

Iquiqueña ayuda a mujeres neuro divergentes en clases de aro aéreo

Destaca que junto con aportar a la salud mental, es una herramienta para trabajar la motricidad.

José Portales Durán
 josemiguel.portales@estrellaiquique.cl

Con objetivo de mejorar la flexibilidad y la coordinación corporal de mujeres neuro divergentes, la iquiqueña, Romina Cerda, lleva cerca de 2 años haciendo clases de "aro aéreo" y busca potenciar su proyecto mediante el Programa Agentes de Cambio del Instituto Nacional de la Juventud (Injuv).

Cerda, quien también es estudiante de trabajo social en la Universidad Arturo Prat, destacó que desde chica hizo gimnasia artística, lo cual marcó su vida deportiva. "Hace tres años, cuando comencé a hacer clases de tela aérea estaba un aro y me intenté subir, busqué videos en Youtube, Instagram y sola empecé a aprender. El aro aéreo se conjugan el deporte y lo circense, pero también, si se realiza en un espacio íntimo, puede incluso ser una terapia".

Romina está certificada como instructora de Lyra Fitness, mejor conocido como aro aéreo, nivel intermedio-básico por la Academia Aerial sirena.

Actualmente imparte clases tanto a mujeres neurotípicas como neurodivergentes los martes y jueves

en en el Ex Estadio Cavan-cha, específicamente en el Galpón del Club Olimpia de Gimnasia Artística Femenina, donde también es profesora.

Sobre como ayuda esta disciplina a las mujeres neurodivergentes, la instructora, señaló que tiene beneficios tanto para la salud mental, como para la motricidad. "Vivimos en un mundo donde hay que ser de cierta forma, vivimos con ciertos estereotipos a seguir y el aro te ayuda a trabajar tu propia autoestima y a darte cuenta que no necesitas estar dentro de un cuerpo perfecto para poder realizar estas acrobacias. Ayuda a la confianza en una misma y a la salud mental".

La corporalidad es otro punto que se trabaja con esta herramienta, añadió Cerda, porque "en la neurodivergencia existen distintas capacidades sensoriales, como el tacto, la vista, los ruidos, etc., pero es importante trabajar la sensorialidad de la propiocepción, que es el sentido que nos permite percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo y con ello, trabajar la motricidad fina y gruesa".

En la Región de Tarapacá fueron aceptados 43 jóvenes



EL PROGRAMA AGENTES DE CAMBIO CULMINA EL PRÓXIMO 31 DE AGOSTO. MES DE LA JUVENTUD.

43
 jóvenes fueron parte del Programa Agentes de Cambio del Injuv en la Región de Tarapacá.

para el programa Agentes de Cambio, que comenzó en mayo y culmina el próximo 31 de agosto.

En ese contexto, la también estudiante de trabajo social, destacó que tuvo cuatro tutorías donde le enseñaron a fondo a como formular un proyecto. "Tuvi- mos un proceso de formati-

vo súper importante, y creo que me ha ayudado a fortalecer este proyecto, ya que las mujeres neurodivergentes estamos en una sociedad donde no se nos ha enseñado a ser neurodivergentes, a tener un orgullo de nuestra disidencia, porque la mayoría tenemos un diagnóstico tardío y significa que mu-

chas han vivido gran parte de su vida tratando de encajar y el taller que imagino, es potenciar esta disciplina innovadora y añadir un espacio para hablar de esto y sentirse identificado en el otro".

Sobre el Programa Agentes de Cambio, Makarena Ruiz, Directora del Instituto Nacional de la Juventud de Tarapacá, precisó que va apuntado a que las juventudes asuman un rol transformador en los procesos de la sociedad y sean un aporte con un rol activo en la solución de sus problemáticas. "Este programa es parte de un programa mayor que es Compromiso Joven que busca fomentar la participación juvenil en acciones de desarrollo comunitario y los agentes de cambio justamente tienen que ver con eso, son claves para intervenir en el desarrollo comunitario y por eso se les entrega herramientas a las juventudes sobre la formulación de proyectos y también en el liderazgo, porque entendemos que tiene que haber un recambio en los liderazgos a todo nivel y ámbito de la sociedad".