



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

### Reconstruyendo la vida

*“Cada vez que una mujer se levanta por sí misma, posiblemente sin saberlo, sin clamarlo, se levanta por todas las mujeres”.*

Maya Angelou (1928-2014).

Escritora, poeta, cantante y activista por los Derechos civiles estadounidenses.

Durante este cuatrimestre desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad con el título “Reconstruyendo la Vida”, nos enfocaremos en rehacer lo que está siendo dañado y transformado durante esta crisis por el COVID19, recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos, afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo, como hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, cómo abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales, el aislamiento; con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, fomentando herramientas de nuevas tecnologías, recuperar la vida a través del arte, etc., Sabiendo que lo que construyamos no será una réplica de lo anterior sino algo nuevo a partir de lo vivido, sufrido y aprendido.

Además, dedicaremos parte de nuestras actividades a celebrar fechas señaladas como la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM), el Samudaripen (Genocidio Gitano), el Día del Orgasmo Femenino, el Día Internacional de la Juventud o el Día Mundial de la Fotografía.

Como imaginario común, queremos construir entre todo el vecindario un espacio en continuo movimiento, donde podamos juntarnos para compartir nuestras distintas necesidades y vivencias personales, tanto a nivel individual, colectivo y comunitario.

Todas las actividades requieren inscripción previa y confirmación de plaza. Además, aquellas que lleven el símbolo (\*) están dirigidas a toda la población; el resto están dirigidas a las mujeres en toda su diversidad.

Durante este mes seguimos con las recomendaciones sanitarias por COVID-19 y todas las actividades se realizarán por medios telemáticos o de comunicación online, excepto en los casos señalados. Las actividades presenciales se irán incorporando paulatinamente y se realizarán en grupos de no más de seis personas para mantener las medidas de seguridad sanitaria.

## APERTURA DEL ESPACIO Y PRESENTACIÓN DEL EQUIPO

\*Visitas guiadas al Espacio de Igualdad Ana Orantes.

---

Encuentros guiados presenciales, de un número reducido de personas, en los cuales conoceremos el Espacio de Igualdad de Ana Orantes. Dirigido a las vecinas y vecinos del distrito de Barajas. Los grupos de visitas se irán agendando en función de la demanda de inscripciones que vayan llegando. ¡Conócenos de primera mano! *Actividad presencial*. De lunes a viernes en horario de mañana entre las 10.30h y las 13.30h.

El Ana Orantes abierto para ti.

---

Encuentros presenciales con diferentes temáticas dirigidos a las vecinas y vecinos del distrito de Barajas. El grupo presencial será reducido, de máximo 6 personas, consulta con nosotras para poder participar vía telemática.

- Cinefórum. Samudaripen: Qué no sabemos sobre el Genocidio Gitano. El lunes 2 de agosto de 12.30 a 14.00h.
- De puño y letra: Escritura Creativa. El martes 3 de agosto de 12.30h a 14.00h.
- Autonomía digital: Bicheando la tablet. Los martes 3 y 10 de agosto de 11.00 a 12.30 h.
- Mandalas: relajación y concentración. El viernes 6 de agosto de 11 a 12.30h.
- Taller de juegos: Tangram. El lunes 9 de agosto de 12.00 a 13.30h.
- \*Yincana familiar: Quiéreme mucho. Jueves 12 de agosto de 11.00 a 12.30 h.
- \*Jugamos por el día de la juventud. El jueves 12 de agosto de 12.30h a 14.00h.
- Con lente morada: Fotografía y creatividad. El martes 17 y el jueves 19 de 12.30h a 14.00h.
- Automasajes. El jueves 26 de agosto de 11.00h a 12.30h.
- ¡Volvemos al ruedo! El martes 31 de agosto de 10.30 a 12.00h.

## ESCUELA DE IGUALDAD

### SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA VIOLENCIAS MACHISTAS EN INFANCIA JUVENTUD Y FAMILIA

Cómo criar, es tu decisión personal.

---

Aprovechando la celebración de la “*Semana Mundial de la lactancia materna*”, realizaremos una reflexión conjunta sobre las presiones sociales y los mitos sobre la maternidad con los que nos encontramos en la primera crianza. ¡Ven a compartir tu forma de ser madre! El miércoles 4 de agosto de 11.00h a 13.00h.

