

# Promoviendo el buentrato

## en tiempos de Covid-19

### Pandemia por Covid-19 y cuidados

La crisis sanitaria y social que ha supuesto la pandemia por Covid-19 tiene un impacto directo en la vida de las personas. La amenaza externa del virus ha puesto en tensión los sistemas asistenciales y de cuidados, pero también los entornos domésticos y privados. Las familias en general, y las mujeres en particular, han visto desestabilizadas sus rutinas diarias y se han hecho cargo del funcionamiento, organización, atención y cuidados integral de las personas dependientes, sobre todo en las semanas de confinamiento más duro. El hecho de pasar más tiempo en casa en estas condiciones, sumando presiones laborales, emocionales y de salud, han generado dificultades en la convivencia.

Por otro lado, hemos asistido también a numerosas acciones de solidaridad comunitarias, vecinales e individuales que han "acompañado" la soledad de personas vulnerables o que han atendido sus necesidades de primera clase. En este contexto se ha puesto en valor el cuidado y el encuentro, aunque haya sido con distancia física.

Ahora que se acaba el año nos parece clave parar, tomar aire, y pensar en qué relaciones queremos construir en un futuro próximo, con o sin pandemia, que nos aporten ternura, respeto, cariño y amor.

### Contenidos del taller

Las coordenadas para favorecer el buentrato han variado desde la pandemia por COVID. El espacio propio, el ejercicio, las relaciones interpersonales y la percepción de seguridad varía. En este taller se propone crear un espacio para volver a definir qué es buentrato y que es maltrato, centrándonos en fomentar los hábitos y relaciones a nuestro alcance que favorezcan el bienestar y el placer en nuestras vidas.

Si deseas rehacer tu proyecto de vida y compartir las claves sobre cómo ponerlo en marcha...¡este es tu taller!

Al finalizar se aportará información actualizada sobre la COVID19 y claves para evitar el contagio.

Modalidad	Virtual a través de una cuenta de zoom privada. Cuando aceptemos tu inscripción te mandaremos las claves de acceso para que puedas acceder. Recuerda que son personales y privadas
Soporte virtual	Si tienes dificultades para manejar ZOOM y necesitas apoyo técnico, escríbenos un WhatsApp a: <b>605 700 151</b>
Fechas y horarios	Puedes consultar las fechas y horarios en la web y el formulario de inscripción. Si sois un grupo de mujeres y queréis proponernos otra fecha escribimos a <a href="mailto:info@mujeresquesecuidan.es">info@mujeresquesecuidan.es</a> o al whatsapp <b>605 700 151</b>
Participantes	Actividad dirigida exclusivamente a mujeres
Plazas	Plazas limitadas a 15 mujeres por taller

### Inscripción

Rellena el formulario de la web, selecciona el taller que mejor se ajusta a tus horarios y nos pondremos en contacto contigo.

[pincha aquí para ir al formulario](#)