

## Realizan Seminario "Fortalecimiento del Autocuidado y Salud Mental en Cuidadoras: Un paso necesario para el emprendimiento"

En la jornada participaron más de 50 cuidadores y cuidadoras de la provincia, instancia que tuvo como propósito resaltar la importancia del autocuidado en quienes desempeñan este importante rol en la sociedad.

En la comuna de Melipilla se llevó a cabo el primer seminario provincial de "Fortalecimiento del Autocuidado y Salud Mental en Cuidadoras: Un paso necesario para el emprendimiento", instancia organizada por Delegación Presidencial Provincial de Melipilla y el Fondo de Solidaridad e Inversión Social (FOSIS), como parte del programa "Emprendamos Básico Cuidadora".

La actividad fue encabezada por la delegada presidencial provincial de Melipilla, Sandra Saavedra; la directora regional de FOSIS, Silvia Ferrada; participando además la trabajadora social Sisi Cisterna, quienes abordaron las políticas públicas en materia de cuidadoras y cuidadores, jornada que buscó resaltar la importancia del autocuidado en quienes desempeñan este importante rol dentro de la sociedad.

Durante la reunión expuso la delegada presidencial provincial de Melipilla, Sandra Saavedra, en materia de políticas públicas del Estado, felicitando con ello la participación de las más de 50 cuidadoras y cuidadores que se

sumaron al taller.

"En conjunto con FOSIS realizamos este seminario para cuidadoras de toda la provincia respecto de la salud mental y las políticas públicas que como Gobierno estamos implementando. Para nosotros es muy importante visibilizar el trabajo que realizan las cuidadoras y cuidadores, particularmente las mujeres que tienen múltiples

funciones a la vez cuando están insertas en el mundo laboral. En ese sentido, hemos querido presentarles la oferta pública que tiene FOSIS y el Gobierno, donde realizamos una exposición y posteriormente pudimos conversar con ellas", resaltando que para la institución "es muy importante poder incluirlas en el proyecto FOSIS que va a trabajar con mil emprendedoras, que en su

mayoría son cuidadoras, para obtener su resolución sanitaria".

Por su parte, la Directora Regional de FOSIS, Silvia Ferrada, catalogó de provechosa la jornada. "Es un encuentro maravilloso, con cuidadoras y cuidadores que son parte de nuestros programas de emprendedoras y emprendedores que tienen que enfrentar el desafío de, además de ser cuidadores, de poder tener un ingreso autónomo e

independiente. Entonces, son personas que están sobre exigidas, desde ahí el reconocimiento del Gobierno de establecer una política de cuidados, y FOSIS para enfrentar esos desafíos, ha tenido que generar cambios en sus bases programáticas. Es súper fundamental tener estos encuentros, de poder conversar de lo que estamos haciendo, y recibir la retroalimentación para seguir afinando estas políticas públicas", agradeciendo la labor conjunta con la delegada Sandra Saavedra poder trabajar y avanzar en políticas más inclusivas y efectivas.

Finalmente, Alejandra Piña, participante de la jornada, valoró la oportunidad de recibir apoyo y nuevos conocimientos en el seminario. "Para mí fue un gran avance saber más sobre las mujeres mamás cuidadoras, que antiguamente era algo desconocido, que no se sabía realmente, o simplemente se 'guardaba a los niños que tenían alguna condición', y a través de estas charlas me he dado cuenta que podemos crecer más, tanto como madres cuidadoras y mujeres, porque acá nos enseñan que debemos darnos un tiempo para nosotras, porque si nosotros estamos bien psicológica y mentalmente, también podemos atender mejor a nuestros hijos", agradeciendo la invitación.

