



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

### RECONSTRUYENDO LA VIDA

“Solo quiero que se me recuerde como una persona que quería ser libre”. Rosa Parks.

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, como 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.

A lo largo de la programación veréis actividades que están específicamente enfocadas en esta línea de trabajo. Además, podéis apuntaros a actividades veraniegas en las que vamos a jugar a juegos de mesa, hacer un taller de meditación en un bonito jardín de Villaverde y hacer salidas fuera del Espacio.

Por supuesto, desde el Espacio de Igualdad estamos abiertas a propuestas de talleres que nos hagáis, tanto la ciudadanía, como entidades o recursos de la ciudad de Madrid.

#### INFORMACIÓN PRÁCTICA

De manera gradual y con todas las medidas sanitarias recomendadas, estamos volviendo a la presencialidad en el Espacio:

El servicio de **apoyo individualizado** será efectuado vía telefónica, correo electrónico, video llamada y también presencialmente con cita previa.

**Algunas actividades grupales** se realizan a través de videoconferencia y es necesaria la inscripción (por correo electrónico, por teléfono o redes sociales) para dar acceso a la plataforma virtual en la que se realiza. **Otras actividades grupales serán presenciales**, con un máximo de 6 participantes.

Ofrecemos **servicio de asesoramiento y acompañamiento para el uso y manejo de plataformas virtuales**. Contacta con nosotras.

#### Inscripciones

centrodulcechacon@gmail.com

91 795 24 21 // 692 734 583

Facebook y Twitter



### **Espacio de autocuidado “Juegos de mesa”**

---

¿Quieres pasar un rato con nosotras y otras mujeres jugando a juegos de mesa? Te esperamos en nuestro espacio para conocer y compartir un rato de ocio agradable como forma de cuidar de nosotras mismas. Un espacio de desconexión y de socializar con otras mujeres y pasar un rato veraniego agradable y fresquito.

**Viernes 6 de agosto de 10:00 a 11:30 horas.**

**Actividad para mujeres.**

**Actividad presencial.**

### **Visita guiada “Placeres de Lola”**

---

Visitaremos un lugar curioso en el que poder hablar de la sexualidad de las mujeres de forma amena y agradable. Un lugar con música, café, libros que hablan de nuestro placer, con mujeres que sepan entender qué es lo que necesito. Nos recibirán un grupo de mujeres feministas que solo trabajan con mujeres, esto las diferencia de las demás. Es un espacio concebido para la belleza y el placer de los sentidos, no se juzga ni se cuestiona la “normalidad” de los gustos sexuales, somos diversas.

**Jueves 26 de agosto de 11:00 a 12:30 horas.**

**Actividad para mujeres.**

**Actividad presencial.**

### **Actividad con VTB “Cine y karaoke”**

---

Desde el Espacio de Igualdad participamos en el Proyecto Comunitario “Vive tu barrio”. En él, se están organizando diferentes actividades y talleres durante los meses de julio y agosto con la idea de acercarnos a la ciudadanía del barrio en el que se encuentra ubicado el centro. El 27 de agosto se realizará una actividad de cine y Karaoke en el parque del Tío Basilio en Villaverde.

**Viernes 27 de agosto a las 21:30 horas.**

**Actividad para mujeres y hombres.**

**Actividad presencial.**

### **Taller de meditación en el jardín de la Biblioteca María Moliner “Espacio de relajación y desconexión”**

---

La crisis sanitaria que hemos vivido meses atrás ha hecho que nos tengamos que adaptar a una nueva forma de vivir y de relacionarnos. Esta situación ha podido provocarnos incertidumbre, ansiedad y miedo a lo desconocido. Por ello, no podemos olvidar la reconstrucción del vínculo con nosotras mismas: cerrando ciclos, soltando lo viejo y abriéndonos a nuevos comienzos. En esta sesión ofreceremos un espacio para disponer de un tiempo para nosotras, conectar con nuestro yo más interno, centrarnos en el aquí y ahora, reducir el estrés y mejorar nuestra salud física y emocional. ¡Apúntate y desconecta!

