



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

Espacio de Igualdad María Moliner

5, 19 y 26 de noviembre de 11-13 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- 5/11/25 **¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor.
- 19/11/25 **Así soy, así me veo** Conócete, valórate y empodérate: el primer paso hacia tu bienestar.
- 26/11/25 **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 María Moliner

Calle Honrubia, 4

¿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

Espacio de Igualdad María Moliner

Calle Honrubia, 4

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