

Hasta agosto de este año en Covadonga 063

Mujeres magallánicas partieron los talleres de Autocuidado para cuidadores de Personas con Discapacidad

● La iniciativa, organizada por la Municipalidad de Punta Arenas, entrega herramientas a las personas que realizan una importante labor, pero muchas veces invisibilizada.

Crónica
 periodistas@elpinguino.com

Quince mujeres iniciaron el ciclo de talleres "Autocuidado para cuidadores de Personas con

“

Es una iniciativa que nace del autocuidado. La idea es que estas personas conecten con lo que hacen día a día”.

Judith Solís,
 tallerista.

Discapacidad”, organizado por la Municipalidad de Punta Arenas, que busca entregar herramientas a las personas que, cada día, dedican su tiempo y su vida a un familiar o conocido.

Estos encuentros buscan ofrecer un espacio donde los cuidadores puedan reconectarse, canalizar sus emociones y fortalecer su autocuidado.

Los talleres se desarrollarán cada viernes entre este mes hasta agosto en Covadonga 063, con una duración de dos horas por sesión y una programación artística diversa que incluye pintura, arcilla, collage, acuarela y más. La actividad cuenta con 15 participantes por jornada, priorizando la cercanía, la contención emocional y el trabajo grupal.

“Nos estamos preocupando también de los cuidadores. Esta es la primera etapa, y más adelante viene el taller de formación para cuidadores de personas

en situación de discapacidad. A través de estos talleres queremos que ellos liberen emociones y que podamos

preocuparnos de su bienestar, especialmente del emocional”, explicó Carolina Nesbet, profesional del área de discapacidad del municipio, destacando la importancia de brindar contención a quienes sostienen rutinas exigentes y muchas veces invisibilizadas.

La tallerista Judith Solís, comentó que la propuesta de cada jornada está diseñada para invitar a la reflexión emocional mediante la creatividad. En la primera sesión los participantes

Esta importante iniciativa permitirá mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad y cuidadores.



Las personas que asistan al taller podrán ver mejorada su calidad de vida y de las personas que asisten.

trabajaron con una técnica mixta inspirada en la naturaleza muerta emocional y elementos como las cantarías, promoviendo la introspección y la expresión a través del arte.

“Es una iniciativa que nace del autocuidado. La idea es que

estas personas conecten con lo que hacen día a día, pero más aún, con cómo transmiten esa energía hacia los demás, especialmente hacia otros cuidadores”, sostuvo Solís.

La experiencia ha sido valorada por los participan-

tes. Mariana Contreras, una de las cuidadoras asistentes, expresó: “Muy agradecida de que nos den esta oportunidad, porque de verdad que a una le hace falta. O sea, una ayuda, pero también necesita que la ayuden”.