

ACOMPañañARTE

REVISTA DEL TALLER DE ARTE.

drawn
ject, or objec
VI. The posit
a sunset) behi
the unce
ound lin
poi

the reverse of
dash into the picture
on a vertical line drop
ion point or angle where the
horizon: because the rays must
) and downwards. Note the
n the object to v.s., and
et as in last case.
III. Example of
ground lines rad
ly below the s
—not the
ot of th
ing

ENVIÓN CASANOVA
2023

Índice

Prólogo	Pág 04
Arte terapia comunitaria y conurbana. Una experiencia en Isidro Casanova, La matanza	Pág 06
Arte en primera persona	Pág 08
Escribir para atravesar: Creaciones en los talleres	Pág 10
Escritos libres	Pág 10
Poesías	Pág 13
Poesías colectivas, cadáver exquisito	Pág 16
Cuentos	Pág 18
Kit de salud mental	Pág 19
Entrevistas	Pág 20
Foto-Mapeo del nuestro barrio	Pág 22
Entrevistas. El acceso a la Salud Mental en el barrio	Pág 25
¿Jugamos?	Pág 27
El arte para acompañar procesos de duelo	Pág 30
Agradecimientos	Pág 34

Intro- pró- logo.

Bienvenidos a “Acompañarte”, la revista del taller de arte-terapia que llevamos adelante en el barrio 17 de Marzo, en Isidro Casanova, municipio de La Matanza. Nuestros talleres forman parte del programa Envión Podes, que se encuadra en el sistema de Protección y Promoción de derechos de niñas, niños y adolescentes.

Aquí, exploramos las experiencias de adolescentes y jóvenes que hallaron en estos talleres un espacio para expresarse, descubrirse y tejer lazos de pertenencia. A través de sus relatos compartiremos las diversas sensaciones transitadas en cada encuentro y el significado que los espacios artísticos tienen para quienes buscan un refugio de expresión.

Nos inspira la posibilidad de replicar esta experiencia en otros territorios, fomentando la creación de nuevos espacios que impulsen innovadores enfoques de salud mental comunitaria. Debido a esto, también compartimos reflexiones e investigaciones sobre el arte terapia en grupo como alternativa de psicoterapia y la posibilidad que otorgan para acompañar procesos complejos e íntimos, como el duelo.

Adentrémonos juntos en este viaje de descubrimiento y creatividad, donde el arte se convierte en puente hacia un futuro lleno de posibilidades.



Arte terapia comunitaria y conurbana.

Una experiencia en Isidro Casanova, La matanza.

El Arte terapia es la disciplina que aplica el arte al servicio de un tratamiento, en un encuadre terapéutico y/o taller específico y pautado, pudiendo ser éstos individuales o grupales. Sus raíces se remontan a la psicoterapia psicoanalítica, la educación artística y la teoría de la Gestalt.

La participación en las actividades creativas generan múltiples efectos positivos que favorecen el bienestar psicológico, social y emocional. El uso de recursos y herramientas de distintas disciplinas artísticas y la posibilidad de ser a través del hacer permite poner a prueba y materializar -a través del uso de materiales y del propio cuerpo-, problemáticas cotidianas y conflictivas internas. Exteriorizando emociones y pensamientos, propiciando la flexibilidad cognitiva, la atención y la concentración.

En estos espacios el arte resulta un medio de elaboración del mundo interno, no hay una mirada crítica, lejos de considerar lo estético ni perfeccionista, no se juzgará el fin de la creación. Se considerarán las emociones que se pusieron en juego durante el proceso y la expresión de lo plasmado, apuntando a la reflexión individual y/o colectiva del resultado final.

Este proyecto es propuesto y diseñado por el Equipo técnico de la Sede territorial “Casanova Sur” y los adolescentes de los barrios San Petersburgo, 17 de Marzo, 17 de Marzo Bis, Puerta de Hierro y San Alberto.

Dichos territorios son parte del denominado segundo cordón de La Matanza que comenzaron a construirse como barrios emergentes a principios de la década de 1980, en plena dictadura cívico-económica-eclesiástica-militar, luego de que miles de familias fueran desalojadas de Capital Federal y obligadas a instalarse en lo que, hasta ese momento, eran grandes terrenos baldíos.

Los centros de salud del territorio y alrededores suelen estar colapsados para dar respuesta a la gran demanda de la población debido no sólo a la densidad demográfica del territorio sino también a un factor imprescindible a tener en cuenta cuando hablamos de salud mental: las consecuencias que se han agudizado en tiempos post pandemia.

Por este motivo, acordando con el paradigma de salud comunitaria y con buscando garantizar el cumplimiento a la Ley Nacional 26.657 pensamos en alternativas terapéuticas en las que los actores de la comunidad tengan un rol activo en la atención y tratamiento de la salud mental de los NNyJ que habitan los barrios. Es en el mismo territorio donde se propone encontrar las herramientas para que cada unx pueda transitar la situación que se encuentre vivenciando. [Siempre teniendo en cuenta cada particularidad]

Nuestra elección es trabajar la salud mental por medio del arte debido a que ésta permite manifestar otras formas del relato para los NNyJ. Desde el arte se pueden trabajar los relatos, las historias, las situaciones traumáticas (o no) de cada unx. Permite exteriorizar emociones y pensamientos que muchas veces se dificulta poder poner en palabras. Sobre todo a los jóvenes varones, quienes se encuentran atravesados por la masculinidad hegemónica.

De esta manera, se promueve que lxs participantes salgan de las actividades conocidas, experimenten y se dejen atravesar por los nuevos sentimientos que vayan apareciendo en el transcurso de la actividad artística.

Buscamos trabajar desde el afecto y el compañerismo entre todxs, respetándonos en nuestros pensamientos y sentimientos, como también en la catarsis verborrágica y los silencios.

Estas experiencias tienen un gran impacto en lxs sujetos, en sus lazos sociales, los vínculos afectivos y el territorio que habitan. El arte es disparador de emociones, de juego, de fantasías, sueños y angustias. Se trabaja estimulando los sentidos, dibujando, escuchando música, moviendo el cuerpo, sintiendo aromas, para que a través de ello, se deconstruya el padecer en grupalidad.

QUÉ ES EL TALLER DE ARTE PARA VOS?



El taller de arte esta
copado y esta bueno
ya que nos hace
salir de la rutina.
a traves de este taller
nos podemos liberar
y expresar emociones

Para mi esto muy bueno,
porque al compartir un momento
al aire libre, mas acompañado de
misos le ayuda mucho a uno a
poder despegar de los líos
personales. ~~de esta~~
A parte con los mates, se
hace un buen ambiente.

Se Ayuda a Muchas
Chicos/os de los Proble-
mas o lo que le pasa en
su vida. y se van muy
~~bien~~ bien y te escucha
mucho y te entiende
en todo.

