

Trabajaremos con grupos de mujeres:

- ¿Qué significa ser mujer?
- ¿Estoy siempre disponible para los demás?
- Necesidades personales.
- Conciliación y corresponsabilidad.

Trabajaremos con grupos de hombres:

- ¿Qué es ser hombre?
 - ¿Qué tengo que demostrar? ¿El éxito?.
 - ¿Tengo que poder con todo?
 - Soy quien mantiene a mi familia.
- Y si me quedo desempleado... ¿Qué pasa?

¿Cómo funciona el programa?

Estaremos en tu distrito para dar respuesta en formato grupal con un máximo de 25 personas a los contenidos planteados, durante una o dos horas por semana, en función del grupo al que va dirigido. Desde la participación y experiencia de vosotros/as daremos respuesta a estas y otras dudas que nos planteéis.

Los talleres se van a realizar en:

CMSc San Blas

C/ Pobladura del Valle, Nº 13 – B, 28037 (Madrid)



Información y preinscripciones

Teléfono 662 34 24 78

multiplicandosaludsanblas@abd-ong.org

MUL
TI
PLI
CAN
DO
SALUD



**Cuidándonos
en los malestares
de la vida cotidiana**

Contáctanos: 662 34 24 78

multiplicandosaludsanblas@abd-ong.org



**madrid
Esalud**



CIUDAD DE
LOS CUIDADOS

madridsalud.es



MADRID

A veces nos sentimos con mucho agobio, sentimos que no llegamos a todo, nos sentimos mal por no cumplir las expectativas de las personas que nos rodean.

Tenemos dudas sobre qué es lo mejor para nuestros hijos e hijas, nos preguntamos si lo estaremos haciendo bien, si sabemos suficiente sobre la crianza. Si conseguiremos que sean personas autónomas y felices.

A veces nos preguntamos quiénes somos en realidad, perdemos la confianza. Sentimos que no encajamos sin saber por qué. Tenemos dudas sobre qué hacer con nuestra vida.

Si compartes algunos
de estos sentimientos
LAS RESPUESTAS LAS ENCONTRAREMOS
ENTRE TODAS Y TODOS EN

**“MULTIPLICANDO SALUD: CUIDÁNDONOS EN LOS MALESTARES
DE LA VIDA COTIDIANA”**

¿A quién va dirigido el programa?

A todas aquellas personas que en mayor o en menor medida sufren pequeños malestares que repercuten en nuestra vida diaria, que preguntan y se hacen preguntas y buscan un mayor bienestar en sus vidas.

¿De qué se trata?

Es un espacio de encuentro y participación dirigido a mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar de la población. El objetivo es, a través de la experiencia grupal, ayudar a las personas a empoderarse y autogestionar el abordaje de sus malestares, restaurando y reforzando sus vínculos sociales.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a trabajar y compartir cuestiones que a todos y todas nos afectan, y que tienen que ver con lo que nos ocurre en nuestra vida cotidiana.

Trabajaremos con familias:

- Dudas y miedos que surgen en la crianza.
- Herramientas educativas.
- Cómo conciliar y gestionar el tiempo.
- La comunicación en familia. Cómo comunicarnos con nuestros hijos/as.
- Necesidades individuales, de pareja y familiares.

Trabajaremos con Adolescentes y Púberes:

- Soy mayor y quiero que me escuchen.
- Cómo comunicarnos con personas adultas y negociar lo que nos afecta.
- Relaciones afectivo – sexuales saludables e igualitarias.
- ¿Cómo me siento?
¿Cómo me veo y me ven?