\*Yincana familiar: Quiéreme mucho.

---

Vamos a jugar por el buen trato. Nada mejor que prevenir violencias machistas aprendiendo a tratar bien. ¡Os esperamos familias! *Taller presencial con grupo reducido*. El jueves 12 de agosto de 11.00h a 12.30h.

\*Jugamos por el día de la juventud.

---

Conmemoramos el 12 de agosto, Día Internacional de la Juventud, con esta divertida actividad intergeneracional en la que pondremos a prueba tanto nuestras habilidades motoras como de comunicación, a través de una gymkhana cooperativa. Además, reflexionaremos sobre la importancia de la comunicación entre generaciones y todo lo que podemos aprender unas de otras para no reforzar los estereotipos y malestares de género. *Taller presencial con grupo reducido*. El jueves 12 de agosto de 12.30h a 14.00h.

## SENSIBILIZACIÓN EN BUEN TRATO Y BIENESTAR RELACIONAL

Vínculos afectivos: ¿Desde dónde establezco mis vínculos?

---

Cada mujer somos un mundo, ¿Te has planteado alguna vez qué emociones se encargan de hacernos vincular? Quizás sean la libertad y el enriquecimiento mutuo o quizás, en otras ocasiones, el miedo toma el control. Puede ocurrir que nuestras heridas emocionales realicen un trabajo inconsciente. Os invitamos a participar en esta reflexión para hacer visible lo invisible con el objetivo de vincular desde el crecimiento conjunto y la libertad de elección y relación sin olvidarnos de nuestras propias necesidades. El lunes 2 de agosto de 11.00h a 12.30h.

¿Cómo vivimos nuestra sexualidad? Una mirada feminista.

---

Conmemoramos el 8 de agosto, Día del Orgasmo Femenino, con este taller en el que compartiremos sobre nuestra sexualidad como mujeres. Pondremos el foco en nosotras y nuestros placeres, así como trabajaremos algunos ejercicios para mejorar nuestra sexualidad de forma sencilla. El martes 10 de agosto de 12.30h a 14.00h.

## SENSIBILIZACIÓN EN IGUALDAD

Cinefórum: Samudaripen. ¿Qué no sabemos sobre el Genocidio Gitano?

---

El 2 de agosto se conmemora el *Porraimos* o Samudaripen donde, a través de visualizar un documental, reflexionaremos sobre el Holocausto. *Actividad presencial con grupo reducido*. El lunes 2 de agosto de 12.30h a 14.00h.

## Taller de Copla: “Ay Campanera”.

---

¿Cuántas veces has escuchado “Ojos verdes”, “Campanera”, “La Zarzamora” o “La bien pagá”? Vamos a disfrutar de la copla desde una perspectiva de género. El jueves 5 de agosto de 11.00h a 12.30h.

Nosotras en el espacio público. Acoso callejero.

---

Espacio en el que identificaremos las violencias machistas cotidianas con las que convivimos las mujeres en el espacio público. De esta forma podremos generar conjuntamente estrategias de afrontamiento como la autodefensa verbal. El lunes 9 de agosto de 11.00h a 12.30h.

Recelando de los celos.

---

Con frecuencia normalizamos o interpretamos de forma errónea la aparición de los celos en nuestras relaciones. Los “mitos del amor romántico” tienen mucho que ver en todo esto. Pese a ser un sentimiento que la mayoría de las personas experimentamos en un momento u otro de la vida, no todos los detonantes ni las formas de gestionarlos son válidas. En este espacio reflexionaremos al respecto y aprenderemos estrategias de protección emocional. *Actividad con posibilidad presencial*. El viernes 27 de agosto de 11.00h a 12.30h.

\*Mujeres en la ciencia ¿Quién inventó qué?

---

Os animamos a que participéis en un juego interactivo donde compartiremos entre todas sobre la vida de diferentes mujeres y sus inventos. Veremos cómo muchas cosas que usamos en nuestro día a día fueron creadas gracias a su valentía y fuerza de voluntad. El viernes 27 de agosto de 12.20h a 14.00h.