TE AYUDAN MUCHO

Derrogo en la terapia
de arte, ayuda a despejar
la mente, ayuda a
conocer a uno mismo

✓ Creo que a través del
arte podemos expresar
sentimientos que de otra
forma nos cuesta sacar.
Nos permite liberarnos
y estar en sintonía, nos
da el sentimiento de estar
acompañados.

El taller de arte esto
captado y está bueno
ya que nos hace
salir de la rutina.
A través de este taller
nos podemos liberar
y expresar emociones

¿POR QUÉ TE GUSTA EL
TALLER DE ARTE?

EL ARTE ES UNA DEMOSTRACIÓN DE
NUESTRA MENTE, Y EL TALLER ES UN
LUGAR SEGURO DONDE NUESTRA
MENTE, PUEDE !! EVOLUCIONAR !!

ESCRITURA

En este apartado, recopilamos diversos escritos que se realizaron en los talleres de arte en el barrio 17 de marzo. Son creaciones de jóvenes adolescentes participantes y operadores del programa Envión Podes, de la sede de Casanova.

Cambió la frecuencia

Agarro la ruta rumbo a no sé donde, prendo la radio y suena no sé qué, entre eso dicen "antes muerta que sencilla". Frase histórica que se repite una y otra vez, me genera tristeza al no poder cumplir con la locura del mandato de belleza femenino. Qué problema, qué peligroso.

Paro en la ruta para cargar agua, sueño con que esto pare. Ya me aturdió esa radio.

Cambio la frecuencia.

Suena esa maldita canción que un día te dediqué. No cambio la frecuencia pero te (me) juro que busco la paz. Me cansan esas ganas de tapar las miserias de otros disfrazadas de amor con un toque de pasión. Sigue sonando la canción. Te busco entre sueños, ese que habíamos flasheado juntos mientras mirábamos videos debatiendo sobre nuestro (o eso quería) futuro.

Cambio la frecuencia.

Falta poco para llegar y pienso en que por ahora no tengo con quien tomar mates cálidos ni nadie que los bebe, ni que realmente me bebe.

Mi vieja me dice que me ve feliz, creo que por la tranquilidad. Pero me falta esa chispa, alguien con quien conversar, con quien flashearla un toque más de lo casual.

Mira qué lindo pueblito, parece tranquilo, podría sentarme en el patio de esta casa a comer una rica comida, disfrutar de lo simple sin pensar en que mañana será lunes y que tenes que levantarte dos horas antes para lidiar con el maldito tráfico. Qué paja la vida porteña.

Cambio la frecuencia.

Estoy cansada del mismo círculo, me quejo de que no conozco a nadie, que no tengo con quien salir pero a su vez no busco nada. Y bueno, ahora me animo a buscar eso, al amor, ese que veía en las películas que me dejaba [o deja] flasheando, para crear anécdotas con una pizca de intensidad.

¿será que busco a otros o me busco a mí? Qué incertidumbre pero bueno, ahí vamos.

Giuliana Vargas.

Cosas que pienso

Hay veces en las cuales me siento mal, triste o desanimado.

No tener apoyo de tus familiares, o que tus amigos no te entiendan, es bastante triste.

Tener que aguantar a tus papás peleando o enojados, que no te apoyen en tus locuras, en tus gustos ó que te reten bastante.

Es triste no poder desahogarte y contar porque estas así, no tener era fuerza para poder decirles todo lo que pasas día a día, llenarte la cabeza de boludeces pensando en lo peor y pensando en cuándo se arreglará todo para poder tener al fin esa relación de familia, confianza y amor.

Que digan que no haces nada o que no valoras nada.

Podrán tener razón, pero siempre trato de hacer y sacar lo mejor de mí, fijarme en los demás no solo en mi mismo.

Un día todo va a cambiar y voy a decidir seguir mi camino, resolver mis problemas solo, cumplir los sueños que desde chico vengo soñando y mostrarles a todos que pude con todo y que pude tener más de lo que soñé.

Eliel Agustin Lopez



10 de octubre

Hoy en la noche me fui
y te deje una rosa
en el altar de mi balcón,
me tuve que ir
no tenía otra opción
Te la encargo sólo a vos,
cuidala con todo tu corazón.
Voy a volver,
aunque sea una vez.

En ese balcón, la rosa te espera,
es sólo una en un millón.
No importa,
te la encargo sólo a vos.
Regala
para que no se empiece a marchitar.
Regala
porque sólo eso te puedo dar.
Cuidala
es una rosa muy especial.
En las noches te vas a dar cuenta,
la rosa empieza a cambiar
Toma otro color.
Canta algo de amor.
Como el que algún día
nos supimos dar.
Simplemente es mi rosa especial,
te la dejo en mi balcón,
cuidala
dale ese amor
que algún día me quisiste dar
y yo no supe aprovechar

Lautaro Ledesma



El barrio

Volver al barrio siempre es una huida
casi como enfrentarse a dos espejos,
uno que refleja cerca
otro que refleja lejos.
En la torpe memoria repetida,
la infancia, la que fue
sigue perdida.
No eran así los patios
ahora son reflejos
y esos niños que juegan
ya son viejos
y van con más cautela por la vida.
El barrio tiene encanto
y lluvia mansa.
Rieles para un tranvía que descansa
y no irrumpe en la noche ni madrugada.
Si uno busca trocitos de pasado
tal vez se halle a sí mismo
en algún pasillo del barrio.

David Ozuna.



A los pibes los velamos en el club del barrio.

A los pibes los velamos en el club del barrio.
Sin ventiladores, sin aires acondicionados.
Con recetas de abuelas para ahuyentar las moscas y un fuego prendido afuera, donde nos reunimos en ronda y entre todos nos ponemos a cocinar. Al menos ese día, ni al hambre ni a la soledad a la villa dejamos entrar.

