

**Brindarán hoy un taller para  
mujeres de autocuidado físico  
y bienestar emocional en  
Olascoaga 334**

04/07/2024

## Taller de autocuidado físico y bienestar emocional

**05**

de Julio

**15<sup>30</sup>**

El objetivo principal de este taller es favorecer el desarrollo de hábitos saludables y realizar una psicoeducación sobre cómo el cambio de hábitos puede impactar en nuestra salud mental.

**A cargo de:**

**Dra. Belén Pérez Azcurra**  
**Lic. Marcela Gaurón**  
**Lic. Melina Martín**

**Llevá tu mate**

Organiza:  
**Secretaría  
Femenina**

Partido Justicialista  
San Rafael

**Lugar: Olascoaga 334**

**Sede Partido Justicialista de San Rafael**

**Inscripciones en <https://forms.gle/gwCVE62YsZrwroPBA>**

Este viernes 5 de julio, a las 15:30 horas, la Secretaría Femenina del Partido Justicialista de San Rafael llevará a cabo un taller de autocuidado físico y bienestar emocional en su sede ubicada en Olascoaga 334. Este evento, que promete ser un espacio de encuentro y aprendizaje, contará con la presencia de la doctora Belén Pérez Azcurra, ginecóloga, y las licenciadas Marcela Gaurón y Melina Martín.

Yisela Dell, referente de la Secretaría Femenina, compartió

detalles sobre la organización del taller y su importancia en el contexto actual. “Queremos invitar a todas las mujeres que se quieran sumar. Va a haber doctoras y licenciadas que van a hablar al respecto de nuestra salud. Las esperamos”, comentó Dell a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. La iniciativa surgió en un momento en que muchas mujeres enfrentan altos niveles de estrés y buscan formas efectivas de autocuidado.

El taller se enfocará en aspectos tanto físicos como emocionales de la salud. Explicó: “La idea es un poco poder encontrarnos y charlar al respecto sobre nuestra salud, sobre todo en este tiempo que es tan difícil cuidarnos a nosotras mismas. Queremos brindar un espacio de ‘mimos’ y autocuidado para poder enfrentar el día a día”.

La elección del horario, a las 15:30 horas, no fue casual. Dell mencionó que se pensó en un momento del día en que muchas mujeres pueden estar más desocupadas, considerando que los niños suelen estar en la escuela y es un horario más accesible para la mayoría. “Queremos que sea un momento en el que las mujeres tengan la oportunidad de tomarse un respiro y enfocarse en sí mismas”, comentó.

Además, se ha habilitado un link de inscripción para que las interesadas puedan registrarse con anticipación. Dell enfatizó la importancia de este proceso: “Es fundamental que las mujeres se inscriban para poder organizar el espacio y asegurar que todas tengan la oportunidad de participar de manera cómoda”.

La presencia de profesionales de la salud asegura un enfoque integral y de calidad en el taller. La doctora Belén Pérez Azcurra, reconocida ginecóloga, junto a las licenciadas Marcela Gaurón y Melina Martín, aportarán sus conocimientos y experiencias en sus respectivos campos. “Contamos con un equipo muy preparado que está listo para compartir información valiosa y herramientas prácticas de autocuidado”, subrayó Dell.

Durante el evento, se promoverá la participación activa y el intercambio de experiencias entre las asistentes. “Siempre que se da el diálogo entre nosotras surgen cosas lindas y el

compartir experiencias hace que sepamos que no nos pasa solo a nosotras. Está bueno poder charlar y apoyarnos mutuamente”, afirmó Dell.

El taller también invita a las participantes a llevar su mate, fomentando así un ambiente cálido y de camaradería. “La idea es compartir y crear un espacio donde nos sintamos cómodas para hablar y aprender juntas”, agregó.

La organización del taller responde a una necesidad creciente de espacios dedicados al bienestar emocional y físico, especialmente en tiempos de crisis. Dell destacó que, en momentos de mucha tensión y estrés, es vital que las mujeres encuentren formas de cuidarse y apoyarse mutuamente. “Estamos en un tiempo de crisis y de mucho estrés, por eso nos pareció importante crear este espacio para nosotras mismas”, señaló.

Además del taller, la Secretaría Femenina del Partido Justicialista planea continuar con actividades similares en el futuro, buscando siempre el bienestar integral de las mujeres de San Rafael. “Este es solo el comienzo. Queremos seguir ofreciendo espacios y actividades que promuevan la salud y el bienestar de las mujeres”, concluyó Dell.