

CUIDAR DE MÍ NO ES EGOÍSMO EL AUTOCUIDADO COMO BASE DE MIS RELACIONES

CONFERENCIA VÍA STREAMING

Fecha: viernes 23 de febrero de 2024

Horario: De 12:00 a 13:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Qué y Cómo, A.C

Institución para el Bienestar. cuenta con un modelo de atención que ayuda a fortalecer el bienestar emocional de madres y cuidadores de niños menores de 7 años, impulsando la igualdad del género con todos los beneficios que ésta aporta. Nuestros espacios inclusivos de reflexión, escucha y participación ayudan a que las madres y cuidadores asuman la responsabilidad de cuidar de su propio bienestar emocional y a que desarrollen nuevas formas de convivencia familiar, laboral y comunitaria.

Ponentes invitadas:

Mariana Rojas

Estudió la licenciatura en Ciencia de la Familia en la Universidad Anahuac y cuenta con estudios complementarios en filosofía, parentalidad y desarrollo, derechos humanos y derechos de niñas, niños y adolescentes. Desde 2006 ha colaborado con diversas instituciones en la promoción y desarrollo de habilidades psicoemocionales, facilitando procesos de enseñanza-aprendizaje y gestionando proyectos psicoeducativos. En Qué y Cómo, A.C. colabora como diseñadora de contenidos y facilitadora de experiencias de aprendizaje para el desarrollo de habilidades psicoemocionales en personas adultas responsables de crianza.



Objetivos de aprendizaje

Con base en el modelo SPIRE de Tal Ben-Shahar reflexionaremos sobre el autocuidado como una necesidad de supervivencia básica; el impacto que tiene en el bienestar relacional de las personas, sobre todo en aquellas que realizan tareas de crianza y cuidados.

En esta actividad no se entrega constancia de participación



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