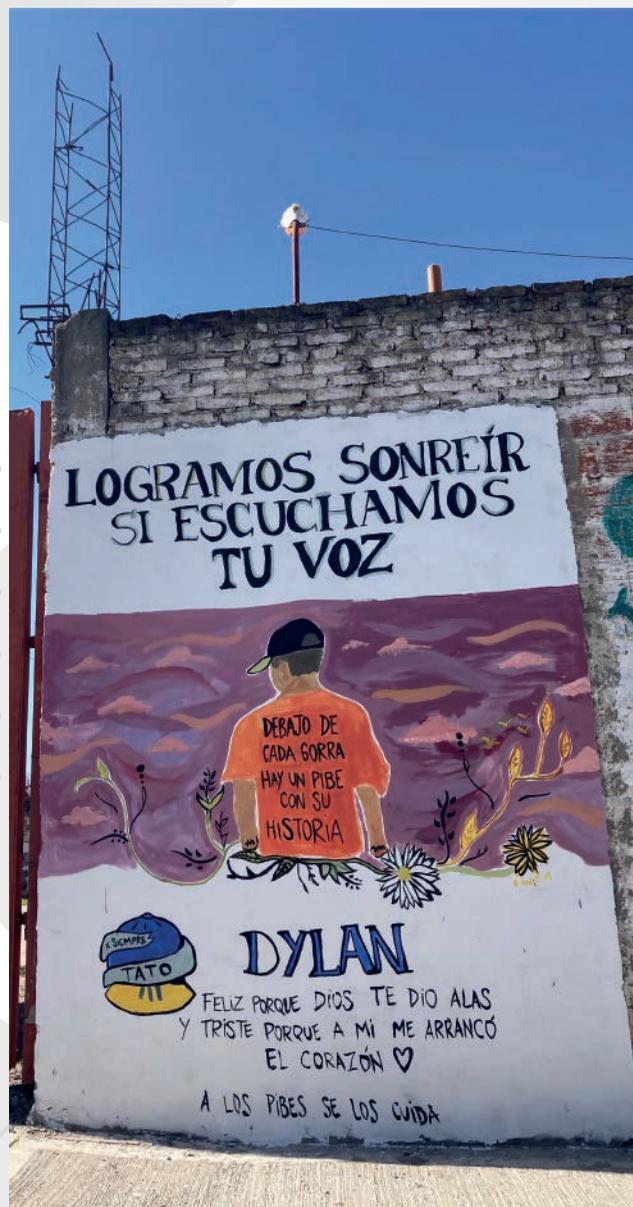
Juntamos plata porque siempre hace falta, porque hasta morirse sale un ojo de la cara, las coronas no las regalan y a los pobres no nos dan ataúdes, nos meten en cajones de manzanas.

A los pibes los despedimos con palabras, con caricias, con cartas escritas con vergüenza que dejamos en el cajón, humedecidas y arrugadas.

A los pibes los despedimos con amor

Porque si la vida digna es una promesa despedirlos amorosamente será nuestra resistencia. Ante lo injusto, lo violento, resistimos. Ante la resignación de un destino que desde el nacimiento parece estar escrito. Desde el nacimiento villero.

A los pibes los velamos en el club del barrio.
Sin ventiladores, sin aires acondicionados.
Los vestimos con una camiseta del Brown o de Chicago, con ternura les frotamos las manos, buscamos respuestas nos enojamos pensamos que si la vida fuera justa ningún pibe moriría sin cumplir 18 años. Con tiros al cielo, tratando de despistar a la muerte para que al menos tarde un poco más en llevarse al siguiente.



Pensamientos de agosto

Estos días lluviosos me hacen pensar en vos.
No se si es el frío
pero después de estar entre tus brazos
me acostumbre a tu mirada
y a la calidez de tus abrazos.
Tu mirada es cariño y comprensión
con vos todo mejor.
Me ayudas a hablar cuando siento
que todo me molesta.
Con vos un poquito el malestar se va
y el bienestar viene.
Al lado tuyo es el lugar donde quiero estar
comiendo un guiso de fideo moñito y queso arriba
o un pastel de papa con una coquita fría
que renueve el alma.
Este alma de dinamita
que en los días grises se recarga de energía.
Este clima resuena sentimientos
entre tanta tristeza
todavía hay lugar para el amor y la alegría.

Palabras para un Amigx

Antes de todo, en la villa hay **AMISTADES**
¡NO FALTA NADIE!

Los pibes somos poderosos y las mujeres
compañeras.

Las amistades son
FAMILIA

Por fuera riendo, por dentro muriendo.
La lealtad te hace familia, la sangre te hace pariente.
Cristo te ama, yo ya no!
Detrás de cada sueño cumplido hay una historia de esfuerzo
y sacrificio.

La tragedia de la vida no es la muerte, la gran tragedia de la vida
es lo que dejamos morir en nuestro interior mientras estamos
vivos.

Cada acción tiene su consecuencia.

Me gusta escribir desde la ignorancia y con errores, dejando
que solo relate el corazón y lo más profundo del alma.
La tristeza de tener que adaptarme a que mi realidad se basa
en deambular en busca de algo que te pertenezca.

De amor nadie muere pero ¡cómo duele!

Busco arreglar mi mente pero como plato roto no se pega.
Igual lo mejor es venir al taller, abrazar a tus amigos que te hacen
reír.

En una noche oscura y tenebrosa, una pareja iba en su auto por la carretera después de haber conducido varios kilómetros. De repente comenzó a llover y los árboles en su oscuridad mostraron grandes ojos rojos que los veían avanzar.

La mujer los percibe y grita: - ¡Por favor acelera el paso, esos ojos me espantaron! El hombre responde: - No hay problema, a mi también me espantaron mucho. Sin embargo, todo empeoró luego: el auto patinó y chocó con el árbol más grande de la ruta. La mujer no resistió el golpe y falleció en el acto, en cambio el hombre despertó ensangrentado y asustado al darse cuenta que su esposa no despertaba. Los ojos eran cada vez más grandes y rojos, como si estuviesen acercándose a lo poco que quedaba del auto. Hasta que de pronto se detienen y los observan. El hombre huye espantado y corre hacia una luz que puede verse a lo lejos, donde termina la carretera. Cuando finalmente llegó se encuentra con su mujer quien lo espera de pie y llena de sangre. Entonces ella le extiende su mano y sonriendo le dice:

-“Ven aquí mi amor, yo te guío hacia la luz”

Lautaro Ledesma

Kit de Salud Mental

QUÉ HACER DURANTE UN ATAQUE DE PÁNICO

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Si sufres de ataques de pánico recurrentes y debilitadores

INTENTA RECORDAR ESTO

Un ataque de pánico siempre termina, y por lo general dura de 10 a 30 minutos

RECONOCE QUE ESTÁS TENIENDO UN ATAQUE DE PÁNICO

No te estás muriendo, ni te estás volviendo loco. La sensación pronto pasará



DISTRAE TUS SENTIDOS

Toca algo suave, huele algo agradable, escucha sonidos que te calmen, mira algo bonito que te haga feliz

ENFÓCATE EN TU RESPIRACIÓN

Hiperventilar hace que tus síntomas empeoren

EJERCICIOS DE ESCRITURA TERAPÉUTICA

En este apartado se proponen ejercicios para realizar o replicar en espacios individuales o grupales. La escritura es una de las disciplinas artísticas que utilizamos en nuestros espacios de taller.

