

# campaña salud mental y género

LO QUE MÁS IMPORTA ES CÓMO TE VES A TI MISMA

# AUTOESTIMA



## OBJETIVOS

- 1- Toma de conciencia y sensibilización de los múltiples factores que generan un gran sufrimiento en la mujer.
- 2- Que las mujeres sean capaces de tener una visión positiva y amplia de la madurez.
- 3- Apreciar, valorar y cuidar el propio cuerpo, desarrollando estilos de vida saludables.
- 4- Sentirse mejor consigo misma y desarrollar más capacidades y recursos para afrontar los acontecimientos de su vida.
- 5- Integrar sus relaciones familiares y sociales como fuente de bienestar y desarrollo personal.
- 6- Favorecer la autonomía de las mujeres, mejorando el sentimiento de seguridad y autoestima.

## Organizan



## Coordina



# BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ D.N.I: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Asociación o grupo de pertenencia: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

**YO NECESITO**  
(marcar con una X)

Intérprete de lengua de signos

Guardería Infantil (3 A 12 años)

## TALLERES A REALIZAR

(marca con una X)

- Taller 1: «Mujer y autoestima»
- Taller 2: «De madres e hijas»
- Taller 3: «Aprendamos de nuestras quejas. Caminos hacia la transportación»
- Taller 4: «Asertividad. Cuando digo sí es sí. Cuando digo NO es NO»
- Taller 5: «Equilibristas en la familia»
- Taller 6: «Recreación y tiempo libre»
- Taller 7: «Las amigas:querernos desde las diferencias.»
- Taller 8: «Crisis y reformulación en la vida de las mujeres»
- Taller 9: «Mujeres y depresión. Respuestas al malestar y maneras de superarlo»
- Taller 10: «Qué éxitos valoramos las mujeres y por qué. Éxito y poder en la vida de las mujeres»
- Taller 11: «Ser adulta mayor. El desconcierto de hacerse y rehacerse sin pausa»
- Taller 12: «Autocuidado o ser madre de una misma»

Para más información: Academia Ecos-Poblado Marinero local 44. 51001 Ceuta / Tfno-Fax: 956525068 / [www.grupoecos.net](http://www.grupoecos.net)  
Centro Asesor de la Mujer : Muelle Cañonero Dato s/n. 51002 Ceuta / Tlf. 956522002 / Fax: 956522133 / [www.cam@ceuta.es](http://www.cam@ceuta.es)

La Campaña de salud mental y género se desarrollará a través de 12 talleres, creando un espacio donde reflexionar, comprender y abordar aquellos factores que inciden en los problemas de salud. Elige los talleres que te interesen y mejora tu calidad de vida.

Taller 1	«MUJERES Y AUTOESTIMA»
Taller 2	«DE MADRES A HIJAS»
Taller 3	«APRENDAMOS DE NUESTRAS QUEJAS. CAMINOS HACIA LA TRANSFORMACIÓN»
Taller 4	«ASERTIVIDAD. CUANDO DIGO SÍ ES SÍ. CUANDO DIGO NO ES NO»
Taller 5	«EQUILIBRISTAS EN FAMILIA»
Taller 6	«RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE»
Taller 7	«LAS AMIGAS: QUERERNOS DESDE LAS DIFERENCIAS»
Taller 8	«CRISIS Y REFORMULACIÓN EN LA VIDA DE LAS MUJERES»
Taller 9	«MUJERES Y DEPRESIÓN. RESPUESTAS AL MALESTAR Y MANERAS»
Taller 10	«QUÉ ÉXITOS VALORAMOS LAS MUJERES Y POR QUÉ»
Taller 11	«SER ADULTA MAYOR. EL DESCONCIERTO DE HACERSE Y REHACERSE SIN PAUSA»
Taller 12	«AUTOCUIDADO O SER MADRE DE UNA MISMA»