

Indice

| | |
|---|----|
| Presentación | 9 |
| Una cartilla para que... | 12 |
| 1 ¿Quiénes son las mujeres de las que hablamos? | 14 |
| 2 Las vivencias y los sueños | 17 |
| 2.1 Proyecto de vida | 18 |
| 2.2 Responsabilidades | 30 |
| 2.3 Salud y autocuidado | 40 |
| 2.4 Redes de apoyo | 54 |
| 2.5 Expresión y manejo del enojo | 66 |
| 2.6 Cuando no se pudo vivir felices para siempre | 78 |