1. Escribir tu sueño cumplido, como si ya hubiese sucedido. Cuenta los detalles: ¿Dónde estás? ¿Cómo te sentís? ¿Quienes están con vos? ¿Que estás haciendo?
- Este ejercicio te ayudará a visualizar y proyectar
2. Escribir una carta a tu yo del futuro ¿Que le dirías?
3. Hace una lista de 10 cosas que te dan placer o satisfacción, 10 cosas que no te gustan de vos y 10 que si.
4. Escribir una carta a esx niñx que fuiste.
5. Escribí un texto sobre que se titule “El tiempo” y otro “La amistad”
6. Escribir una carta a alguien que ya no esté en tu vida y extrañes. Luego de eso puedes quemarla o romperla. Lo importante es que puedas expresarte

... Seguimos con algunas actividades para expresarte...

Red de personas cercanas

Muchas veces nos sentimos solxs. En ese momento les invitamos a descubrir que de distintas maneras estamos rodeadxs de personas que nos acompañan.

La actividad está dividida en dos partes.

En la **primera parte** te invitamos a colocar el nombre de las personas que te acompañen en las situaciones nombradas, y a cada uno le asignes un color, coloreando el círculo que se encuentra al final del renglón.

Ejemplo: Personas con las que te reís: Flor, Lucas...

ESCRIBÍ EL NOMBRE DE PERSONAS....		ESCRIBÍ EL NOMBRE DE PERSONAS....	
Con las que te reís	○	Con las que te reís	○
Con las que llorás	○	Con las que llorás	○
Con las que jugás y te divertís	○	Con las que jugás y te divertís	○
Con las que hablás de cosas profundas	○	Con las que hablás de cosas profundas	○
Con quienes tenés confianza	○	Con quienes tenés confianza	○
Con quienes te sentís protegida/o	○	Con quienes te sentís protegida/o	○
Con quienes podés compartir un viaje	○	Con quienes podés compartir un viaje	○
Con quienes se ayudan	○	Con quienes se ayudan	○
A quienes recurrís cuando tenés una duda	○	A quienes recurrís cuando tenés una duda	○
A quienes podés pedirle un favor	○	A quienes podés pedirle un favor	○
A quienes podés pedirle algo prestado	○	A quienes podés pedirle algo prestado	○

En la **segunda parte** de la actividad , podés elegir las que desees de las categorías anteriores y completar la regiones, ordenandolas con su respectivo color una abajo de la otra. Luego pintaras el centro de la mándala del color que desees y alrededor del centro a los diferentes colores que representen a las personas que elegiste .

El centro de la mándala sos vos y alrededor tuyo tu red de personas que te acompaña 

Mandala de personas cercanas

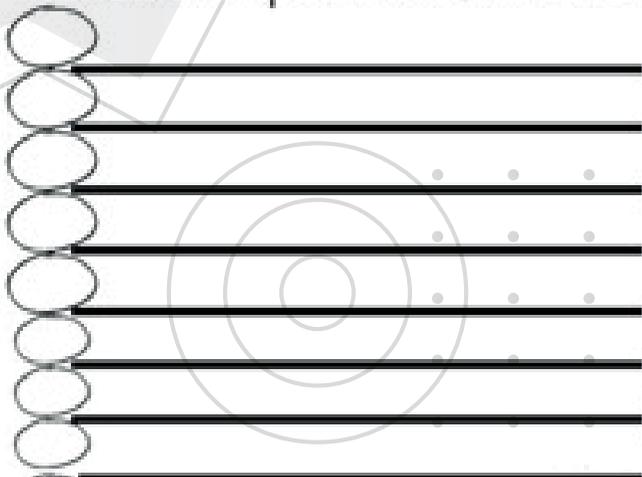


Foto Mapeo de NUESTRO BARRIO

La fotografía comunitaria y el mapeo colectivo, son herramientas poderosas que promueven en las comunidades nuevas formas de expresión que permitan cambiar la percepción pública de los lugares que frecuentemente son estigmatizados, al mismo tiempo, permite a les jóvenes expresar su identidad y creatividad, generando y fortaleciendo vínculos con su entorno: Sus vecinxs, las organizaciones sociales, los organismos, entre otros actores sociales presentes en el territorio.



"La famosa canchita del 17"

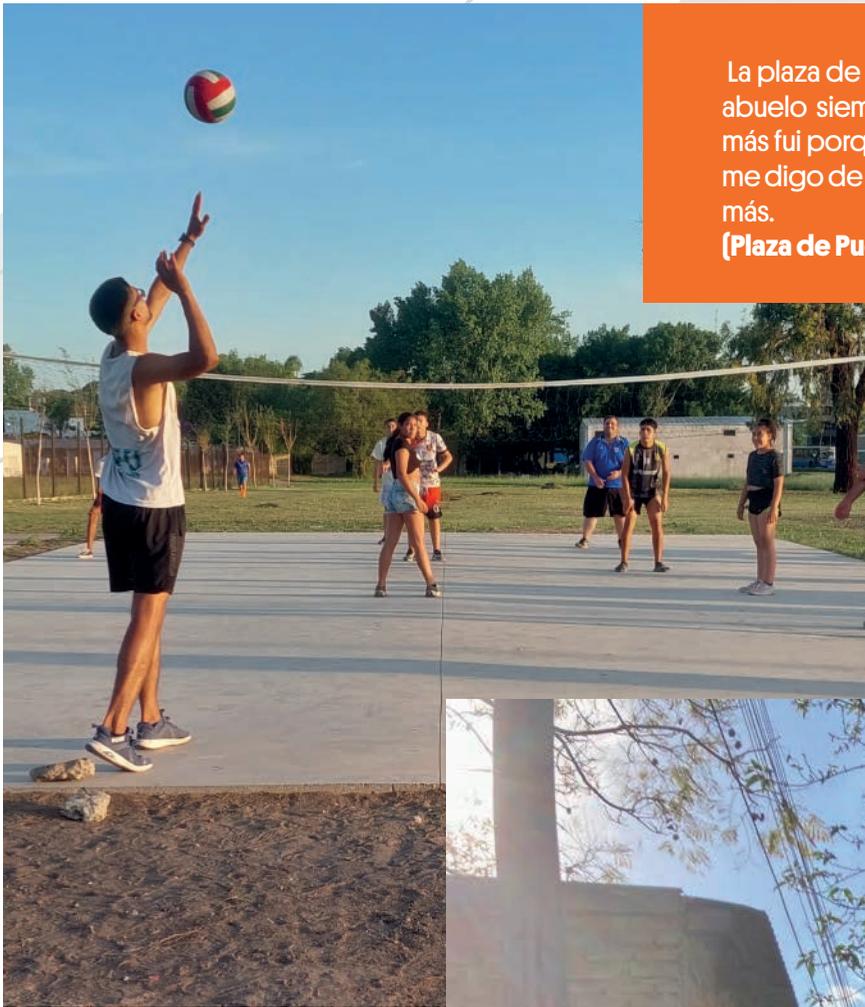
Para mí y para un montón de pibxs es importante por varias cuestiones pero todas nos llevan a una sola cosa: recrearnos y escapar de nuestros mambos. A mí me sirvió de escape muchas veces, pero me escapaba por algo que fue, es sano y eso es pelotear y geder con amigos o fumarme un puchito y hacer retrospectacion en momentos difíciles.

