

# Cesfam Juan Martínez realizó jornada de autocuidado para las mujeres de Copiapó

Una entretenida, informativa y reflexiva jornada vivieron un grupo de usuarias del Centro de Salud Familiar (Cesfam) Juan Martínez con el taller “Cuidarme como mujer en cuerpo, mente y energía”. La iniciativa forma parte de las actividades en el marco del mes de conmemoración de la mujer.

El alcalde (S) Virgilio Vásquez destacó la realización del taller de autocuidado desarrollado en el Cesfam Juan Martínez, dirigido a mujeres de Copiapó, señalando que este tipo de instancias son fundamentales para promover el bienestar integral y fortalecer el rol que cumplen las mujeres en la comunidad.

“Nuestro alcalde Maglio Cicardini Neyra siempre ha recalcado que la mujer cumple un papel esencial en

nuestras familias y en el desarrollo de la sociedad. Por lo mismo, como municipio creemos que es muy importante generar espacios donde puedan informarse, compartir experiencias y, sobre todo, aprender a cuidar de su propio cuerpo y salud”, expresó la autoridad comunal.

Asimismo, subrayó que el autocuidado es una herramienta clave para mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y fortalecer la autoestima. “Cuando hablamos de autocuidado, hablamos de reconocer el valor de cada mujer, de su bienestar físico y emocional. Queremos que sepan que su salud es una prioridad y que desde la atención primaria seguiremos impulsando actividades que promuevan hábitos saludables”, agregó.

Por su parte, la directora del Cesfam Juan Martínez, Loreto Ibarra explicó que la medida busca regalar un momento a las mujeres promoviendo el autocuidado y la salud “sin culpas y amándonos como somos”. El taller contó con la presencia de profesionales como: kinesióloga, psicóloga y nutricionista.

Una de las participantes del taller, María Teresa Mondaca dijo que “estoy muy contenta por lo que nos hicieron en este día. Gracias al municipio y al Cesfam Juan Martínez por todas nuestras compañeras y por este momento

Cabe recordar que la Municipalidad de Copiapó tiene una completa parrilla de actividades en el marco del mes de la mujer y las pueden encontrar en todas sus redes sociales.

