CATÁLOGO DE

CUIDADOS

ÍNDICE

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	2
METODOLOGÍAS	2
TALLERES Y CAPACITACIONES	3
• Estimulando el Desarrollo Infantil en la Era del Multitasking	4
• Navegando la adolescencia: más allá de los estereotipos	4
• (Sobre)viviendo a la crianza monoparental	4
• ¿Cómo saber si mi lactancia es correcta para mi y para mi bebé?	4
• Crianza sin etiquetas	4
• ¿Qué onda con la lactancia materna?	5
• ¿Cómo empezar el proceso de lactancia cuando nace mi bebé?	5
• Ya nació mi bebé ¿y ahora qué sigue?	5
• Paternidad responsable	5
• Navegando la decisión de no criar	5
CÍRCULOS	6
• Círculo de maternidades	6
• Círculo de masculinidades	6
• Círculo de menopausia	6
• Círculo de mujeres	7
• Círculo de menstruación	7
• Círculo de paternidades	7
• Círculo de “la decisión de no criar”	7
CONDICIONES COMERCIALES	8

En Lentes Púrpura abrazamos una filosofía de cambio social y equidad. Nos dedicamos apasionadamente a **impulsar la justicia y el desarrollo, y a erradicar la discriminación y la violencia de género de raíz**. Nuestra visión es un **mundo donde cada persona se sienta valorada, respetada y libre de expresar su identidad sin temor ni prejuicios.** Para lograr esto, hemos trazado una estrategia clara, centrada en cuatro iniciativas de concientización y sensiblización:

- **TALLERES Y CAPACITACIONES**
- **CONFERENCIAS**
- **ACTIVIDADES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO**
- **CÍRCULOS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO**

Además, trabajamos sobre **seis ejes transversales** que rigen de manera integral todo el trabajo que hacemos para crear espacios seguros e inclusivos.

- **GÉNERO**
- **ESPACIOS LABORALES INCLUSIVOS**
- **DIVERSIDAD**
- **MASCULINIDAD**
- **SALUD MENTAL**
- **CUIDADOS**

Metodologías

TALLER PRESENCIAL

Nos basamos en la **interacción cara a cara**, aprovechando la **dinámica grupal y la participación activa** de las personas participantes. Utilizamos técnicas como **presentaciones interactivas, diálogos reflexivos, trabajo en grupo y actividades prácticas** para facilitar el aprendizaje y la reflexión. Con este enfoque ofrecemos una **retroalimentación inmediata.**

TALLER HÍBRIDO

Combinamos elementos de la **formación presencial y virtual**, ofreciendo **flexibilidad y accesibilidad**. Las personas participantes pueden **asistir presencialmente o conectarse en línea,** permitiendo una mayor participación sin importar su ubicación. Utilizamos **herramientas tecnológicas para facilitar la interacción en tiempo real entre las personas asistentes en sitio y virtuales,** como videoconferencias, materiales interactivos en línea y plataformas colaborativas. .

TALLER VIRTUAL

Se imparten completamente en línea, aprovechando plataformas de videoconferencia y herramientas digitales diseñadas para fomentar un aprendizaje dinámico y participativo. **Cada sesión incluye presentaciones en vivo, diálogos reflexivos y actividades colaborativas en grupo, enriquecidas con recursos complementarios** como videos, lecturas recomendadas y aplicaciones interactivas. Las personas participantes tienen la oportunidad de interactuar entre sí y con la persona facilitadora mediante herramientas digitales, creando un espacio inclusivo y enriquecedor.

CONFERENCIA

Diseñamos espacios en los que una o varias personas expertas comparten información y conocimientos con una audiencia amplia. **Cada conferencia combina presentaciones visuales y exposiciones orales cuidadosamente estructuradas,** seguidas de sesiones interactivas de preguntas, respuestas y reflexiones. Este formato es ideal para transmitir ideas de manera clara y eficiente, ofreciendo a las personas asistentes la oportunidad de profundizar en los temas abordados y resolver dudas en un entorno enriquecedor.

