

PASAPORTE

2026-2027



Vidas que *cuentan*

5 de noviembre
Día Internacional de las
Personas Cuidadoras



La exposición **Vidas Que Cuentan** tiene, entre otros objetivos, visibilizar la realidad de las personas cuidadoras.

La de este año ofrece la posibilidad de participar de forma más activa, las propuestas de las seis estaciones que vas a encontrarte a lo largo de la exposición pueden suscitar la necesidad de recoger tus reflexiones, sensaciones, emociones...

Este pasaporte se convierte en el mejor soporte para ello, puedes hacerlo durante tu visita, o después, una vez puedas interiorizar la experiencia.

Esperamos que esta exposición permita un viaje interior, una experiencia enriquecedora y la posibilidad de ampliar la mirada sobre la tarea de cuidar.

¡Bienvenido!



1

Tu "yo" del futuro.

Mírate, imagina que estás mirando a los ojos a tú yo de 2035, ¿qué te aconsejarías en la situación que tienes hoy?





2

Emocionante.

Dedica 3 minutos a mirarte de forma curiosa, en detalle, deteniéndote en cada parte de tu cara, líneas de expresión, color de tus ojos, tensión o relajación de tu expresión. Mírate con el detalle que no te dedicas habitualmente.

¿Qué ves? Descríbete y haz consciente lo que ves y cómo te hace sentir. ¿Te reconoces?



¿TE RECONOCES?



3

Sonrisa, risa o carcajada.

¿Puedes mirarte fijamente y sonreírte? ¿Tu gesto te resulta agradable, cómodo? ¿Te surge una risa?

Piensa en algo que te haya hecho reír, ¿has conseguido reírte de nuevo recordándolo? Y una carcajada... Puedes dedicarte una sonora carcajada, quizá de la risa pasaste a la carcajada. ¿Qué ha pasado en este espejo? ¿Te has fijado cómo cambia tu expresión? ¿Te has sentido bien? ¿Tu risa ha sido contagiosa? ¿Te has sentido observado y lo has interrumpido?, o quizá te ha dado vergüenza y solo has leído lo que podías hacer, ¿quieres intentarlo ahora?



4

Ponte las gafas.

Intenta colocarte de tal modo que las gafas del espejo encajen en tu cara, ¿cómo ha sido de fácil? ¿Cómo lo has resuelto, cambiando distancia, de puntillas, agachándote?

Ponerse estas gafas te permite ver las cosas con otros ojos, ¿o no?



5

Sólo 3 cosas.

Hoy es el día de decirte tres cosas sobre ti que nunca te dices en voz alta.

¿Qué te define? ¿Qué aportas?

Di esas tres características por las que sería imposible confundirte con otra persona.



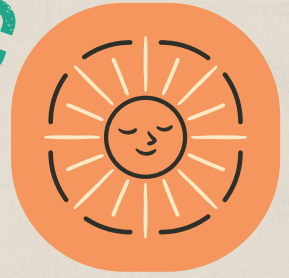


6

Agradecer de cuerpo entero.

Colócate frente al espejo, a la distancia que te haga sentirte cómodo. Dedica unos momentos a fijarte en tu postura, tu expresión, ¿cómo te hace sentir verte de arriba a abajo?

Lo que ves no eres todo tú, eres mucho más de lo que ves. ¿Qué tienes que agradecer?, reflexiona sobre ello y díselo a ese reflejo en el espejo para que lo tenga presente.









Como Concejal del área de Bienestar Social, me complace dar la bienvenida a una nueva edición de la exposición itinerante "Vidas que cuentan", enmarcada en la conmemoración del Día Internacional del Cuidador.

Este proyecto nace para visibilizar socialmente el vínculo entre cuidado y cuidador, para reconocer la labor y entrega de quienes mejoran a diario la vida de otras personas cuando más lo necesitan.

Bajo este contexto, esta edición de "Vidas que Cuentan" nos invita a realizar una experiencia inmersiva, un recorrido donde se verá reflejada tu historia de vida, donde podrás contemplar tu realidad y dedicación, sin olvidar algo esencial: el autocuidado.

Cuidar requiere una fortaleza, paciencia, entrega y generosidad de valor humano incalculable. Por ello, no podemos olvidar que cuidar a quienes cuidan es de igual forma una responsabilidad compartida y un compromiso social.

Mi más sincero agradecimiento a todos los cuidadores que sostenéis nuestra red familiar en el municipio, a los participantes que vienen colaborando en el proyecto y al equipo técnico que ha hecho posible esta exposición con tanta dedicación y esfuerzo añadido, demostrando nuevamente el rol del cuidador como una fuente de inspiración para todos.

Dª Raquel Guerrero Vélez

Concejal de Contratación, Mayores y Bienestar Social

Mírate en el espejo y dime, ¿qué ves? ¡Espera! No te mires por fuera, mírate como yo te miro, por dentro...

Eres grande, valiente, resiliente, suficiente... y aunque pienses que es que no te quedaba otra... sí tenías opción y elegiste querer, pero no olvides también quererte, cuidarte y empezar a mirar el reflejo de lo más grande que tienes: el corazón.

Ahora, te invito a hacer un viaje. Un viaje hacia dentro para que empieces a ver todo lo que yo ya veo.

Cuando llegues a casa y te vuelvas a mirar, pregunta: "Espejito, espejito, ¿quién es la persona más valiosa del mundo?".

¿La respuesta? Ya la tienes: tú.