Decir que este lugar no fue ni es importante sería hipócrita de mi parte. Me pasé horas de mi vida en esta hermosa cancha de tierra y cascotes de asientos.

foto: el escenario de la cancha.

"Para mi el centro es como mi segunda familia. Los días martes, miércoles, jueves. Los días que voy me siento feliz."
(Centro Comunitario de 17 de Marzo)





La plaza de Puerta me hace muy feliz porque con mi abuelo siempre íbamos pero cuando murió nunca más fui porque me hace recordar a él y me hace mal, me digo de no estar mal, que él está conmigo y nada más.

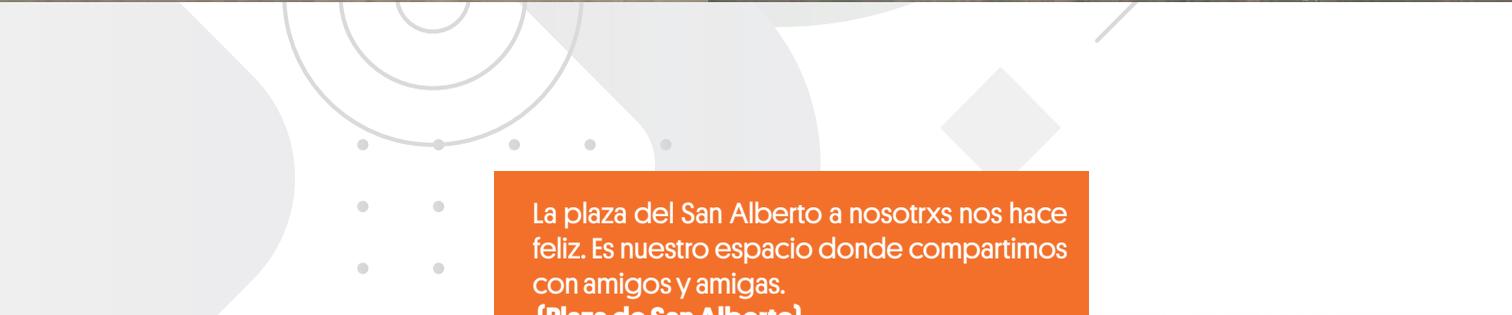
(Plaza de Puerta de Hierro)



“Nos criamos en este pasillo y en estas calles. Juntadas, cumpleaños, navidad, veranos, inviernos, lluvia, sol, hasta ahora.
(Pasillo en el que viven dos de los participantes del espacio, barrio de San Petesburgo)



Nos criamos jugando y compartiendo cosas lindas.
(Club de San Petesburgo)



La plaza del San Alberto a nosotrxs nos hace feliz. Es nuestro espacio donde compartimos con amigos y amigas.
(Plaza de San Alberto)



El acceso a la salud mental en el barrio.

Experiencias de vecinas del barrio de San Petesburgo y 17 de Marzo

Adolescentes de los barrios de 17 de Marzo y San Petersburgo se han embarcado en una valiosa misión: llevar a cabo entrevistas para explorar y comprender las experiencias relacionadas con la salud mental en sus comunidades.

A través de breves conversaciones abiertas y sinceras con lxs vecinxs, les adolescentes están buscando no solo escuchar sus historias personales, sino también identificar posibles alternativas que puedan mejorar la salud mental en la comunidad.

-¿Qué entendes por terapia/salud mental?

-Una persona que te escucha, y a pesar de todo trata siempre de buscarnos siempre la solución a nuestros problemas¿no?, a veces nos sobrepasamos con todo eso y bueno, el médico trata en lo posible de escucharnos y de ser necesario medicarnos para que nosotros podamos controlar los ataques de ansiedad, de pánico y etc. Sin volvernos dependientes de está medicación.

-¿Tuviste/tenes estrés y/o ansiedad? si tuviste, ¿qué tips darías?

- si, tuve picos de estrés, estaba con mucho estrés, muchos nervios porque tenía que llevar a cabo tareas de cuidado, y colapsé. Me derivaron a la parte psiquiátrica y empecé a tomar medicación. Si, tuve ataques de ansiedad porque tengo diagnóstico de bipolaridad, tome medicación para este síntoma pero siempre con la mente positiva, sabiendo que más allá de la medicación puedo estar bien, aconsejaría no aferrarse a la medicación que un psiquiatra nos está dando para poder salir,yo aprendí a controlar mi ansiedad yendo al gimnasio, leer y hacer cosas.

-¿Cuál es tu espacio terapéutico?

-El club, los pibes, siempre dije lo mismo, mi espacio terapéutico es el club y los pibes, el club social y deportivo San Petersburgo del cual soy referente y bueno, las horitas de gimnasia que uno se toma todos los días

Daiana Bove, referente del Club de San Petesburgo y vecina del barrio.

-¿Qué entendes por salud mental?

- salud mental comprende muchas áreas, puede haber muchas formas de tratar la salud mental, acá nosotros tenemos un taller de psicología de la UNLAM que es de psicología social que es destinado a nenes de 1 a 4 años, lunes por medio, y después de la sala de salud tenemos a la psicóloga que atiende familias y adolescencias, hay contención también desde el sedronar para abarcar tema adicciones

-¿Qué importancia se le daba a la salud mental en tu juventud? ¿Crees que hay un cambio en la actualidad?

-En mi juventud tenía muy poca importancia, tenías que estar muy en brote, antes no había tratamiento, en seguida te derivaban, a la mujer al Moyano y a los hombres al Borda y ahí estaban los psiquiatras, ahora está más cerca el Estado de la gente, porque en el Paroissien tenemos psicología y psiquiatría, así que la psicóloga puede derivar directamente.

-¿Cuál es tu espacio terapéutico?

-trabajar socialmente, en todas las áreas que competen para el crecimiento de mi barrio y el bien común de todas las familias de 17 de marzo y alrededores

Doris Amador, Referente del Centro Comunitario de 17 de Marzo.

-¿Qué entiendes por terapia/salud mental?

- Entiendo por salud mental que es un desequilibrio de la cabeza, ya sea por muchas razones, sea por padres separados, sea por una violación, por algo que uno tiene que afrontar y no tiene solución.

-¿Qué importancia se le daba a la salud mental en tu juventud? ¿Crees que hay un cambio en la actualidad?