**Viernes 13 de agosto de 9:30 a 11:00 horas.**

**Actividad para mujeres.**

**Actividad presencial.**

## **ESCUELA DE IGUALDAD PARA LA CIUDADANIA**

**Actividades y talleres dirigidos a mujeres, hombres  
y entidades.**

### **Actividad “Las maestras: mujeres en la educación y en la cultura”.**

---

En el siglo XX el nivel de analfabetismo era muy superior <sup>2</sup> en mujeres que, en hombres, a las mujeres se les negaba el acceso a la educación. La Segunda República supuso un fomento de la educación de mujeres, las maestras de la república fueron unas mujeres valientes que lucharon por la educación de las mujeres. En esta actividad conoceremos a mujeres relevantes que lucharon por la educación de las mujeres como Concepción Arenal o Emilia Pardo Bazán.

**Jueves 5 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.**

**Actividad para mujeres y hombres.**

**Plataforma virtual.**

### **Taller “La educación no violenta”**

---

En muchas ocasiones no hemos aprendido a comunicarnos desde la empatía y la compasión y nos comunicamos, sin tan siquiera darnos cuenta, de forma violenta. La sociedad de la prisa y del estrés en la que vivimos tampoco nos facilita el poder comunicarnos de una manera más amable. Todo ello afecta a la forma en la que educamos a las y los menores. En esta sesión reflexionaremos sobre la importancia de ser conscientes de cómo estamos educando y aprenderemos algunas pautas para educar de forma no violenta.

**Miércoles 11 de agosto de 10:00 a 13:00.**

**Actividad para mujeres y hombres.**



### Plataforma virtual.

#### **Actividad: “Educación: Herramientas a tener en cuenta para fomentar un apego seguro”**

El apego es el vínculo afectivo que se establece entre la madre o personas cuidadoras principales y el recién nacido. Su función es asegurar la protección y el cuidado y potenciar el desarrollo de la autonomía del menor para construir una base segura en la edad adulta. En la sesión aprenderemos cuáles son los tipos de apego que existen y reflexionaremos sobre aspectos a tener en cuenta para el fomento del apego seguro.

**Martes 17 y jueves 19 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.**

**Actividad para mujeres y hombres.**

**Plataforma virtual.**

#### **Me cuido “Alimentación saludable y sostenible”.**

Reflexionaremos sobre la alimentación de estilo occidental, cargada de envases, química y azúcares, con exceso de consumo de carne y un tercio de comida despilfarrada, que acaba en el cubo de la basura. Pensaremos conjuntamente una manera de alimentarnos que no conlleve graves problemas de salud para los humanos como sobrepeso o trastornos cardiovasculares, y para el planeta, con un fuerte impacto en el calentamiento global.

¿Qué nuevos hábitos podemos incluir en nuestra vida? Pensaremos en mercado con productos de proximidad y de temporada, procedentes de la agricultura y la ganadería.

Así que necesitamos cambiar de hábitos ya, comenzado por menús de proximidad y de temporada, procedentes de agricultura y ganadería extensivas y ecológicas. ¡Podemos hacer mucho y de manera sencilla!

**Martes 24 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.**

**Actividad para mujeres y hombres.**

**Plataforma virtual.**

### **ESPACIO DE “EMPODERAMIENTO Y SENSIBILIZACIÓN FRENTE A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS”**

#### **Ciclo sobre relaciones sanas “Que el amor valga la alegría y no la pena”**

Se trata de un ciclo, donde trabajaremos y reflexionaremos juntas acerca de cómo relacionarnos de formas más sana e igualitaria. Profundizaremos en torno a las causas y las consecuencias que generan los mitos del amor romántico en nuestra forma de querer y querernos. Además, entre todas, adquiriremos herramientas para aprender a relacionarnos desde los cuidados y la responsabilidad emocional. Vamos a desmontar esas ideas y esos mensajes que nos llegan desde las películas, las canciones, las series... ¡Porque podemos hacer que el amor valga la alegría!

