



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

CEPI Arganzuela

16 y 23 de octubre, de 10 a 12.30 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **ESPA: Estereotipos de belleza y Redes sociales.** Un espacio para reflexionar sobre la influencia de las redes sociales en nuestra autoestima, identificar mensajes e imágenes que refuerzan modelos de belleza poco realistas y promover una mirada más crítica, inclusiva, diversa y saludable.
16 de octubre, de 10-12.30 h.
- **Mi tiempo: mi organización** ¿Siempre estás para los demás y nunca para ti? Aprende a organizar tu tiempo para incluir lo que tú también necesitas.
23 de octubre, de 10 a 12.30 h.

Lugar de celebración:

CEPI Arganzuela

Ronda de Segovia, 34

¿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



cuidadanas@fundacionmujeres.es

CEPI Arganzuela

Ronda de Segovia, 34

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