Duración de las capacitaciones

Todos nuestros talleres y capacitaciones son una herramienta educativa para **abordar y fomentar la conciencia en materia de género, diversidad, masculinidades e inclusión.**

Están diseñados para enriquecer la comprensión de los temas, con la visión de **promover entornos más equitativos, respetuosos e incluyentes en el ámbito laboral.**

Duración: 60 - 90 minutos por taller

Monitoreo y Evaluación

Medimos la efectividad de nuestros talleres mediante encuestas aplicadas antes y después de cada capacitación, analizando las percepciones, conocimientos y actitudes del personal. **Este proceso nos permite evaluar el impacto, identificar áreas de mejora y ofrecer recomendaciones que refuercen los aprendizajes, asegurando resultados alineados con los objetivos de la organización.**

Proceso:

- Encuesta previa
- Encuesta posterior
- Análisis comparativo y recomendaciones

MATERNIDAD CONSCIENTE: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

El embarazo, **el parto y el posparto son etapas transformadoras que van más allá de lo físico, impactando la salud emocional y el bienestar integral de quienes los viven**. No hay una única forma de transitar este proceso, y cada experiencia es única. En este taller, exploramos los **cambios físicos, emocionales y psicológicos que ocurren antes, durante y después del embarazo**, ofreciendo herramientas para afrontar los desafíos con información, apoyo y acompañamiento libre de estereotipos y expectativas rígidas.

¿QUÉ ONDA CON LA LACTANCIA MATERNA?

El taller busca concientizar a las personas participantes sobre la lactancia materna. **Se exploran sus beneficios, qué entendemos por lactancia materna y la importancia de concientizar a la sociedad sobre el tema.** A través de discusiones grupales y conversaciones transformadoras, las personas participantes podrán reflexionar sobre la lactancia como una práctica natural para el desarrollo saludable y sostenible.

YA NACIÓ MI BEBÉ ¿Y AHORA QUÉ SIGUE?

Este taller **acompaña a las mamás en el proceso emocional y práctico de la lactancia tras el nacimiento del bebé**, abordando qué esperar, cómo involucrar a la pareja, recursos clave para el éxito, y desmitificando creencias comunes para fortalecer su confianza en esta etapa.

¿CÓMO SABER SI MI LACTANCIA ES CORRECTA PARA MI Y PARA MI BEBÉ?

En este taller **se exploran los indicadores de una lactancia adecuada tanto para la mamá como para el bebé**, incluyendo cómo saber si el bebé está comiendo bien, las necesidades alimenticias según la libre demanda y el cuidado necesario para prevenir y tratar problemas como pezones agrietados y mastitis.

¿CÓMO EMPEZAR EL PROCESO DE LACTANCIA CUANDO NACE MI BEBÉ?

Este taller guía a **las madres en el inicio del proceso de lactancia tras el nacimiento de su bebé, abordando los retos comunes, las mejores técnicas y posiciones, y estrategias prácticas para superar los desafíos iniciales.** Es un espacio diseñado para proporcionar herramientas esenciales que faciliten una lactancia exitosa desde el principio.

CRIANZA SIN ETIQUETAS

No existe un único y exclusivo enfoque para la maternidad o la paternidad. La realidad es que **existe una gran diversidad de formas en las que podemos ejercer y vivir este rol.** Por ello, **exploramos la amplia gama de opciones en la crianza** y ofrecemos herramientas para **liberarnos de estereotipos, prejuicios e imposiciones.**

PATERNIDAD RESPONSABLE

Buscamos abrir un espacio de reflexión y aprendizaje sobre el tema de la paternidad e impulsar **a los hombres a asumir un rol activo y responsable en la crianza de sus hijxs.** A través de casos prácticos y conversaciones transformadoras, las personas participantes explorarán cómo romper con estereotipos de género en la paternidad, **fortalecer el vínculo afectivo con sus hijxs y apoyar el desarrollo emocional y social de toda la familia.**