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

### ARTE Y EMPODERAMIENTO

#### De puño y letra: Escritura Creativa.

---

Espacio de encuentro en el que trabajaremos nuestra creatividad a partir de una serie de juegos de escritura, poniendo en valor la creación de personajes femeninos y su complejidad. Este verano, reina la creatividad. *Actividad presencial con grupo reducido.* El martes 3 de agosto de 12.30h a 14.00h.

#### Mandalas: relajación y concentración

---

¿Te gustaría probar un método de relajación diferente? Crearemos un espacio donde poder relajarnos e ir, entre todas, pintando diferentes mandalas para legitimar nuestros momentos tan necesarios de autocuidado. *Actividad presencial con grupo reducido.* El viernes 6 de agosto de 11.00 a 12.30 h.

#### Teatro re-activo: Improvisación.

---

Actividad de teatro para crear y creer en ti. En este taller podrás sacar a relucir toda tu creatividad y desarrollar tus habilidades de expresión con las diferentes técnicas teatrales que te proponemos. No hace falta tener ningún conocimiento previo, es un taller de toma de contacto con el mundo de la interpretación para desarrollar tu valor personal a través de juegos y mucha diversión. El viernes 13 de agosto de 11.00h a 12.30h.

#### Meditando con arte: la práctica de Zentangle.

---

Nos regalamos este tiempo para relajarnos dibujando. Durante el taller vamos a usar la técnica de dibujo con tangles, o patrones estructurados, que te sorprenderá por lo fácil que es de aprender y lo hermosas que son tus creaciones. Los miércoles 11, 18 y 25 de agosto de 11.00h a 13.00h.

#### Con lente morada: Fotografía y creatividad.

---

Conmemoramos el 19 de agosto, Día Mundial de la Fotografía, con esta actividad artística para la que solo necesitas tu cámara del móvil y ganas de pasártelo bien. Juntas, trabajaremos para ser las artistas y no las musas, mientras compartimos cómo sacarle partido a nuestro teléfono para ser las fotografías oficiales de la familia este verano. Además, durante la segunda sesión del taller, organizaremos una exposición de las creaciones fotográficas que hayamos realizado. *Actividad presencial con grupo reducido.* El martes 17 y el jueves 19 de 12.30h a 14.00h.

### EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA CORPORAL

En verano: Aprendiendo a amar nuestros cuerpos.

---

Las inseguridades físicas están presentes de un modo u otro en la vida de prácticamente la mayoría de las mujeres en nuestra sociedad. El verano, con su inevitable destape, nos conecta directamente con esta fuente de sentimientos desagradables y ansiedad. ¿Qué relación encontramos entre esta problemática y los mandatos de género? En este espacio nos detendremos a ponerle conciencia y freno a este malestar. El viernes 6 de agosto de 12.30h a 14.00h.

Acupuntura sin agujas para nuestras emociones.

---

Conoceremos la técnica del *tapping*, basada en la cultura oriental y aprenderemos a conectar con nuestras emociones más positivas, con el objetivo de reencontrar el equilibrio y bienestar. Con unos ligeros toques, mientras nos relajamos, conseguiremos cambiar la percepción y emoción que nos bloquean. *Posibilidad de actividad presencial.* El jueves 19 de agosto de 11.00h a 12.30h.

Estiramos y nos relajamos.

---

Espacio dinámico para desbloquear las tensiones acumuladas durante la semana. Reconoce tu cuerpo y aprende a conectar contigo misma tanto física como mentalmente. En este taller, realizaremos ejercicios de relajación y un recorrido consciente por nosotras mismas trabajando desde la respiración. Ven con ropa cómoda y recuerda traer tu propia esterilla. El viernes 20 de agosto de 12.30h a 14.00h.

Gimnasia cerebral: jugamos con nuestro cuerpo.

---

¿Te apetece pasar un momento divertido poniendo a prueba tu coordinación mente-cuerpo? En este taller pondremos a prueba nuestro sentido de la propiocepción a través de divertidos juegos de coordinación motora y entrenaremos nuestro cerebro con ilusiones ópticas. La reapropiación y vivencia de nuestro cuerpo como mujeres es transformadora. ¡Ven con nosotras y participa! El lunes 23 de agosto de 11.00h a 12.30h.

Mi cuerpo es mío: Flexibilizando cuerpo y mente.

