



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

Espacio de Igualdad

LUCRECIA PÉREZ

3 de septiembre de 11:00 a 13:30 h.

17 de septiembre de 16:00 a 18:00 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **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”. 3 de septiembre de 11:00 a 13:30 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. 17 de septiembre de 16:00 a 18:00 h.

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

✉ cudadanas@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.