



YO CUIDO, TÚ CUIDAS, ELLA CUIDA, NOSOTRAS NOS DESCUIDAMOS

Talleres de autocuidado y empoderamiento

6, 13, 20 y 27 de Octubre de 2025 de 11:00 a 13:00h

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **EmocionArte** Exploraremos juntas cómo identificar, expresar y manejar lo que sentimos de forma sana y consciente. 6/10/25
- **Gestionando la culpa** ¿Cómo cambiaría mi vida si aprendiera a transformar la culpa y recuperar mi poder personal? 13/10/25
- **Las cosas del querer** Reflexionaremos sobre nuestras ideas en torno al amor, los vínculos que construimos y cómo aprender a cuidarnos también en nuestras relaciones. 20/10/25
- **Corresponsabilidad** Hablaremos sobre nuestro papel como cuidadoras, el valor del trabajo invisible y cómo avanzar hacia una distribución más justa de responsabilidades. 27/10/25

Lugar de celebración:

Fundación Mujeres C/ San Bernardo, 64 2ª planta

¿A quién va dirigido?

A mujeres que cuidan o han cuidado de otras personas. Si estás dejando o has dejado tus planes en pausa por cuidar. Si sientes que necesitas apoyo para compartir esa carga o volver a pensar en ti.

Plazas limitadas. Inscríbete

Fundación Mujeres

 91 591 24 20 ext. 1022 y 1004

 cuidadanas@fundacionmujeres.es

El contenido de este material divulgativo es de responsabilidad exclusiva de Fundación Mujeres. La Comunidad de Madrid no es responsable del mismo.