

## La importancia del autocuidado, eje del Taller para mamás del Centro de Día

*Se organizó un encuentro dirigido a las mamás del recurso en el que ofrecer un espacio de encuentro, relax y bienestar.*



“Queremos recuperar estos espacios para poder atender a las mamás que vienen al centro”, comenta nuestra compañera Rebecca Jáuregui, responsable del Centro de Día.

Con esta premisa el Centro de Día organizó a finales de mayo un taller de autocuidado para las mamás cuyos hijos e hijas acuden al centro y en el que estuvieron presentes, además de las mamás, nuestras compañeras **Alicia Miguel**, psicóloga; **Sara Fernández**, coordinadora y **Rebecca Jáuregui**, responsable del centro. “Se hizo una dinámica de relajación tipo Mindfulness, se contaron las normas del espacio y luego se hizo una

dinámica con para hablar y poner palabras a qué significa el autocuidado para nosotras”.



En este sentido el autocuidado se representó en acciones cotidianas o sencillas como ir a la piscina, quedar con una amiga o leer un libro... Después de esta charla sobre autocuidado, se repartieron pétalos donde cada mujer pudo escribir qué es el autocuidado y qué cosas les gustaría hacer en este sentido. Con estos pétalos formaron una flor como podéis ver en las imágenes. “Les animamos a

dedicarse un ratito para el próximo encuentro porque el autocuidado repercute en su bienestar y en el cuidado de sus hijos e hijas. Al final en su mayoría son madres solas con hijos/as a cargo”, comenta Jáuregui.

