



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

Ayuntamiento de Chapinería

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **13/10/26 de 10-12 h. ¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor.
- **20/10/26 de 10-12 h. 1,2,3...Respira y Relaja** ¿Necesitas respirar? Aprenderemos técnicas para gestionar el estrés.
- **27/10/26 de 10-12 h. 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: Palacio de la Sagra
Calle Prudencio Melo, 21 (Aula Polivalente CAPI)

¿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:

Ayuntamiento de Chapinería Plaza de la Constitución, 1

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.