



# cuidar(nos)

**Espacio de cuidado mutuo grupal  
entre mujeres \***

**Último viernes de mes en nure  
18:00 - 19:00**

**(6 participantes)**

Pide información:

[nurepsicologia@cop.es](mailto:nurepsicologia@cop.es)



# cuidar(nos)

## ¿Sobre qué tema irá el grupo?

Es una actividad de grupo pensada no en un diagnóstico o problema, sino en la recuperación, centrado en los cuidados cotidianos. A veces los grupos de terapia van dirigidos a analizar heridas y experiencias y pueden abrir temporalmente dolores que aún no estás preparada para curar, pero a este grupo venimos a (solo) a escucharnos, conocernos, mimarnos y aprender a distinguir lo que nos sienta bien. El grupo será un espacio centrado en parar la actividad de la semana y practicar los cuidados que normalmente ofreces al resto, poniendo el foco hacia ti.

## ¿Qué me llevaré de las sesiones?

No te vas a llevar herramientas como en tantos talleres dicen, porque las herramientas es muy fácil dejárselas olvidadas en una esquina en los momentos difíciles. Te vas a llevar la práctica, el hecho de venir, de sentarte al lado de otras, de no exigirte alcanzar nada, de darte el tiempo, de respirar calmada, de que tus músculos se relajen, de disfrutar. Te llevarás el recuerdo mental y emocional de vivir los cuidados en tus carnes y ser testiga de cómo lo hacen las demás, lo que te dará ideas para practicar en casa ;)

## ¿Qué son los cuidados?

Los cuidados son actividades muy sencillas, básicas (y gratuitas) a las que normalmente no damos importancia porque no tenemos el tiempo para identificarlas y nos han enseñado a desvalorizarlas. Todas las mujeres, por socialización de género, somos expertas en cuidar de las demás, pero no siempre es tan fácil hacerlo contigo. Por eso nos sorprendemos cuando alguien nos devuelve algo que estamos acostumbradas siempre a dar. En este espacio aprenderemos juntas a descubrir lo que necesitamos, pedirlo, recibirlo y sentirlo.

## ¿Tengo que ir todos los meses?

No, puedes participar solo un mes para probar (modo visitante), venir de vez en cuando (modo vecina) o ser una asidua (modo amiga). Las amigas al venir frecuentemente a la actividad, se encargarán junto con ianire de preparar algunos cuidados para devolver en las siguientes sesiones o hacer una bienvenida cuidadora cuando haya una nueva visitante. Ya sabes que el cuidado a veces se recibe y otras se quiere devolver o compartir. (Y ambas opciones pueden ser placenteras)

Pide información:

[nurepsicologia@cop.es](mailto:nurepsicologia@cop.es)



ianire  
estébanez



# cuidar(nos)

## ¿Tú estarás todos los meses?

Sí, yo guardo, reservo y comprometo el uso de mi despacho para esta actividad todos los últimos lunes de mes a las 18:00. Si algún mes no viene nadie, pondré música, una esencia rica, me estiraré, meditaré... y me cuidaré sola. Y si quieres venir un mes, tú solo tienes que avisarme con antelación para que prepare algo concreto para cuidarte. Para conocer qué te puede venir bien, antes de la primera vez que quieras venir, te haré unas cuantas preguntas a través de una encuesta.

## ¿Estará disponible esta actividad de manera online?

No, esta actividad está pensada para abrir los sentidos, en presencia, cuerpo, oídos, ojos, gusto y piel. Que tengas la experiencia de estar en nure y te sientas al lado de las demás, es algo que no es posible simular tras una cámara. Además, quiero decirte que a mí lo online no me cuida nada: me agota, me genera sensación de soledad y mucho dolor de cabeza. Y sabes que una para poder dirigir su cuidado hacia el resto, tiene que estar cuidada.

## ¿Qué precio tiene?

Es un precio flexible entre 20-40€. El mínimo para sostener cada sesión suelta, teniendo en cuenta el coste del espacio y mi presencia es de 120€, que serían, 20€ cada una si el grupo se llena (6). Por eso 20€ es el mínimo para venir. Pero a veces el grupo no estará lleno, por lo que si tú no estás en una situación precarizada, y puedes pagar 30€ te lo agradeceremos. Y si quieres ayudar a sostener este espacio a largo plazo y que algún día podamos traer una invitada para que nos enseñe otras formas de cuidarnos, puedes pagar 40€. Yo me encargaré de hacer transparentes las cuentas siempre para que sepáis donde van vuestras aportaciones. Porque eso es también cuidarnos.

## ¿Quién dinamiza?

ianire estébanez, psicóloga y feminista, sostenedora y creadora de grupos de mujeres. Experta en descuidarse y aprender a cuidarse en constante (r)evolución.

## ¿Te quedan dudas?

Escribe el e-mail o pide la encuesta para participar tu primera vez.

Pide información:

[nurepsicologia@cop.es](mailto:nurepsicologia@cop.es)



**ianire**  
**estébanez**



# cuidar(nos)

**Espacio de cuidado mutuo grupal  
entre mujeres \***

**Último viernes de mes en nure  
18:00 - 19:00**

**(6 participantes)**

Pide información:

[nurepsicologia@cop.es](mailto:nurepsicologia@cop.es)