- En mis tiempos, en los 90' y menos también, no se le daba mucha importancia a la salud mental, tengo una hermana que en ese tiempo estuvo en salud mental, pero no era importante ni para los médicos, mi mamá la tuvo que tener en mi casa donde vivíamos. También tengo una hija que hace 5 años está medicada psiquiátricamente, ella si estuvo internada, pero por suerte ya está estable, asistida con su medicación y contenida por mi

-¿Tuviste/tenes estrés y/o ansiedad? si tuviste, ¿qué tips darías?

- Ansiedad si tuve, hace poquito tuve también estrés, lo que yo recomendaría es paseos, salidas, plazas, mates, hay técnicas de relajación también, y pensar en positivo, escuchar música ayuda mucho, yo escucho música cristiana, soy creyente, a mí me ayudó mucho el conectar con Dios.

Lidia, madre de una de las participantes del espacio y vecina del 17 de Marzo.

-¿Cuál es tu espacio terapéutico?

Mi lugar de trabajo, acá en 17 de marzo, ayudando a mis vecinos, escuchando sus problemáticas, y tratando de resolver en lo que pueda desde mi lugar, y sino también con compañeros aportando un granito de arena cada uno, con ayuda de otros compañeros que articulamos, nos ayudan a poder resolver problemáticas de la gente de mi barrio y de otros barrios aledaños

-¿Qué tanto hablas de sobre la salud mental?

Todo el tiempo, soy operadora de salud mental y bueno este año me recibo de psicóloga social, así que todo el tiempo estoy en el ámbito tratando de ayudar en la psiquis de las personas

-¿Hay espacios para el cuidado de la salud mental en el barrio?

Si, en el barrio hay muchos espacios comunitarios, donde hay recreación para la gente, también en la manzana comunitaria, un espacio verde donde la gente viene, toma mates, juega a las cartas, también en el deporte, hay contención desde la sala de salud, desde el centro también aportamos ayuda mental, con psicólogos, asistentes sociales, promotores de salud, los programas diversos como Envión- Podes, también para los adolescentes, todo muy variado.

Paola, vecina del barrio 17 de Marzo, referente del Centro de 17 de Marzo.

¿GAGNAMOS?

El taller de arteterapia tiene diferentes objetivos y para cada uno una actividad distinta.

En esta sección les invitamos a pensar el abordaje de distintos temas de una forma lúdica, pero también a pensar el tiempo de ocio y el juego como necesarios para la salud mental.

Sopa de Letras

Encontrá las distintas palabras ocultas, relacionadas con la salud mental y su cuidado.

Las palabras se encuentran verticales, horizontales, de atrás hacia delante y cruzadas.

P	I	J	U	I	F	U	E	R	Z	A	O	P	I	L	A	R	E	D	L
K	S	O	L	E	D	A	D	J	H	E	M	P	A	T	I	Z	A	R	S
F	L	I	O	T	I	R	S	Z	A	I	U	Y	T	R	E	W	Q	Ñ	L
O	A	A	C	S	A	M	O	R	B	P	C	O	A	Y	U	D	A	R	O
P	N	D	G	O	S	A	R	O	L	O	K	A	H	J	K	L	B	Y	M
L	G	F	A	I	L	C	E	E	A	S	R	O	L	O	D	N	R	J	S
K	U	H	N	K	L	O	K	N	R	M	L	I	U	M	K	L	A	O	Ñ
L	S	C	S	L	O	M	G	K	I	U	N	I	A	N	A	O	Z	L	I
E	T	A	I	P	I	P	L	I	Ñ	D	E	P	R	E	S	I	O	N	O
X	I	S	E	S	U	A	M	R	A	E	R	T	Y	U	I	O	S	K	C
P	A	E	D	E	U	Ñ	T	E	R	U	R	E	I	R	S	E	S	U	O
R	E	N	A	R	I	A	K	L	S	E	T	M	V	O	L	I	A	R	N
E	J	R	D	E	N	R	Y	A	P	R	T	K	I	T	S	K	T	E	T
S	R	I	N	O	W	B	E	S	T	R	E	S	C	E	L	Ñ	P	A	E
A	K	I	N	S	O	M	N	I	O	H	U	B	U	R	D	E	E	A	N
R	I	H	S	S	O	G	I	M	A	X	R	C	L	A	R	O	R	T	C
L	L	U	V	I	R	A	S	C	H	V	N	O	E	P	V	L	U	Y	I
U	D	E	S	C	A	N	S	A	R	B	I	N	A	I	B	E	S	F	O
S	U	S	A	W	I	N	T	R	I	S	T	E	Z	A	S	U	J	G	N
Z	B	I	R	E	S	C	U	C	H	A	R	N	M	A	S	Q	U	I	N

- Empatizar
- Escuchar
- Contención
- Hablar
- Ayudar
- Red
- Psicología

- Abrazos
- Depresión
- Acompañar
- Ansiedad
- Estrés
- Amigos
- Descansar

- Terapia
- Miedo
- Fuerza
- Expresar
- Dolor
- Tristeza
- Angustia

- Reírse
- Sensibilidad
- Insomnio
- Soledad
- Culpa
- Amor
- Calma

7 Diferencias

Encontra las 7 diferencias entre estas dos imágenes sacadas en nuestro espacio de Arte Terapia ¿Te animas? ∞



Acróstico de Salud Mental

Seguí las referencias y encontra las palabras ocultas en los casilleros!!!

Escribí el acróstico usando palabras relacionadas a SALUD MENTAL

A crossword grid with a vertical word 'SALUD' in the center. The grid is composed of empty cells for letters. To the right of the grid is a cartoon brain character with a pink face and green leaves. To the left is another cartoon brain character with a pink face and red hearts.

1. SENTIMIENTO DE MIEDO, PREOCUPACIÓN, INQUIETUD FRENTE A SITUACIONES ESPECÍFICAS DONDE LA PERSONA SE SIENTA AMENAZADA.
2. ES UN ESTADO DE BIENESTAR QUE SE LOGRA EN ALGUNO DE LOS ESTADOS FÍSICOS, ESPIRITUALES, BIOLÓGICOS Y EMOCIONALES.
3. ALTERNATIVA TERAPÉUTICA DONDE PARTICIPAN MUCHAS PERSONAS QUE INTERCAMBIAN EXPERIENCIAS Y EMOCIONES, EJERCITANDO LA COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN CON OTROS.
4. EJERCICIO ACTIVO DE PRESTAR ATENCIÓN CUANDO EL OTRO CUENTA ALGO RELEVANTE EN SU VIDA.
5. TRASTORNO DE LAS EMOCIONES DONDE LA PERSONA PUEDE LLEGAR A PERDER O AUMENTAR SU APETITO, SENTIMIENTO DE DESESPERANZA, TRISTEZA PROLONGADA, ENTRE OTROS.