(SOBRE)VIVIENDO A LA CRIANZA MONOPARENTAL

Nos centramos **en el pilar de equidad de género para resaltar y celebrar la diversidad de las familias, con un enfoque particular en la maternidad y paternidad de personas solteras.** Reconocemos que no existe una única forma correcta de formar una familia y que todas las estructuras familiares merecen respeto y apoyo. **Abordamos los desafíos específicos que enfrentan las madres y padres solteros en su desarrollo profesional, ofreciéndoles estrategias prácticas para superarlos y equilibrar sus responsabilidades familiares y profesionales**, promoviendo así un entorno de trabajo inclusivo y comprensivo.

¿CÓMO ME ADAPTO A MI TRABAJO DESPUÉS DE HABER TENIDO UN BEBÉ?

Se ofrecerán **estrategias para una crianza organizada y efectiva.** Se explorará cómo iniciar y gestionar un banco de leche, establecer horarios equilibrados para alimentación, juego y sueño, optimizar el tiempo disponible y **facilitar la transición de vuelta al trabajo sin descuidar el vínculo con el bebé.**

ESTIMULANDO EL DESARROLLO INFANTIL EN LA ERA DEL MULTITASKING

Enseñar estrategias prácticas y accesibles para que padres y madres **puedan estimular la cognición, el lenguaje y el desarrollo socioemocional de sus hijos**, incluso en medio de agendas laborales exigentes.

NAVEGANDO LA ADOLESCENCIA: MÁS ALLÁ DE LOS ESTEREOTIPOS

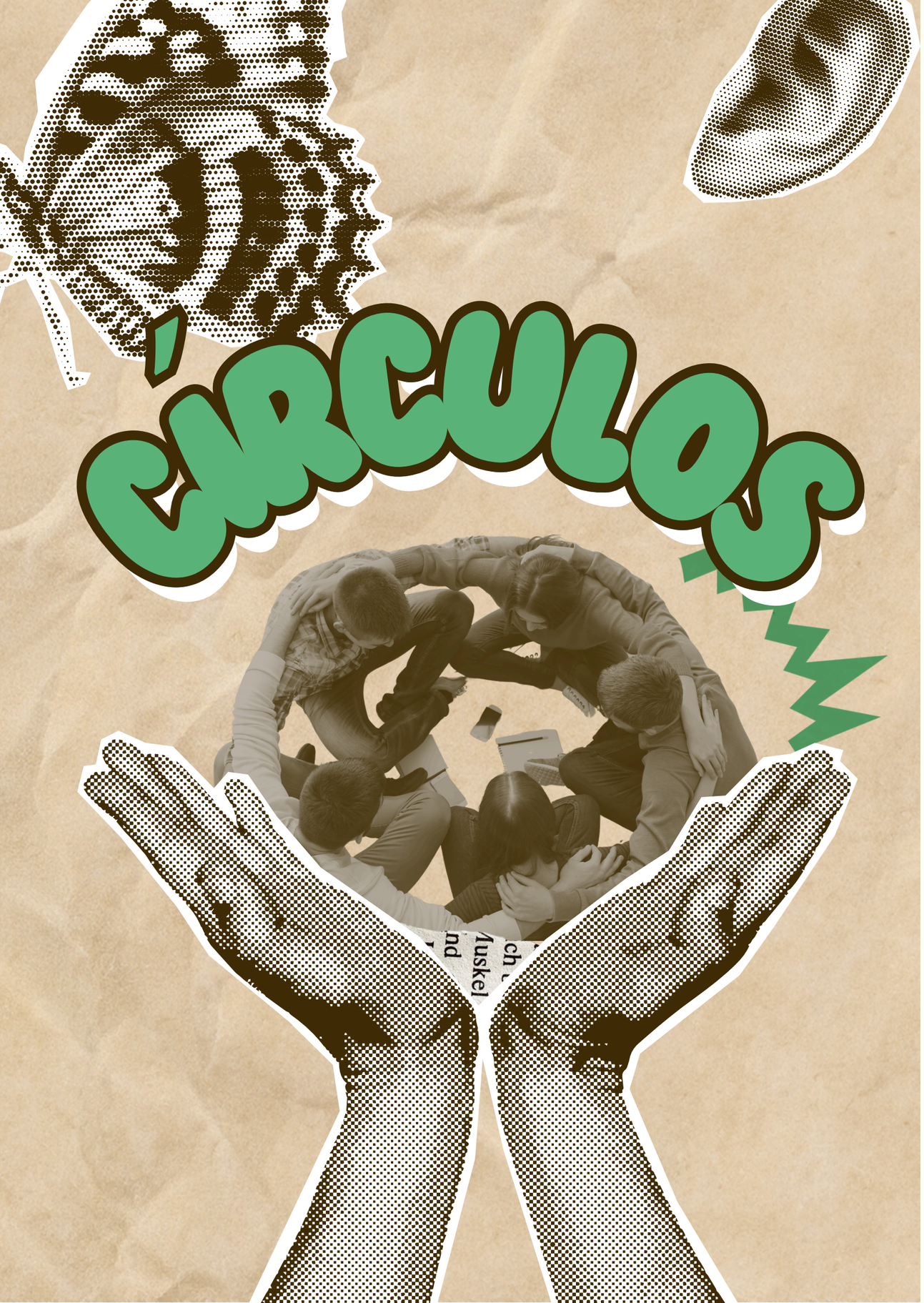
Está diseñado para proporcionar a los participantes **una comprensión profunda sobre los desafíos y las dinámicas propias de la adolescencia, superando los estereotipos comunes asociados a esta etapa.** A través de una serie de actividades y discusiones, el taller busca promover una visión más empática y realista sobre los adolescentes, destacando sus fortalezas, intereses y la importancia de apoyarlos en su desarrollo integral.

