar, además de aprender oficios como la elaboración de jabones y velas artesanales.

Así se analizó la salud mental en el marco del cuidado, reconociendo conceptos y factores de riesgo, complicaciones emocionales comunes en cuidadores y la visualización de impactos del cuidado en personas con diferentes grados de dependencia.

También se internalizó la importancia del autocuidado y de ciertas técnicas de relajación, aprendiendo sobre la disponibilidad de recursos y apoyos tanto sicosociales como laborales en torno a servicios, programas y conexión de redes de apoyo.

Asimismo, conocieron sobre educación financiera y presupuesto familiar, abordando el manejo consciente del dinero, el ahorro y la planificación financiera familiar, junto con promover el desarrollo de ideas productivas y habilidades para la elaboración de sus propios proyectos emprendedores.

“Tuve la posibilidad de conocer más experiencias y comprobar varias que son similares a la nuestra, a la de mi familia. Acá descubrí que no era sólo mi hijo o mi sobrino, sino que muchos niños más y nos dimos cuenta de la gran demanda y necesidad de tener mamás más y mejor preparadas, con sus mentes tranquilas. Este curso nos regaló un

espacio divertido y entretenido para adquirir habilidades motrices, económicas y sociales que son impagables”, agregó Katherine Berra.

Mariana Fuentes, Alcaldesa (s) de Talca, reafirmó que fue “un lindo trabajo colaborativo donde convergen el municipio y el FOSIS, para poder ayudar y apoyar a estas mujeres en lo que ha sido un curso muy significativo donde no sólo han podido compartir experiencias personales, de vida y como emprendedoras, sino que han aprendido sobre generación de ingresos para poder crear sus propios negocios y aumentar sus expectativas de desarrollo personal y familiar”.

