



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?

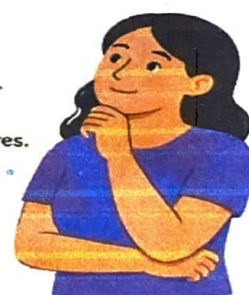
- ✓ Reconocer que yo también importo.
- ✓ Fortalecer mi autoestima y seguridad.
- ✓ Validar mis emociones y aprender a manejarlas.
- ✓ Promover mi bienestar físico, emocional y mental.

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.

