

San Rafael impulsa el bienestar de los adultos mayores a través del canto

25/04/2026



El área del Adulto Mayor de la Municipalidad de San Rafael puso en marcha un taller de canto diseñado para mejorar la salud de los ciudadanos mediante la expresión artística. La **profesora Mary Robert, quien lidera la propuesta**, puntualizó detalles a través de **Diario San Rafael** y de **FM Vos (94.5)**.

La que comienza se trata de una propuesta que no busca la formación de profesionales, sino el disfrute a través del uso de la voz. Según Robert, el taller está abierto a cualquier persona, sin importar si cree tener talento o si se considera «desafinada», ya que el enfoque prioriza la conexión interna y la respiración por sobre la exigencia técnica tradicional. «**Lo que abordo para hacerlo sin mucha exigencia física es primero trabajar con la respiración. Lo que hacemos es enraizar el cuerpo, habilitando el diafragma**», explicó.

La metodología comienza por calmar el sistema nervioso y

entrar en un estado de registro de los órganos internos. Para la profesora, la primera parte de cada encuentro se dedica a preparar el cuerpo y la escucha intuitiva con vocalizaciones suaves para que cada asistente registre su sonido sin presiones.

Uno de los pilares es la reducción del juicio personal. «Lo que habilita el juego es sacarse el juicio de si estoy cantando bien o mal; tiene que ver con conectar con la voz y encontrar un disfrute», destacó la docente. Sobre la afinación, aseguró que se adquiere con la práctica de la escucha. «Si hago una nota fuerte sin escuchar la base del instrumento, voy a desafinar. Por eso vamos desde lo suave», añadió.

Horarios y modalidad del taller

El taller se dicta los martes de 10 a 12 horas en Saavedra 273. La clase se divide en dos bloques: la primera hora es para relajación y técnica, y la segunda para el repertorio colectivo. Entre los géneros ya practican folclore cuyano y cumbias, permitiendo que los alumnos propongan canciones.

La actividad no requiere inscripción previa y es gratuita. La profesora aclaró que no hay obligación de asistencia perfecta. «Si un mes no pueden ir y después vuelven, no hay problema. Sostener el hábito genera mucha salud», destacó. Gracias a esto, San Rafael ofrece un espacio de contención donde la música es motor de bienestar.