



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

Mancomunidad de Interés General de Servicios Sierra Norte

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **11/06/26 de 11-13 h. ¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor.
- **18/06/26 de 11-13 h. Gestionando la culpa** ¿Cómo cambiaría mi vida si aprendiera a transformar la culpa y recuperar mi poder personal?
- **25/06/26 de 11-13 h. Así soy, me veo, así me ven.** Reflexionaremos sobre cómo nos auto-percibimos y cómo nos ven los demás. Abordaremos la violencia estética y desarrollaremos herramientas para fortalecer la autoestima y el bienestar.

Lugar de celebración:

.Casa de la Cultura de Torrelaguna
Plaza de la Paz, 3 Torrelaguna

¿A quién va dirigido?

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

Unidad de Trabajo Social de Torrelaguna de la
Mancomunidad de Interés General de Servicios Sierra Norte

Tlf. 91 843 06 55

Fundación Mujeres

91 591 24 20 ext 1022 y 1004

cudadanas@fundacionmujeres.es

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