MUJERES CUIDADORAS

La Realidad de las Cuidadoras

Muchas mujeres asumen, de forma continua y automática, el papel de cuidadoras.
En su entrega a los demás, el autocuidado queda en segundo plano.

Objetivo de la Formación

Poner en el centro a las mujeres que cuidan.
Brindar herramientas desde la fisioterapia para recuperar el contacto con su cuerpo.
Reducir sobrecargas físicas y prevenir dolencias comunes.

Perspectiva de Género

Las tareas de cuidado no están equitativamente repartidas.
El trabajo doméstico y de cuidados es invisible, no remunerado y poco valorado.
Las mujeres cuidadoras enfrentan mayores riesgos físicos y emocionales.

Enfoque de la Formación

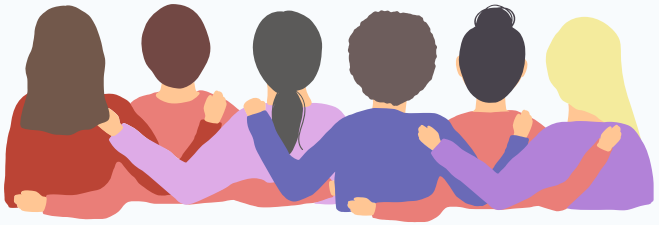
Empodera corporal y emocionalmente.
Genera conciencia sobre la corresponsabilidad
Fomenta espacios de apoyo entre mujeres.

Contenidos Principales

Conexión cuerpo-mente en el cuidado.
Prevención de sobrecargas físicas.
Técnicas de relajación y respiración.
Ejercicios básicos de fisioterapia. Movilizaciones..
Autocuidado

Nuestro Mensaje

Cuidar de ti misma es un acto político y transformador.
No es egoísmo, es justicia.
Reconecta contigo, tu cuerpo y tus necesidades.
Las mujeres que cuidan también merecen ser cuidadas.



TIEMPO PROPIO: UN DERECHO, NO UN LUJO.

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Castilla-La Mancha
DIPUTACIÓN DE ALBACETE
CSS