AUTOCUIDADO Y CULPA ¿QUÉ NECESITO YO?

Abordamos **el autocuidado y en el manejo de la culpa que experimentan las madres trabajadoras**. Se abordarán los desafíos emocionales y prácticos a través de actividades interactivas y discusiones grupales, donde se fomentará el intercambio de experiencias y la reflexión conjunta. Durante el taller, se explorarán **herramientas para identificar y transformar esos sentimientos de culpa en recursos de empoderamiento**, incorporando una reflexión general del tema que permitirá **crear redes de apoyo y fomentará la comprensión y la empatía.**

NAVEGANDO LA DECISIÓN DE NO CRIAR

Invitamos a reflexionar sobre la decisión consciente de no tener hijxs, ofreciendo un **espacio seguro y enriquecedor para aquellas personas que han elegido una vida sin crianza.** La diversidad de elecciones de vida debe ser reconocida y validada. Por ello, desafiamos estigmas culturales asociados con la no crianza, y exploramos temas como la autonomía personal, **la toma de decisiones conscientes, las relaciones interpersonales y las expectativas sociales.**



CÍRCULO DE MATERNIDADES

En este círculo ofrecemos un espacio seguro y confidencial dedicado a **madres que desean compartir experiencias y reflexionar con perspectiva de género e interseccional sobre desafíos comunes que implica la maternidad en la sociedad actual.** Asimismo, promovemos su reconocimiento y autonomía mediante la colectivización del cuidado.

CÍRCULO DE MASCULINIDADES

Exploramos y compartimos **experiencias sobre las masculinidades** en un ambiente inclusivo y acogedor. Ofrecemos un espacio de **aprendizaje y apoyo, donde cada persona puede hablar abiertamente sobre las presiones de ser hombre y sus vivencias.**

CÍRCULO DE MENOPAUSIA

Este círculo es un espacio seguro y de apoyo en el que compartimos experiencias y reflexionamos sobre las **transformaciones físicas y emocionales que ocurren durante esta etapa de la vida.** Exploramos los **mitos, estigmas y realidades de la menopausia desde una perspectiva integradora, promoviendo la empatía y la autocomprensión.** A través del diálogo abierto y el intercambio, aprendemos a abrazar esta etapa con información y herramientas que nos permiten vivirla de manera plena y consciente.