**Martes 3, miércoles 4 y lunes 23 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.**

**Actividad para mujeres.**

**Actividad virtual.**

#### **Actividad: “Legislación y derechos jurídicos en torno a la violencia de género”**

En esta sesión queremos reflexionar desde un enfoque de derechos humanos y feminista sobre qué es la violencia de género y cuál es el marco jurídico en España, haremos una parada para compartir qué entendemos por violencias sexuales, cuáles son los límites legales del consentimiento en las relaciones sexuales y para finalizar conoceremos algunos de los derechos socio laborales más importantes que tienen las mujeres supervivientes de violencia de género.

**Martes 10 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.**

**Actividad para mujeres.**

**Plataforma virtual.**



## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES

En la Escuela de Empoderamiento diferenciaremos actividades de “Desarrollo personal”, “Desarrollo profesional” y “Empoderamiento ante la brecha digital”.

### DESARROLLO PERSONAL

#### **Taller “Gestión del estrés y de la ansiedad”**

La ansiedad se ha disparado en todas nosotras durante este periodo de incertidumbre. Exponernos a una situación nueva, sin precedentes, más la alarma sanitaria que está sufriendo nuestro país, hace que nuestro cuerpo reaccione ante esto de manera ansiosa. En esta sesión veremos qué es la ansiedad, por qué se produce y estrategias para poder controlarla.

Lunes 16 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad virtual.

#### **Actividad “Por nosotras: aprende qué es la autoestima y cómo mejorarla”.**

Generalmente, las mujeres ponemos el foco en los demás y apenas recaemos en nosotras mismas. Pero, y cuando lo hacemos, ¿De qué forma nos miramos? ¿Cómo nos hablamos? En la sesión analizaremos cómo los medios de comunicación, la publicidad y los mandatos que recibimos las mujeres, influyen en nuestra imagen y en nuestro auto concepto. Conoceremos qué es la autoestima, cómo se forma y algunas estrategias para poder estar más en armonía.

Miércoles 18 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.

Actividad para mujeres.

### DESARROLLO PROFESIONAL

#### **Actividad: El curriculum “Claves para su diseño”**

¿Estás en búsqueda activa de empleo y quieres saber si tienes un CV atractivo para las empresas? Nuestro CV es la llave para el empleo, y tener un CV atractivo y bien estructurado nos abre puertas al mercado laboral. En esta sesión abordaremos las claves para diseñar un CV moderno y atractivo.

Lunes 2 de agosto de 10:00 a 13:00 horas.

Actividad para mujeres.

Actividad virtual.

#### **Taller formativo: “Monitoras de patio y comedor” con especialización en “Promotora de igualdad en entornos escolares” ON-LINE**

##### **Monitora de patio y comedor -75 horas-**

Comedor escolar y patio. El niño y la niña. Diversidad funcional y Trastornos en la infancia. El aprendizaje. Posicionamiento en el grupo. Alimentación. Primeros auxilios. El juego.

##### **Especialidad: Promotora de igualdad en entornos escolares -35 horas-**

Igualdad entre mujeres y hombres. Sensibilización y violencia de género. Desarrollo personal. Autoestima y gestión de la ansiedad. Cuidados para el bienestar. Ocio saludable y participación. Buenas prácticas. Prevención y detección de acoso escolar y abuso sexual. Juego no sexista. Inteligencia emocional con perspectiva de género.

Del 6 de julio al 26 de agosto, de lunes a jueves de 10:00 a 13:00 horas.

Actividad para mujeres.

Plataforma virtual.

### ESPACIOS COMUNITARIOS

Villaverde no descansa en tiempos de crisis, Villaverde está más vivo que nunca. Así lo demuestran los espacios comunitarios en los que participamos. Estos espacios reinventados y adaptados a las circunstancias del momento, teniendo como objetivo la mejora de la calidad de vida de la población del distrito durante la crisis y, en este momento, apoyando a redes que surgen como iniciativas vecinales para ayudar a las familias más necesitadas de la zona.

