

MAKIS

MUJERES ACTIVAS EN REDES
INTERCULTURALES DE SALUD



Organizado por:



Financiado por:





MARIS – Mujeres Activas en Redes Interculturales de Salud

Promoviendo el bienestar de mujeres migrantes y autóctonas a través de la salud, el apoyo y la comunidad.

MARIS es un programa que impulsa la salud integral de las mujeres en España, fomentando su participación y fortaleciendo redes de apoyo. A través de formación, investigación y comunicación, compartimos estrategias de autocuidado para una vida más saludable.

¿Qué ofrece el programa?

Investigación cualitativa: Descubre estrategias de autocuidado efectivas.

Capacitación: Aprende nuevas prácticas saludables.

Difusión en redes sociales: Comparte y amplifica el conocimiento sobre autocuidado.

[VISITA NUESTRA WEB](#)





¿Cómo puedes participar?

Si eres una mujer migrante o formas parte de una entidad que trabaja con mujeres migradas, puedes unirte a **MARIS** a través de:

1

Entrevistas Individuales

Dirigidas a conocer y compartir las prácticas de autocuidado de la salud.

Requisitos

Ser mujer de origen migrante de cualquier edad. Residir en España.

2

Grupos de Trabajo

Programa de reflexión-formación-acción dirigido a entidades y colectivos de mujeres migrantes.

Requisitos

Mínimo 16 mujeres con alto nivel de castellano.
Al menos el 70% deben ser de origen migrante.

3

Campaña Participativa

Difunde los mensajes de autocuidado **#MARIS** siguiendo nuestras RRSS

[VISITA NUESTRA WEB](#)





¿Cómo son nuestras sesiones de Trabajo?

En **MARIS**, las sesiones están diseñadas en **tres fases consecutivas** que combinan reflexión, formación y acción para fortalecer el autocuidado y la salud de las mujeres.

1 Reflexión (1 hora)
Espacio para compartir experiencias y reconocer las prácticas previas de autocuidado en salud.

2 Formación (10 horas)
Aprendizaje de herramientas y conocimientos clave para mejorar el bienestar de las participantes.

3 Acción (3 horas)
Desarrollo de estrategias de comunicación para promover el autocuidado y la salud en la comunidad.

Sesiones Flexibles

Las actividades se adaptan a la disponibilidad de cada entidad y sus participantes.

[VISITA NUESTRA WEB](#)





¿Qué aprenderás en nuestras sesiones?

1

Salud integral de las mujeres

Cuerpo, mente y sociedad como ejes del bienestar.

2

Autocuidado diario

Alimentación, movimiento y hábitos saludables.

3

Bienestar emocional

Herramientas para fortalecer la salud mental.

4

Género, violencias y derechos

Claves para la prevención y el empoderamiento.

5

Creación de redes de apoyo

La importancia del acompañamiento y la comunidad.

6

Técnicas de comunicación

Cómo compartir y difundir mensajes de autocuidado.

Aprendizaje práctico y participativo

Nuestras sesiones de formación-acción utilizan metodologías participativas para adquirir herramientas prácticas de autocuidado.

[VISITA NUESTRA WEB](#)





¿Quieres formar parte de **MARIS**?

Si te interesa **participar en el programa**, ya sea como **entidad** o a **título individual**,
¡ponte en **contacto** con nosotras! Estaremos encantadas de darte más información.



programas@fundadeeps.org | secretaria@fundadeeps.org



+34 615 640 781



fundadeeps.org/programas/maris

Síguenos en nuestras Redes Sociales