Escribí el acróstico usando palabras relacionadas a SALUD MENTAL

A crossword grid with a vertical word 'MENTAL' in the center. The grid is composed of empty cells for letters. To the right of the grid is a cartoon brain character with a pink face and green leaves. To the left is another cartoon brain character with a pink face and red hearts.

1. SE PUEDE CONSUMIR DE FORMA BENÉVOLO O MALÉVOLO, SE CONSIGUE CON O SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA, PUEDE SER NATURAL O ELABORADO CON QUÍMICOS, PUEDE SALVAR VIDAS O QUITARLAS.
2. AMBIENTE QUE AYUDA A LA MENTE, PUEDE SER INDIVIDUAL O GRUPAL, PUEDE SER UN ESPACIO CERRADO O ABIERTO, INTERCAMBIO DE PALABRAS CON CONFIANZA Y CON INTENCIÓN DE DESAHOGO, ASISTIDO POR UN PROFESIONAL O GENTE CONOCIDA.
3. REACCIÓN INTENSA EN CORTO PLAZO, PUEDEN SER POSITIVAS O NEGATIVAS, PRODUCIDO POR UN HECHO O RECUERDO, PUEDE CAUSAR ALTERACIÓN DEL ÁNIMO.
4. ALTERACIÓN FÍSICA Y MENTAL, PUEDE SER PRODUCTO DE HECHOS VIVIDOS O SITUACIONES TRAUMÁTICAS, TENIENDO COMO CONSECUENCIAS CONDUCTAS AUTOAGRESIVAS O PUDIENDO AGREDIR A OTROS.
5. TRASTORNO ALIMENTICIO QUE GENERA QUE UNO SE VEA A SÍ MISMO CON DISMORFIA CORPORAL, ALTERACIÓN DE LA IMAGEN, DISMINUCIÓN DE PESO, CAMBIOS DE ÁNIMO, RECHAZO DE LOS ALIMENTOS.
6. MALESTAR, CARGO DE CONCIENCIA, PRODUCTO DE UN ARREPENTIMIENTO.

El arte para acompañar procesos de duelo

Desde nuestras experiencias como trabajadoras en el ámbito comunitario, hemos percibido que el duelo es una de las problemáticas por las que más se ven atravesadas les adolescentes con quienes compartimos nuestros espacios.

Lo categorizamos como una problemática social debido a que muchas de esas muertes han sido en condiciones violentas, lo cual complejiza su proceso. En los barrios, la muerte es un tema recurrente: Hablamos sobre ella, le tememos, la respetamos, algunxs la personifican y le rinden culto, otrxs la vemos pasar de cerca casi continuamente.

Es por esto que en nuestros espacios artísticos también usamos el arte como herramienta para exteriorizar todos los sentimientos y pensamientos que la muerte nos trae y nos deja. Vemos en los distintos tipos de arte, canales vehiculadores que, a través de la creatividad, nos permiten descubrir la resiliencia, las fortalezas personales y crear estrategias de afrontamiento personales y colectivas.

Nos posicionamos desde una perspectiva de “duelo comunitario” que propone el encuentro con otros y promueve la reconstrucción de los tejidos sociales en los territorios que se encuentran heridos por la violencia. [Cuenca, 2022] Promueve el ejercicio de memoria colectiva y el pensar con otros la justicia, desplegando los sentidos y habilitando la apropiación y problematización de la cultura compartida.

Desde la conceptualización de “duelo comunitario” se tienen en cuenta tres dimensiones: La dimensión psico-social, la cultural y la red vincular.

Dentro de la dimensión cultural nos encontramos con una de las formas de expresión artística más presentes en los barrios: Los “murales homenaje” que buscan recordar, pero también reclaman justicia por muertes que en su gran mayoría se dan en situaciones violentas, donde quienes mueren son adolescentes. Sin embargo, también existen murales que recuerdan a seres queridos fallecidos por diversas causas. Algunos se encuentran en lugares públicos, abiertos a la comunidad y otros se reservan a la intimidad de las familias y son realizados dentro de sus hogares.

Estas expresiones de arte tienen criterios estéticos propios y su composición es particular para cada una de las personas retratadas: Frases de Canciones, escudos de clubes de fútbol, entre otros. También es frecuente observar la afirmación “siempre presente”. Hay una interacción entre los/las amigxs y familiares, y las personas fallecidas representadas, cuando se habita el espacio intervenido artísticamente para tomar una cerveza, armar una mesa de navidad, festejar el triunfo de un equipo de fútbol o pedirle protección. [...] De esta manera, los murales funcionan como forma de asimilación para procesar la muerte y transitar el proceso de duelo de una manera comunitaria. En muchas ocasiones también son conmemoraciones políticas y denuncias populares contra la vulneración de los derechos de niñxs y adolescentes que crecen en barrios vulnerados. [Cuenca, 2022]¹

El arte contribuye en ambos procesos - la memoria y el duelo - al movilizar un trabajo sobre el recuerdo en el que se traen al presente los acontecimientos dolorosos, se reubica simbólicamente lo perdido y se promueve la construcción de nuevos sentidos para los eventos dolorosos. [López Jiménez].²

Estas intervenciones son colectivas, no sólo por la participación grupal durante la producción, sino también porque retoman símbolos relevantes para una comunidad y se sitúan en la intemperie pública para que sean apropiadas e interpretadas. [Pérez Cejas, 2018].³

Desde esta perspectiva, los procesos de duelo son menos complejos si se vivencian acompañados por otras personas, es por esto que consideramos a los espacios grupales de arte-terapia como una herramienta valiosa para trabajar junto a lxs participantes que se encuentran en esta situación. Para lograrlo, creemos indispensable la articulación con los diversos actores sociales de los territorios. En nuestra experiencia, se ha creado junto al programa Andar, una propuesta itinerante llamada “Paredes que hablan” que realiza intervenciones en las paredes de espacios físicos a través de murales con pintura, en relieve y paste up, contando sentires y pensamientos de las comunidades que habitan en cada territorio.

1. Cuenca, D.M.S. [2022]. Procesos de Duelo en adolescentes víctimas de Violencia Policial. Experiencias de jóvenes del barrio de San Petesburgo.

Trabajo final de Grado. Universidad Nacional de La Matanza.

2. López Jiménez, M. Vélez Muñoz, D. Díaz Facio Lince, V. E. [2020]. Arte popular, memoria y duelo en víctimas del conflicto armado colombiano. Revista Virtual Universidad Católica del Norte

3. Pérez Cejas, C. [2018]. Muertes pintadas. Murales homenaje a jóvenes fallecidos en barrios populares platenses.

Para finalizar, y no quedarnos sólo con la teoría, compartiremos una crónica escrita por el equipo técnico del barrio San Petersburgo al finalizar una jornada de mural comunitario para recordar a un joven fallecido recientemente:

“El día viernes 23 de Septiembre nos reunimos junto a familiares y amigxs de K. para restaurar un mural que él pintó antes de su partida y que hoy se convierte en un tesoro para toda la gente que lo quiso y aun lo quiere [porque si existe algo que no se muere ni con la muerte, definitivamente es el amor]. “Paredes que hablan” fue el nombre elegido, algo sumamente significativo si tomamos en cuenta que es una práctica muy habitual en nuestros barrios. Nuestras paredes hablan y denuncian, convirtiéndose tal vez en la única herramienta que encontramos para mantener vivos a esos pibes que se fueron de forma prematura e injusta.

