

lunes 29 de abril de 2024

# INFORMACIÓN DE SERVICIO PÚBLICO: EL CIM promueve el desarrollo de varias actividades conmemorativas del Día Internacional de Acción para la Promoción de la Salud de las Mujeres

El objetivo de estas actividades es el de ofrecer herramientas en educación que permitan que el acceso a la salud y a la información sea en un proceso de igualdad real para todas las mujeres. Tendrán lugar un ciclo de talleres (6, 13 y 20 de mayo) y una charla formativa (6 y 7 de junio).

**DÍA INTERNACIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS MUJERES**

.....

<b>6 MAYO</b>	<b>13 MAYO</b>	<b>20 MAYO</b>
		

Descargar imagen

El Área de Equidad del Ayuntamiento de Antequera informa del desarrollo de un programa de actividades impulsadas por el Centro de Información a la Mujer para conmemorar, en torno al próximo 28 de mayo, el Día Internacional de Acción para la Promoción de la Salud de las Mujeres. Se trata de una jornada con la que se pretende visibilizar y hacer frente a las diversas enfermedades que sufren las mujeres y a las dificultades y desigualdades en cuanto a un acceso integral a la salud.

En este sentido, el Ayuntamiento de Antequera promueve el desarrollo de un programa de actividades a través de las cuales puedan ofrecerse herramientas en educación que permitan que el acceso a la salud y a la información sea en un proceso de igualdad real para todas las mujeres. Estas herramientas para la promoción de la salud en las mujeres tienen que ocuparse de crear oportunidades de aprendizaje para facilitar cambios de conducta o estilos de vida saludables.

En primer lugar, el CIM promueve el desarrollo de un ciclo de talleres que impartirá la psicóloga Juana Romero Mesa. Tendrán lugar en el Salón de Actos del Centro de Servicios Sociales en horario de 9:30 a 11:00 o bien de 17:00 a 18:30 horas. Las plazas son limitadas por lo que es necesario realizar inscripción en el Centro de Información a la Mujer (952708249 – 952708252).

Las tres sesiones que se plantean son:

- Lunes 6 de mayo. ¿Amor o dependencia? Este taller nos permitirá aprender a reconocer e identificar las diferencias entre amor y dependencia emocional. Amar, es querer, dar, es generosidad. Proporciona seguridad

y calma. La dependencia emocional, en cambio, es la necesidad de que nos quieran y den afecto, esto genera inseguridad y desasosiego. La persona con dependencia emocional deja de pensar en sí misma para centrarse en el otro. Ante estas situaciones surgen dificultades para poner límites que serán abordadas en el desarrollo del taller.

- Lunes 13 de mayo: ¿Dónde quedó mi autoestima? La autoestima nos afecta a nosotras mismas, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Puede influir en nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Lograr tener una autoestima elevada ayuda a sentirnos más felices, a afrontar la vida con confianza y prevenir situaciones de violencia.

- Lunes 20 de mayo: Y si digo NO... ¿qué pasará? El objetivo principal de este taller es dotar a las mujeres de herramientas psicológicas (gestión emocional, asertividad) para fomentar la toma de decisiones saludables ante el riesgo o situación de relaciones tóxicas).

Por otra parte, se desarrollará una charla formativa con el título “La Mujer Dormida. La feminización del consumo de psicofármacos”. Se trata de una formación dirigida a las mujeres que se desarrollará los días 6 y 7 de junio de 17:00 a 20:00 horas en las dependencias de Servicios Sociales de calle Picadero.

En esta formación se abordarán las causas y a analizar “los malestares que sufren las mujeres”, que como bien determina la OMS, afectan a su salud tanto física como emocional y cómo en muchas ocasiones tales “malestares” están solapados por el consumo de psicofármacos sin tratarse la verdadera causa que los provoca.