---

¿Notas que tu cuerpo está pidiendo un poco de flexibilidad? ¿Sientes que la necesitas? En este taller realizaremos ejercicios suaves para, poco a poco, ir sintiendo nuestro cuerpo de mujer más libre, más flexible, ¡más tuyo! Ven con ropa cómoda y recuerda traer tu propia esterilla. *Actividad presencial con grupo reducido.* El martes 24 de agosto de 11.00h a 12.30h.

Recorriendo el mapa de mi cuerpo: Automasaje.

---

En este taller conoceremos diferentes técnicas de automasaje que nos ayudarán a aumentar nuestro bienestar. A cuidarnos, ¡a parar en esos

momentos en los que nuestro cuerpo nos dice basta!, a escucharlo y darle ese regalo que merece. ¡Nos lo merecemos!, ¡hágamonos este regalo! *Actividad presencial con grupo reducido.* El jueves 26 de agosto de 11.00h a 12.30h.

Mi barrio, mis calles: Nos vamos de paseo.

---

Se acaba el verano y poco a poco volvemos a casa de las vacaciones, pero seguimos tomando la calle y, ¿qué mejor manera de volver a ocupar espacios públicos que saliendo a pasear en buena compañía? *Taller presencial con grupo reducido.* El martes 31 de agosto de 11.00h a 12.30h.

## FORTALECIMIENTO PSICOLÓGICO Y SALUD

5

Mimando a mi niña interior: Autoestima.

---

¿Cómo éramos de niñas? ¿Estoy en contacto con mi niña interior? ¿Tiene algo que decirme? Espacio de autocuidado emocional en el cual trabajaremos nuestra autoestima a través del juego con nuestra niña interior. *Actividad con posibilidad presencial.* El jueves 5 de agosto de 12.30h a 14.00h.

Taller de juegos: Tangram

---

En este taller jugaremos al "tangram", un antiguo juego chino que consiste en formar siluetas de figuras con siete piezas geométricas. Ven a jugar con nosotras y, juntas, hagamos gimnasia cerebral, alejándonos de nuestros bucles mentales diarios, de esta forma tan sencilla que te sorprenderá por lo divertida que es de hacer. *Actividad presencial con grupo reducido.* El lunes 9 de agosto de 12.00h a 13.30h.

## Descubriendo mis hobbies.

---

¡Disfruta del tiempo libre! Decían. ¿Y eso cómo se hace? Tantas veces nos hemos visto privadas de descanso que a veces hasta resulta difícil disfrutarlo. Descubrir qué actividades te conectan con la pasión o el disfrute más genuino es esencial para comenzar a hacerlo. ¡No te lo pierdas! El viernes 13 de agosto de 12.30 a 13.00h.

## A cuestras con la autoexigencia.

---

“Tienes que...”, “deberías...” ¿Cuántas veces escuchamos frases que se inician así en nuestro diálogo interno a lo largo del día? La autoexigencia excesiva, lejos de ser la clave del éxito, puede convertirse en un importante freno en la búsqueda de una vida satisfactoria. En este espacio analizaremos la dinámica de esta insaciable demanda y compartiremos estrategias útiles para rebajarla. *Actividad con posibilidad presencial.* El martes 17 de agosto de 11.00h a 12.30h.

## ¿Cómo volver a la rutina? Gestión emocional y estrés postvacacional.

---

Volvemos de vacaciones y tenemos que enfrentarnos a cambios, la vuelta a la rutina, incluso a cargas emocionales que nos traemos en la maleta tras haber convivido con nuestras familias, amistades, etc. Con este taller queremos generar un espacio donde poner en común nuestras emociones y generar, juntas, herramientas de afrontamiento:

- Ahora paramos, ¿y si respiramos?. El lunes 16 de agosto de 11.00h a 12.30h.
- Se acaban las vacaciones, vuelta a la rutina y nuevos objetivos. El lunes 30 de agosto de 12.30h a 14.00h.

## ¡Límites sin culpa!

---

¿Te sientes culpable en muchas ocasiones? Nos han educado para sentirnos culpables por no llegar, por no complacer, por no ser “suficiente”, por no agradar a tod@s... Pongamos límites, aprendamos en este encuentro a rebajar nuestro sentimiento de culpabilidad, a sentirnos mejor y a aligerar esa carga. El viernes 20 de agosto de 11.00h a 12.30h.