En primer lugar, se decidió volver a pintar la figura de Gokú que dibujó K, para luego sumar un retrato suyo junto a cada uno de sus amigos. Este diseño fue construido colectivamente en los talleres de “La Previa”, un espacio muy valioso para pibes y pibas del barrio.

Fue una jornada muy intensa, llena de sentimientos encontrados y pequeños actos de ternura, como el de T, que no conoció personalmente a K, pero asiste a “La previa” y sabe perfectamente quién era y las circunstancias de su muerte. T, con sus 13 años dibuja muy bien y además de pintar toda la tarde con mucha energía, cuando faltaba poco para finalizar la jornada decidió regalarle al hermano menor de K un retrato hecho por él mismo. Una de las tantas imágenes que quedarán guardadas de esa tarde, sin duda será ese acto empático entre dos niños que han normalizado crecer pintando murales de pibes asesinados por la policía.

La familia llevó una bandera con la foto de K y también lo tenían presente cada uno en sus remeras. Sus amigos también llevaban la remera con su cara, conformando así una imagen muy particular: Un pibe llevando la remera con la cara de otro que mató la policía que, a su vez, tiene puesta una remera de otro pibe que ya no está presente.

Esto nos lleva a un sinfín de interrogantes que pueden llegar a ser abrumadores y frustrantes para lxs que trabajamos con estas problemáticas sociales tan complejas: ¿Realmente estamos haciendo algo? ¿Cuáles son nuestras verdaderas herramientas y cuáles son nuestras limitaciones? ¿Cuántos pibes más van a morir de la misma forma? En poco tiempo, ¿Estaremos pintando otro mural en homenaje a algún pibe que estuvo presente? Y si la respuesta a ésta última pregunta es afirmativa, entonces viene lo más doloroso: Pensar en quien.

Justamente, lo que convierte en habitual los rituales de llevar sus caras en remeras, banderas y paredes es que la cantidad de muertes es muy alta. No es casual que forme parte de la cultura, pero sólo de nuestros barrios. Barrios pobres, barrios humildes. Barrios “vulnerables” para los medios de comunicación hegemónica y académicos políticamente correctos.

Desde nuestros territorios presentamos resistencia desde el arte, pero sobre todo desde el encuentro. Ese viernes caluroso de primavera, para pintar el mural nos encontramos y entre

tanto dolor, hubo una madre en pleno duelo que se ofreció a ayudar a otros pibes para que puedan construir otras alternativas que no incluyan la cárcel o la muerte.

Ese día, su familia tuvo un espacio para llorar, reír, bailar, recordar. Sus amigxs estuvieron presentes, se alejaron de todos los problemas que los rodean y tuvieron un tiempo para dedicarle a K, ese amigo que aunque fue “cargoso” [como le escribían en las notas que dejaron pegadas] era un buen pibe al que nunca van a olvidar.

Entonces sí. Si podemos construir juntxs un lugar para que todo esto suceda, si podemos formar parte activa de estos procesos comunitarios, si mantenemos vivo el recuerdo y las ganas de cambiar este mundo tan injusto, entonces sí estamos haciendo algo.

Y aunque a veces sintamos que entre lo importante y lo urgente, siempre nos gana lo último, estos momentos son los que conforman lo importante.

Importan porque estuvo presente Dylan, después de semanas angustiantes en las que volvió a consumir y nadie sabía dónde encontrarlo. Estuvo el viernes ¡Y trajo una escalera gigante!

Importan porque la madre de K se acercó a pintar a la par de lxs chicxs.

Importan porque sus amigxs le escribieron notas y las pegaron junto a su bandera, pibes y pibas a los que les cuesta muchísimo hablar de sus sentimientos, los estaban compartiendo con quien quiera acercarse a leerles.

Quedan por delante más jornadas para terminar el mural completo, las esperamos con ansias y movilizadxs. Siempre pensando que, aunque estos rituales sean importantes y simbólicamente hagan sentir a los pibes nuevamente con nosotrxs, preferiríamos siempre que no existieran, que los cementerios dejen de llenarse de pibes pobres, de pibes villeros que no llegan a los 20 años. Queremos que ellos sean los que pinten, que puedan construir sus vidas de acuerdo a sus deseos y que la violencia deje por fin de llevarse a tantos.

En el camino, seguiremos construyendo, eternizándolos en las paredes de nuestros barrios, pidiendo todos los días justicia por los que no están y vida digna para quienes se quedan.”



Agradecimientos

Gracias a todes lxs que han hecho posible la creación de esta revista. Ha sido un viaje increíble, lleno de aprendizaje, emoción y sensibilidad.

Al Municipio de La Matanza por su apoyo y compromiso con la comunidad. Su colaboración ha sido fundamental para llevar a cabo este proyecto.

A nuestros compañerxs, trabajadores comunitarios, muchxs de ellxs han sido los motores de las actividades que hoy compartimos y replicamos. Su dedicación y convicción en que este es el camino, son inspiradoras.

Un agradecimiento especial a lxs adolescentes que cada encuentro se han acercado con sus inquietudes, sus alegrías y tristezas y nos han permitido estar a su lado. Gracias por la predisposición a explorar y compartir sus sentimientos. Estamos agradecidas por la oportunidad de acompañarlos en su viaje.

Sigamos luchando con ternura por la Justicia Social en cada rincón de nuestros barrios donde haya alguien que necesite ser acompañadx.





Participaron de este proyecto:

Thiago Maidana
Ezequiel Moreyra
Elías Franco
Eliel López
Lautaro Ledesma
David Ponce
Jessica Ovejero
Ludmila Gonzalez
Valentina Avalos
Oriana Melgarejo
Victoria Zárate

Iara Peralta
Camila Peralta
Nicole Hernández
Selena Barrera
Milagros Ponce
Rodrigo Franco
David Ozuna
Zoe Soler
Candela Suarez
Giuliana Ojeda
Abril Gonzalez

Delfina Ramallo
Crucci Jimena
Morales Antonella
Benítez Sofía
Benítez Agustin
Acosta Martina
Vargas Giuliana
Salinas Cinthia
Barbeito Victoria
Cuenca Daniela
Hernandez Melina



Municipio de
La Matanza

La Matanza,
❤️ de La Provincia