NOMBRES: ANDREA ARIAS QUINTERO AREA ATENCION: AREA ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

A continuación, en virtud de su formación académica, experiencia profesional y/o ocupacional, basados en la película "Amigos **Inseparables**", establezca y socialice al auditorio:

- TRES (03), PAUTAS – RECOMENDACIONES - CONSEJOS PRACTICOS DIRIGIDOS A CUIDADORES O ASISTENTES PERSONALES.

1. Permitir que el arte sea un puente de comunicación. A través de una pintura, un collage o una sencilla manualidad, la persona puede expresar sentimientos que muchas veces no logra decir con palabras. Estas actividades ayudan a liberar emociones y fortalecen el vínculo entre cuidador y acompañado.

2. Fomentar la autonomía desde los pequeños gestos. En los talleres y en la vida diaria, invitar a la persona a participar, decidir colores o elegir materiales, le recuerda que sigue teniendo voz y capacidad de acción. La autonomía, por pequeña que parezca, alimenta la dignidad.

3. Acompañar con empatía y alegría. Ser cuidador también es compartir humanidad. Escuchar, reír y tener paciencia son actos de arte en sí mismos. La energía positiva que damos se refleja en el bienestar del otro y en nuestro propio equilibrio emocional.

- TRES (03), PAUTAS – RECOMENDACIONES - CONSEJOS PRACTICOS PARA CUIDAR A OTRA PERSONA.

1. Reconocer y respetar la historia de vida del otro. Cada persona es un universo lleno de experiencias, emociones y aprendizajes. Escuchar su historia y valorar su forma de ser nos enseña a cuidar desde el respeto y no desde la imposición.

2. Usar la creatividad como herramienta terapéutica. Actividades simples, como crear faroles con botellas recicladas o experimentar con colores, estimulan la mente, las manos y el alma. El arte nos recuerda que siempre se puede construir belleza, incluso en medio de las limitaciones.

3. Recordar que, para cuidar, también hay que cuidarse. El bienestar del cuidador es tan importante como el de la persona que acompaña. Tomarse un momento para respirar, descansar y conectar con uno mismo permite ofrecer un cuidado más humano, paciente y consciente

Cuidar a una persona con discapacidad es un acto de amor y dedicación, recuerda que mereces respeto, apoyo y cuidado, también. No te olvides de ti mismo en el proceso de cuidar a otros…. "Muchas gracias por su colaboración".