4

#### **Proyecto comunitario: “Buzones violetas”.**

¿Qué son los buzones violetas? Es una manera de recoger los testimonios y experiencias de todas las personas que

vivimos en Villaverde con respecto a una problemática que atraviesa la vida de todas las mujeres: las discriminaciones y las violencias de género.

Puedes dejar por escrito cualquier discriminación o agresión machista que haya ocurrido en la calle, en las redes sociales, en el transporte público, en tu centro de trabajo, en tu centro educativo, etc. Dispondremos en el Espacio de un buzón en el que poder dejar este escrito.

Proyecto de continuidad: desde julio hasta diciembre.

#### **Proyecto comunitario: “Mesa Comunitaria de Villaverde”.**



Espacio de encuentro periódico para el diálogo, el análisis, la reflexión, la coordinación, la información y acción, -enmarcado en el Plan de Convivencia Cohesión y Seguridad del Distrito de Villaverde-, en el que todos y todas las agentes del territorio: tejido social (asociaciones, entidades y colectivos), técnicos y técnicas, vecindad y administración pública, comparten inquietudes y trabajan de forma activa en el desarrollo de la comunidad. Se trabaja sobre diversas temáticas de interés general como la salud, educación, violencia de género, empleo o formación.

**Próximo encuentro presencial: en el mes de septiembre en la Junta Municipal de Villaverde.**

### **Proyecto comunitario: “Vive tu barrio”.**

Espacio abierto a profesionales, entidades y vecindario de Villaverde Alto, más concretamente de la zona de Potes/Torres y Plata y Castañar. Un espacio para promover un proceso de desarrollo comunitario para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía, siempre teniendo en cuenta la perspectiva de género.

#### **Actividades en VTB:**

Desde julio hasta diciembre desde VTB vamos a realizar actividades lúdicas mensuales de sensibilización en igualdad y fomento de la convivencia vecinal destinadas a menores y a población adolescente y adulta en el barrio de Plata y Castañar y Las Torres.

#### **Durante el mes de agosto:**

- Ciclo de talleres. **13 de agosto en horario de mañana en el parque de la Amistad.**
- Cine y Karaoke. **27 de agosto en horario de tarde en el parque Tío Basilio.**

### **Proyecto comunitario: “Planta-forma en género de Villaverde”.**

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y proyectos sociales e intentan aplicar en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Seguimos trabajando por el bien del distrito, nos reunimos mensualmente a través de una plataforma virtual. Hemos diseñado un podcast donde puedes conocer a todos los recursos que participamos y contar con nosotras en el caso de necesitarlo.

**Próximo encuentro virtual: fecha pendiente de confirmación.**

## **SERVICIOS DE APOYO INDIVIDUALIZADO**

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.

#### **Contacta con la psicóloga:**

[psicologadulcechacon@gmail.com](mailto:psicologadulcechacon@gmail.com)

91 795 24 21 // 692 734 58

### **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.

#### **Contacta con la abogada:**

[dulcechacon.abogada@gmail.com](mailto:dulcechacon.abogada@gmail.com)

91 795 24 21 // 692 734 583

### **Servicio de desarrollo profesional.**

Esta crisis impacta 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: 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.

Contacta con la orientadora laboral:

[desarrolloprofdulcechacon@gmail.com](mailto:desarrolloprofdulcechacon@gmail.com)

91 795 24 21 // 692 734 583

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

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ESPACIO

Facebook: [Espacio de Igualdad Dulce Chacón](#)

Twitter: [@ei\\_DulceChacon](#)

Instagram: [@eidulcechacon](#)

Página web: [www.madrid.es/igualdad](http://www.madrid.es/igualdad)

Horario de apertura: **de 8:00 a 16:00 horas.**