

## Un espacio para el autocuidado para las mujeres del CAI

*Un taller para incidir en la importancia de dedicarse un tiempo a sí mismas.*



Durante los días festivos de Semana Santa las mujeres del CAI de Vitoria-Gasteiz fueron las protagonistas de una propuesta novedosa que lideró y organizó **Judith Carrascal**, persona en prácticas de Integración Social en el recurso. “Se trató de un espacio de dedicación para las propias mujeres, donde ellas eran las protagonistas y cuyo objetivo era fomentar su autoestima, trabajando desde su autoconcepto”, comenta **Jose Fernández**, responsable del CAI.

Para ello, se realizó una sesión acogedora y confortable con velas, esencias y música de fondo con el objetivo de crear un ambiente cálido y agradable. Cada mujer tenía en frente un espejo individual en el que poder observarse y aplicar tanto en rostro como en manos, los productos cosméticos de origen natural que se facilitaron en el taller.

Toda la actividad fue guiada por Judith con el objetivo de que “las mujeres pudieran reconocer la importancia de dedicarse un espacio de atención personal”. Para finalizar, se propuso un espacio de meditación, relajación y conexión corporal, a través de una técnica de respiración consciente y Mindfulness. “La parte de Mindfulness guiado les gustó muchísimo y la respuesta fue muy positiva, dijeron que querían repetirlo más veces”, añade Carrascal.

### “Las mujeres acaban olvidándose de sí mismas y de su autocuidado”



Judith estudia Integración Social y ejerce sus prácticas en el CAI desde comienzos de año y hasta finales de mayo. Ella fue la creadora de esta propuesta que tuvo muy buena acogida entre las mujeres. “Preparé el taller, les compré alguna crema como detalle y agradecimiento por este tiempo que he estado”, explica.

“Llevo bastante tiempo en el recurso y me he dado cuenta de que las mujeres se acaban olvidando de sí mismas y su autocuidado. Están tan metidas en sus tareas que van en automático y me pareció importante poder sacarles de la rutina y que tomen conciencia de que pueden cuidarse y dedicarse un tiempo. Además, con cosas caseras que tengan en casa, que no es necesario hacer un desembolso económico”, asegura.

“Le gustó mucho la actividad en sí, que fuera grupal y dedicado en exclusiva a ellas. Les gustó tener ese espacio de fomento del autocuidado y que se sientan mujeres, no solo madres”, añade Carrascal.