CÍRCULO DE MENSTRUACIÓN

Exploramos y compartimos experiencias sobre la menstruación en un ambiente inclusivo y acogedor. **Ofrecemos un espacio de aprendizaje y apoyo, donde cada persona puede hablar abiertamente sobre su ciclo menstrual y sus vivencias**. Utilizamos enfoques educativos y prácticas inclusivas para desmitificar la menstruación y fomentar una mayor comprensión y aceptación de la salud menstrual.

CÍRCULO DE MUJERES

En este círculo nos reunimos para **fomentar la conexión, el empoderamiento y el crecimiento personal en un entorno inclusivo y respetuoso.** Nuestro taller crea un espacio seguro donde cada persona puede **explorar su identidad, compartir experiencias y desarrollar habilidades valiosas.** Utilizamos herramientas dinámicas y enfoques colaborativos para fortalecer la comunidad y promover el bienestar colectivo.

CÍRCULO DE PATERNIDADES

Reflexionamos y dialogamos sobre la **experiencia de la paternidad en un entorno seguro y respetuoso.** Brindamos un espacio de encuentro y acompañamiento, donde **cada padre puede expresar libremente sus inquietudes, desafíos y satisfacciones en su rol.**

CÍRCULO “LA DECISIÓN DE NO CRIAR”

Exploramos y conversamos sobre lo que implica elegir no criar en un ambiente de confianza y apertura. Ofrecemos un espacio de conexión y apoyo para generar reflexiones realmente transformadoras, donde cada quien puede expresar sus vivencias, cuestionamientos y aprendizajes en torno a esta decisión.

Y MUCHOS OTROS...

CONDICIONES COMERCIALES

- **Reagendar:** los cambios en la fecha agendada deben realizarse con dos semanas de anticipación, de lo contrario, se aplicará una penalización del 10% del proyecto.
- **Cancelación:** si el proyecto se cancela después de iniciado, se cobrará una penalización del 30%.
- **Llamadas de alineación:** se incluyen dos llamadas de alineación por capacitación; cada llamada adicional tendrá un costo del 5% por hora.
- **Modificaciones:** se permiten modificaciones en la capacitación siempre que no alteren el objetivo original.
- **Precios:** no incluyen IVA.

Todos los proyectos, diseños, soluciones y propuestas presentados en este documento son propiedad intelectual exclusiva de Lentes Púrpura A.C. y Visión Púrpura S.C. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de cualquier elemento o parte que los compone, ya sea por medios electrónicos, impresos, o cualquier otro tipo de producción, sin la autorización previa por escrito de Lentes Púrpura A.C. y Visión Púrpura S.C., o bajo un acuerdo previo entre las partes.

Lentes Púrpura A.C. y Visión Púrpura S.C. ofrecen a sus clientes servicios de diseño de proyectos de manera competente y profesional, **siempre y cuando los elementos presentados en este documento no sean reutilizados o modificados sin autorización en ningún tipo de medio o variante.**

,

CLIENTES DESTACADOS

OEA Más derechos para más gente
BÜNGE
unicri United Nations Interregional Crime and Justice Research Institute
DEVLYN
Klar
grupo CEVER
DEV.F
Marsh
Honeywell
CONSEJO PARA PREVENIR Y ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO COPRED
Microsoft
Pfizer
CONDÉ NAST MÉXICO Y LATINOAMÉRICA
sodexo
Colgate
Santander
COVALTO
HSBC
Malpica Iturbe Buj Paredes
KPMG
World Justice Project
RITCH MUELLER
THE BODY SHOP
EY
MIJARES ANGOITIA CORTES Y FUENTES
inai

GRACIAS POR CONFIAR EN NUESTRO TRABAJO

@lentespurpura
@lentes.purpura
@lentes.purpura
Lentes Púrpura
Lentes Púrpura