



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

Espacio de Igualdad Carme Chacón

14, 21 y 28 de mayo y 4 de junio de 10-12.30 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **14/05/26 ¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor.
- **21/05/26 1,2,3...respira y relaja** ¿Necesitas respirar? Aprenderemos técnicas para gestionar el estrés.
- **28/05/26 EmocionArte** Exploraremos juntas cómo identificar, expresar y manejar lo que sentimos de forma sana y consciente.
- **4/06/26 Tomando las riendas de mi vida (Espacio de participación)** Conversaremos sobre nuestras aspiraciones y objetivos y los pasos a dar para lograrlos.

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



cuidadanas@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.