

Impulsa Pepe Chedraui el bienestar de las madres poblanas con actividades de autocuidado

El Ciudadano · 12 de mayo de 2025

A través de ejercicios prácticos y técnicas de relajación, se ofrecieron a las participantes herramientas para integrar hábitos saludables en su vida diaria



Con el objetivo de brindar un espacio de cuidado, reconocimiento y bienestar para las madres del municipio de Puebla, el presidente municipal, **Pepe Chedraui**, encabezó la jornada «**Autocuidado para Madres Imparables**», una iniciativa dedicada a **fortalecer el descanso, el equilibrio emocional y la conexión personal de las mujeres** que son el pilar de sus familias.

Como parte de esta actividad, se llevó a cabo un **taller de autocuidado**, donde las asistentes participaron en dinámicas diseñadas para **fomentar su bienestar físico y emocional**. A través de ejercicios prácticos y técnicas de relajación, se les ofrecieron herramientas para integrar **hábitos saludables en su vida diaria**.

Posteriormente, se generó un **ambiente de convivencia y alegría**, reafirmando el compromiso de esta administración con el impulso y **apoyo a las mujeres del municipio**.

“Hoy, en este espacio de autocuidado, queremos reconocer todo lo que hacen día con día. Sabemos que muchas veces se olvidan de sí mismas por cuidar de los demás. Por eso, este evento es para ustedes: para que se relajen, se escuchen y reconecten con su bienestar”.

Pepe Chedraui

Presidente municipal de Puebla

También puedes leer: Fortalece Gobierno de la Ciudad servicios médicos y atención directa en La Libertad con Jornada Imparable

Por su parte, la titular de la Secretaría para la Igualdad Sustantiva de Género, **Zaira González**, reconoció la **labor fundamental de las mujeres** y de todas aquellas que son **madres de familia**, por lo que refirió que es necesario que cuenten con **espacios y periodos para su autocuidado**.

Con este tipo de acciones, el **Gobierno de la Ciudad** refrenda su compromiso de seguir construyendo políticas públicas que fortalezcan la **salud integral, el bienestar y el desarrollo de las mujeres en la ciudad**.

Foto: Especial

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

📱 <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

📰 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano