HOSPITAL San Martín de Porres Chiconta

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
REGIÓN DE SALUD
CENTRO ORIENTE ALMEIDAS

Gobernación de Cundinamarca

TALLERES DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARA EL CUIDADO Y EL AUTOCUIDADO

Objetivo: Brindar herramientas prácticas, emocionales y conceptuales para el ejercicio consciente y saludable del cuidado.

¿PARA QUIÉN?

Cuidadores y cuidadoras de niños y niñas que desean cuidarse para cuidar mejor.

TALLER 3: YO TAMBIÉN IMPORTO

Reconocimiento de derechos, autoestima, validación emocional y bienestar integral.

¿DE QUÉ TRATA?

Un espacio para reconocer que nuestras emociones, necesidades y derechos también son importantes. Cuidarnos es el primer paso para cuidar bien a los demás.

TEMAS CLAVE

Mis derechos también cuentan.
Reconozco mis derechos como persona y cuidadora.

Mi autoestima, mi fuerza.
Me valoro, me acepto y reconozco todo lo que hago cada día.

Mis emociones son válidas.
Me permito sentir, expresar y gestionar mis emociones.

Mi bienestar integral.
Cuidar mi cuerpo, mi mente y mi corazón es esencial.

¿QUÉ LOGRAMOS?

- Reconocer que yo también importo.
- Fortalecer mi autoestima y seguridad.
- Validar mis emociones y aprender a manejarlas.
- Promover mi bienestar físico, emocional y mental.

TALLER 4: PROPÓSITO Y PROYECTO DE VIDA

Reconocimiento de proyecto de vida.

¿DE QUÉ TRATA?

Reflexionamos sobre nuestros sueños, metas y propósito de vida para construir un camino con sentido y bienestar, sin dejar de lado nuestro rol de cuidadores.

TEMAS CLAVE

Conozco mis sueños y deseos.
¿Qué quiero para mí hoy y a futuro?

Mi propósito de vida.
¿Qué me motiva? ¿Qué quiero aportar al mundo?

Metas que me acercan a mis sueños.
Pequeños pasos que me ayudan a avanzar cada día.

Apoyo y redes.
No estoy sola, contamos con otras personas que nos acompañan.

¿QUÉ LOGRAMOS?

- Clarificar mis sueños, metas y propósito.
- Diseñar un proyecto de vida realista y posible.
- Tomar decisiones que me acerquen a una vida más plena y feliz.

¿CÓMO TRABAJAMOS?

Metodología vivencial y participativa

Compartimos experiencias.

Reflexionamos juntas.

Realizamos ejercicios prácticos.

Aprendemos jugando.

Nos apoyamos y crecemos juntas.

Cuidarme no es un lujo, es una necesidad. Yo me cuido para cuidar mejor.