



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

Espacio de Igualdad Carme Chacón

28 octubre, 4, 18 y 25 de noviembre de 12-14 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- 28/10/25 **¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor.
- 4/11/25 **Así soy, así me veo** Conócete, valórate y empodérate: el primer paso hacia tu bienestar.
- 18/11/25 **Gestionando la culpa** ¿Cómo cambiaría mi vida si aprendiera a transformar la culpa y recuperar mi poder personal?
- 25/11/25 **Cómo poner límites** ¿Te cuesta decir “no” sin sentirte mal? ¿Pones a los demás por delante de ti demasiado a menudo? Mejora tus relaciones aprendiendo a decir “no”.

Lugar de celebración:

Espacio de Igualdad Carme Chacón

Calle de Matapozuelos, 2

¿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

 cuidadoras@fundacionmujeres.es

Espacio de Igualdad Carme Chacón

Calle de Matapozuelos, 2

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