



*Alcaldía Municipal Alauca*  
Departamento de El Paraíso  
Honduras C.A.



OFICINA MUNICIPAL  
DE LA MUJER

EVENTOS DE PARTICIPACIÓN  
DE LA MUJER

*Coordinadora de la mujer*

*Armida Jackeline López*

*Jackeline López*





*Alcaldía Municipal Alauca*  
*Departamento de El Paraiso*  
*Honduras C.A.*



**CAPACITACIÓN SOBRE EMPODERAMIENTO ECONÓMICO  
DE LAS MUJERES Y CAPACITACIÓN SOBRE LIDERAZGO,  
AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL A MUJERES DEL  
MUNICIPIO DE ALAUCA.**

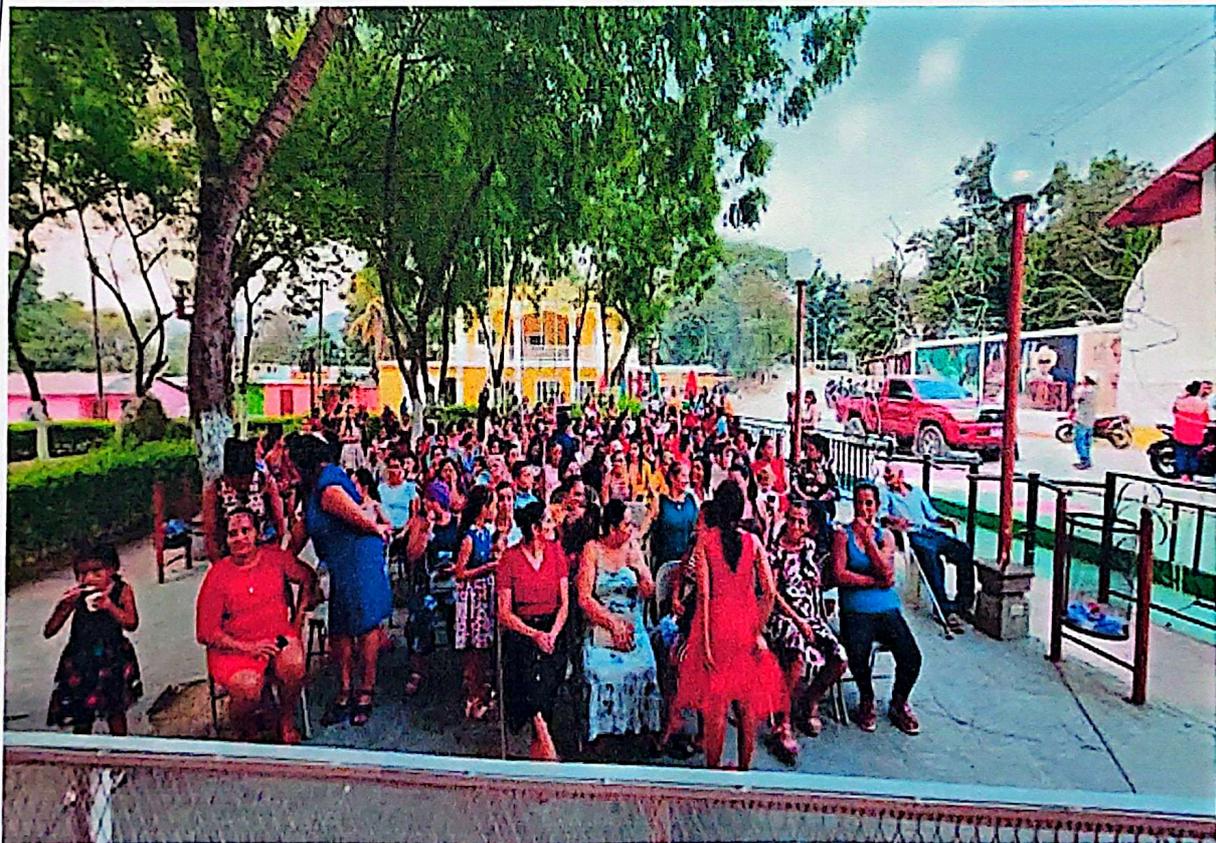
El empoderamiento económico de las mujeres es fundamental para lograr la igualdad de género y garantizar sus derechos así como también con el liderazgo femenino se tiene la responsabilidad de dirigir equipos y tomar decisiones estratégicas. La imagen corporal juega un papel muy importante ya que es un aspecto que forma parte de la identidad personal y social, y está estrechamente relacionada con la autoestima. Una buena imagen corporal puede ayudar a sentirse seguro y a tener una autoestima fuerte

**OBJETIVOS:**

- Fomentar la proactividad y adaptabilidad ya que estas son habilidades esenciales para responder a los cambios constantes de la sociedad.
- Crear un ambiente de autoconfianza, resiliencia y capacidad de tomar riesgos pues son elementos importantes para alcanzar nuevos niveles de liderazgo.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para transmitir sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes sencillos



*Alcaldía Municipal Alauca*  
*Departamento de El Paraíso*  
*Honduras C.A.*





*Alcaldía Municipal Alauca*  
*Departamento de El Paraiso*  
*Honduras C.A.*



---

**CAPACITACIÓN SOBRE PREVENCIÓN Y  
SENSIBILIZACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y  
CAPACITACIÓN SOBRE IDENTIFICACIÓN DE PREJUICIOS,  
ESTEREOTIPOS Y ESTIGMAS.**

La Violencia de Género se trata de un problema que afecta a la humanidad, más destacadamente a mujeres y adolescentes. El impacto que provoca en las personas va desde el ámbito personal y familiar hasta el ámbito social, provocando consecuencias en la salud y en las relaciones sociales.

Desde pequeñas, las mujeres se enfrentan a expectativas y roles predefinidos que les dicen cómo deben comportarse, qué pueden hacer o no pueden hacer. Por ejemplo, se les puede bombardear con imágenes de cómo debe ser su cuerpo, su piel o su actitud

**OBJETIVOS:**

- Prevenir el fenómeno de violencia de género desde edades tempranas para lograr una mejor calidad de vida, y que los y las jóvenes se desarrollen adecuadamente en lo referente a su autoestima, en la responsabilidad respecto a los temas de educación sexual y en el establecimiento de sus relaciones de pareja.
- Educar a los niños y jóvenes lejos de los prejuicios y estereotipos. Solo así tendremos ciudadanos más tolerantes, respetuosos y capaces de ver las diferencias de género y culturales como algo positivo y enriquecedor.



*Alcaldía Municipal Alauca*  
*Departamento de El Paraiso*  
*Honduras C.A.*





*Alcaldía Municipal Alauca*  
*Departamento de El Paraíso*  
*Honduras C.A.*



---

### **CLUB DE EMBARAZADAS**

En este espacio se realizan reuniones mensuales, con el objetivo de capacitar y aprender a llevar un embarazo y parto sin temor, ni dolor; y, a la vez, mejorar la calidad de la atención pre-natal, promover el parto humanizado, adecuada atención al recién nacido y la lactancia materna.

#### **OBJETIVOS:**

- Capacitar a las mujeres gestantes en técnicas de psicoprofilaxis prenatal, ejercicios de relajación y técnicas de respiración, lo cual les ayuda a eliminar los dolores y molestias propias del embarazo, así como a flexibilizar sus músculos, como parte de la preparación para el parto.
- Entregar obsequios a las mujeres embarazadas.



*Alcaldía Municipal Alauca*  
*Departamento de El Paraíso*  
*Honduras C.A.*





*Alcaldía Municipal Alauca*  
*Departamento de El Paraíso*  
*Honduras C.A.*