## Conociéndome a mí misma: Detectando mis necesidades.

---

En este taller reflexionaremos sobre la importancia del autocuidado y de nuestro diálogo interno. Compartiremos de qué manera detectamos nuestras necesidades día a día y cómo nos marcamos objetivos. Es un taller en el que compartiremos experiencias y buscaremos aprender de la sabiduría del grupo. El martes 24 de agosto de 12.30h a 14.00h.

## Mindfulness para gestionar el estrés.

---

¿Quieres conocer los beneficios de la atención plena o mindfulness para gestionar el estrés y así mejorar tu sensación de bienestar? Esta práctica puede aportar muchos beneficios en nuestro día a día, es un entrenamiento fácil de llevar a cabo en cualquier momento y que nos ayuda a enfocarnos, despejar la mente, equilibrar emociones y, en definitiva, dedicarnos un tiempo a nosotras. El jueves 26 de agosto de 12.30h a 14.00h.

## La importancia del lenguaje no verbal.

---

En la búsqueda de una comunicación satisfactoria los aspectos no verbales juegan un papel igual o más relevante que los verbales. Conocer su funcionamiento es el primer paso para manejarlos de un modo consciente. ¿Y tú,

transmites lo que dices? *Actividad con posibilidad presencial*. El lunes 30 de agosto de 11.00h a 12.30h.

¡Volvemos al ruedo!

---

Después de unos días de vacaciones y descanso... ¡Volvemos a la rutina! Taller para reencontrarnos todas y reflexionar sobre cómo afrontar la dura vuelta con energía y ganas. *Actividad presencial con grupo reducido*. El martes 31 de agosto de 10:30h a 12.00h.

## AMPLIANDO CONOCIMIENTOS DIGITALES

Autonomía Digital: Bicheando la tablet

---

Vamos a aprender haciendo. ¿Qué dudas te surgen frente a las pantallas? ¿Sabes usar muchas aplicaciones? Manejar herramientas digitales nos hace un poco más autónomas y libres. ¡Quítate el miedo y ven a intentarlo! *Actividad presencial con grupo reducido*. El martes 3 y 10 de agosto de 11.00h a 12.30h.

## TALLERES ASESORÍA JURÍDICA

Partiendo de lo básico en asesoría jurídica.

---

¿Qué es una abogada o una asesora jurídica? ¿Qué implica realizar una denuncia? ¿Qué es ir a juicio, cómo funciona todo el proceso? ¿Por qué es importante tener acompañamiento legal y en qué momentos? Durante este taller compartiremos respuestas a estas y otras muchas preguntas. El lunes 16 de agosto de 11.00h a 12.30h.

Preguntas abiertas a mi abogada.

---

Si alguna vez has querido saber sobre temas judiciales pero no has sabido cómo ni a quién consultar, ¡Este es tu taller! Organizamos una ronda de preguntas abiertas con nuestra abogada para resolver todas las dudas que nos vayan surgiendo. El lunes 23 de agosto de 11.00h a 12.30h.

## COLABORACIONES CON ASOCIACIONES O ENTIDADES DEL DISTRITO

- Centro Madrid Salud Barajas.
- Proyecto QuedaT.
- Centros de Mayores Barajas.
- Servicio PAD.
- Servicios Sociales de Barajas.
- Centro de Atención Social de Barajas.
- Centro Polideportivo Municipal de Barajas.

7

## DISPONIBILIDAD DE AULAS

- Centro Madrid Salud.

**EXPOSICIONES:** Todas las exposiciones pueden visitarse en horario de apertura del centro.

Mujer y pintura: galería fotográfica.

---

Recopilación de obras elaboradas por mujeres entre los siglos XVI y XX a nivel internacional. Únete a realizar un viaje a través del tiempo y de las diferentes creaciones artísticas de mujeres que dejaron su huella.

## SERVICIOS DE ATENCION INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza siempre bajo cita previa.

### Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

### Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica.

En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

### Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas

y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

\*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

#### Horario de apertura:

Lunes a viernes de 8:00h a 16:00h.

#### Para solicitar cita previa:

*Puedes hacerlo por teléfono:*  
690 069 084 / 91 525 66 81

*o en el email:*  
anaorantes6@madrid.es