

Xalapa, Ver. A 20 de Junio de 2025.

Efectuó CEDHV “Conversatorio Autocuidado para las Mujeres”



Autoridades de la Comisión Estatal de Derechos Humanos (CEDHV) organizaron el “Conversatorio Autocuidado para las Mujeres” con la participación de especialistas en distintos ámbitos que contribuyen a mantener la salud física y mental de las féminas.

Con la asistencia de Minerva Regina Pérez López, Secretaria Ejecutiva de la Comisión Estatal se realizó la actividad que contó con la participación de las ponentes: Eumelia Yerena Cerdán, Luz Belem Hernández Sarmiento y Rosana Inés Castellanos Oliveros, con la moderación de Yeralding Sánchez Morales, titular de la Unidad para la Igualdad de Género del organismo estatal.

Durante sus intervenciones las ponentes coincidieron en la importancia de establecer una conexión con el propio cuerpo, debido a que ante los diversos roles que ejerce una mujer en su cotidianidad suele ser víctima de estrés más fácilmente por lo que es necesario aprender a “contener” y conectar con cada etapa que se vive para que así se propicie el autocuidado.



Del mismo modo se explicó la importancia de mantener una salud mental y cuidado emocional, entendiendo la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, impulsando así el autocuidado que es “la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales”, de acuerdo a las propias definiciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La entrega de reconocimientos de participación estuvo a cargo de Angélica Bravo Martínez, Contralora Interna y Lorena Elizabeth Rodríguez Leal, Directora de Administración de la CEDHV; se contó con la asistencia de servidoras públicas de distintas áreas de la administración pública.

El Conversatorio se realizó en el marco del “Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer” celebrado el pasado 28 de mayo.