NOMBRES: Claudia Patricia Corrales Villa AREA ATENCION: Tallerista Artes

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. El cuidador no debe imponer actividades, gustos ni rutinas, sino acompañar el proceso de descubrimiento mutuo. Cada persona tiene su propio ritmo, historia y manera de conectar con lo que le da sentido. A través de la empatía y la escucha activa, se puede explorar juntos qué cosas motivan, despiertan curiosidad o generan placer: puede ser escuchar una canción, dibujar, conversar sobre recuerdos, mirar fotografías antiguas o simplemente observar el entorno.

En la película: "Amigos inseparables", esta idea se refleja en la relación entre los protagonistas, donde el vínculo genuino y el respeto por la individualidad permiten abrir espacios de disfrute y expresión personal. Para el adulto mayor, recuperar el deseo, la risa o la sorpresa es también una forma de arte, un acto creativo de resistencia frente a la rutina y la pérdida.

2. Como licenciada en Artes Visuales, comprendes que el arte no solo se trata de crear una obra, sino de activar los sentidos, provocar recuerdos y generar vínculos emocionales. Por eso, desde mi experiencia recomiendo usar el arte, en todas sus manifestaciones, ya sea desde la pintura, la música, la fotografía, la escultura o incluso la apreciación estética del

entorno, ya que es una herramienta poderosa para estimular la memoria, las emociones y la creatividad en las personas mayores.

Por ejemplo, escuchar una melodía puede despertar memorias afectivas; pintar o modelar con las manos favorece la motricidad fina y la concentración; observar una fotografía puede abrir la puerta a una conversación significativa. Estas experiencias estéticas ayudan a la persona cuidada a reconectarse consigo misma y con su historia, y al cuidador le ofrecen una oportunidad para acompañar desde el disfrute y no solo desde la asistencia.

3. Promover la mirada estética del entorno cotidiano es otra de mis recomendaciones, pues el arte no está solo en los museos; también habita en los pequeños detalles de la vida diaria. Por eso, invitar a la persona cuidada a observar la luz que cambia a lo largo del día, los colores de una planta o las texturas de los objetos del hogar, puede convertirse en una experiencia artística compartida. De esta manera, se ayuda a revalorizar lo simple y a encontrar belleza incluso en la rutina.

Este ejercicio estimula los sentidos, la atención y el bienestar emocional, fomentando una conexión en el presente. En este sentido, el arte, como la naturaleza, nos recuerda que la vida sigue fluyendo, que siempre hay algo nuevo por descubrir y sentir.

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

1. Cultivar una relación cercana, de confianza y humor. Compartir momentos, reir, conversar y escuchar. A veces, el simple hecho de acompañar en

silencio ya es un acto de cuidado. Tu presencia puede ser un puente hacia la alegría, la motivación y la esperanza.

Por ejemplo, como en "Amigos inseparables", cuando el cuidador se involucra con el corazón, ambos se transforman.

2. Tu ayuda debe fortalecer su capacidad de decidir y participar, no reemplazarla. Por eso, permítele elegir qué ropa ponerse, qué música escuchar, qué actividad hacer, etc. Incluso las decisiones simples reafirman su identidad y fomentan la autoestima.

3. Para cuidar bien a otro, primero necesitas estar bien tú. Busca momentos de descanso, expresión y autocuidado. Rodéate de arte, música o naturaleza, igual que recomiendas a los demás.

Tu bienestar emocional influye directamente en la calidad del vínculo que creas.

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".