



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

Espacio de Igualdad LUCRECIA PÉREZ

19 y 26 marzo, 9, 16 y 23 abril - De 16:00 a 18:00h

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **19/03/26 ¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor.
- **26/03/26 1,2,3...Respira y Relaja** ¿Necesitas respirar? Aprenderemos técnicas para gestionar el estrés.
- **09/04/26 Gestionando la culpa** ¿Cómo cambiaría mi vida si aprendiera a transformar la culpa y recuperar mi poder personal?
- **16/04/26 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.
- **23/04/26 Rumbo a mi vida** Un espacio para conversar sobre los propios objetivos personales, relacionales y profesionales, y trabajar herramientas que nos ayuden a orientar el proyecto de vida hacia aquello que deseamos.

Lugar de celebración: Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez

Calle Manresa, 1 B 28034 Madrid

¿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.

Información e inscripciones

Fundación Mujeres



91 591 24 20 ext. 1022 y 1004



cuidadanas@fundacionmujeres.es

**Plazas limitadas
Inscríbete**

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