

## Información de Jornada Politécnica: “Me cuido, te cuido, nos cuidamos”

**Frase:** Invitación a un día de actividades de bienestar, autocuidado y perspectiva de género en el IPN.

### Descripción:

■ ¡ESCOMunidad! La Secretaría General, la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género y la Dirección de Difusión Cultural te invitan a la Jornada Politécnica “Me cuido, te cuido, nos cuidamos”, un espacio dedicado al autocuidado, la salud emocional y la construcción colectiva del bienestar. ■ Fecha: Lunes 13 de octubre de 2025 ■ Sede: Centro Cultural Jaime Torres Bodet (Auditorio B, Vestíbulo C, Vestíbulo B Norte y Jardín Norte) ■ ■ ■ ■ ■ Actividades del día Conferencias • Meditaciones • Yoga • Danzaterapia • Talleres • Stands informativos (Todas enfocadas en bienestar, cuidado comunitario y perspectiva de género.) ■ Programación detallada – Lunes 13 de octubre de 2025 ■ 10:00 – 11:30 ■ Conferencia Magistral “Rumbo a una sociedad de cuidados en México” ■ Gracia Alfonsina Morales Alzaga – Secretaría de las Mujeres ■ Auditorio B ■ 11:30 – 14:30 ■ ■ Galería de Arte “Del capullo a las alas: sore-ser con VPH” ■ Vestíbulo B Norte ■ Cuenta Cuentos: La historia de Lola — Endometriosis México A. C. ■ Auditorio B ■ Mural Taller de Artes Plásticas – Difusión Cultural ■ Vestíbulo B Norte ■ 11:30 – 12:30 ■ ■ ■ Sesión de Meditación – Adriana Martínez ■ Sala Jaime Sabines ■ ■ ■ Clase de Yoga – “Yoga para cuidar nuestro descanso” ■ Jardín Norte ■ 12:30 – 13:30 ■ Panel “Horizontes del cuidado: diálogos hacia lo común, lo justo y lo sensible” ■ Auditorio B ■ Taller “Abranzando tu esencia: Un espacio de autodescubrimiento” ■ Sala Jaime Sabines ■ ■ Plática “Resistiendo en el cuidado” — Daniela Fuentes ■ Jardín Norte ■ Taller “Tejiendo Redes de Cuidado” ■ Jardín Norte ■ 13:30 – 14:30 ■ ■ ■ Taller “Alas que me pesan, alas que me nombran” — Itzel Calderón ■ Jardín Norte ■ Biodanza — Paola Gutiérrez Cuevas ■ Sala Jaime Sabines ■ Taller “Escribiendo cuidados desde nuestras cuerpos: comunidad ante la violencia de género” ■ Auditorio B ■ 14:30 – 15:00 ■ Círculo de Cantos con Tambor Medicina Tradicional Mexicana ■ Jardín Norte ■ 10:00 – 14:30 ■ Stands Informativos y Lúdicos Médicas: Mujeres cuidando mujeres Red de psicólogas con enfoque de género Secretaría de las Mujeres Endometriosis México A.C. Servicios amigables CDMX INJUVE Terapias de ajustes, masajes y más DIDACTIA A.C. ■ Vestíbulo B Norte y D ■ ■ ■ Un día para cuidarnos en comunidad. Te esperamos.

**Entidad:** Actividades Culturales

**Fecha inicio:** 2025-10-13

**Fecha fin:** 2025-10-13