



***“Mi silencio no me protegió. Tu silencio no te protegerá”.***

**Audre Lorde (1934-1992).** Escritora afroamericana, feminista y activista por los derechos civiles.

## RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos** de **intervención individual a las mujeres** y **actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 8 a 16h.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 525 66 81

**Correo electrónico:** [anaorantes6@madrid.es](mailto:anaorantes6@madrid.es)

**Presencialmente:** calle Playa de San Juan, 6 (metro Barajas).

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



## ACTIVIDADES GRUPALES

**Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.**

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

**Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.**

### EXPOSICIONES:

#### **Muestra expositiva “Mujer y activismo: galería fotográfica”.**

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar diferentes mujeres activistas que han luchado o luchan en distintos ámbitos de la defensa de los Derechos Humanos a lo largo de la historia y de los diferentes continentes. Pásate a conocer la vida de estas mujeres cuyo legado en la conquista de derechos ha sido tan importante para las generaciones posteriores. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.**

**Del 1 al 31 de agosto. En horario de apertura del centro.**

2

#### **Muestra expositiva “Mujer y videojuegos”.**

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de conmemorar el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso en la Escuela. Diferentes entidades, colectivos y profesionales unieron fuerzas en un entorno comunitario para facilitar el empoderamiento de la vecindad como agente educativo y promover la convivencia en el entorno virtual. De esta jornada se ha obtenido un material que permanece expuesto en el Espacio de Igualdad para facilitar la sensibilización de la población sobre el papel de la mujer en los videojuegos. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.**

**Del 1 al 31 de agosto. En horario de apertura del centro.**

#### **Mujer y pintura: galería fotográfica.**

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar diferentes mujeres pintoras invisibilizadas en su mayoría a lo largo de la historia y de los diferentes continentes. Pásate a conocer la vida y obra de estas mujeres. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.**

**Del 1 al 31 de agosto. En horario de apertura del centro.**



## Inauguración de la muestra expositiva del taller de fotografía. “Mujeres reales”.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con el objetivo de visibilizar la diversidad estética como mecanismo de empoderamiento de las mujeres y romper con estereotipos asociados a mandatos de género. La elaboración de los mismos se llevará a cabo por las propias mujeres participantes del Espacio de Igualdad Ana Orantes en el Taller de fotografía: “Mujeres reales”.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 26 de agosto. De 11 a 12:30h.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### El qué dirán..¿Me afecta lo que la gente piense de mí?

Encuentro en el que le daremos una vuelta a la tortilla del “qué dirán” compartiendo y poniendo en práctica herramientas para reducir el impacto negativo que tiene en nosotras lo que piense otra gente. A la vez reflexionaremos sobre lo normalizado que está el cuestionar y opinar de las mujeres en el contexto público, ¡Te esperamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 17 de agosto. De 11:00 a 12:30h.**

### Dependencia emocional en mis relaciones.

¿Qué es la dependencia emocional? ¿Crees que tus relaciones son el centro de tu vida en lugar de ti misma? Encuentro en el cual aprenderemos a construir relaciones sanas tanto hacia fuera como hacia una misma, teniendo en cuenta la influencia de la socialización diferencial en las mujeres ¡Cuidémonos juntas!

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 19 y 26 de agosto. De 12:30 a 14h.**

### Juegos de improvisación en morado.

¿Has jugado alguna vez a un juego de rol o has hecho teatro de la improvisación? Pues lo que te proponemos, en realidad, no es exactamente ni una cosa ni otra, o más bien las dos y muchas más. Queremos reflexionar sobre temas que nos afectan socialmente como mujeres a través del juego y la actuación. ¡Te esperamos!

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 9 y 16 de agosto. De 12.30 a 14h.**



## ACTIVIDADES PARA FAMILIAS:

### CINE DE VERANO: PEQUEÑA MISS SUNSHINE.

Os invitamos a ver con nosotras y vuestras familias esta divertida película que puede darnos mucha reflexión. Una familia emprende un viaje para llevar a la pequeña del clan a un certamen de belleza. El viaje no dejará a nadie indiferente. ¿Os apuntáis? Este mes visionaremos Pequeña Miss Sunshine. Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 3, 17 y 31 de agosto. De 12.30 a 14h.**

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

**Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.**

4

## EXPOSICIONES:

### Muestra expositiva “Laboratorio fotográfico para la sanación colectiva frente a la violencia machista: Sanando en RED”.

Materiales elaborados e implementados por y para la ciudadanía con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Para ello la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto “Empoderar-t”. A través de ella, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a la violencia machista. Ponte en contacto previamente para asegurar su disponibilidad.

**Dirigido a toda la población.**

**Del 1 al 31 de agosto. En horario de apertura del centro.**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

**Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.**

## BIENESTAR FÍSICO:

## **CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO**

Taller en el que aprenderemos sobre nuestro suelo pélvico. A través de ejercicios físicos, técnicas de respiración e higiene postural aprenderemos a conectar con nuestro cuerpo y, además, dedicaremos un tiempo a la relajación para potenciar nuestro bienestar.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 1 de agosto. De 12:30 a 14h.**

## **Mi lugar seguro, yo misma. Respiración y visualización.**

Juntas trabajaremos la respiración y la relajación a través de visualizaciones para lograr la identificación de nuestro propio cuerpo como el lugar más seguro al que siempre podemos acudir. Calmando cuerpo y mente. Te esperamos con ropa cómoda y esterilla.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 1 y 8 de agosto. De 11 a 12:30h.**

## **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Para alegrar el corazón, baila mi son. Salsa.**

Grupo autogestionado en el que podremos aprender unos primeros pasos de salsa o profundizar quienes ya tengan cierta base. La cuestión es disfrutar juntas de la salsa y el salseo. En los encuentros MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 10 y 24 de agosto. De 12:30 a 14h.**

## **Cuerpo activo**

Acaba con la rigidez de tus músculos, quita las telarañas a tus articulaciones y activa todo tu cuerpo con nosotras. En este taller realizaremos ejercicios suaves para ponernos en marcha y buscaremos activar las sensaciones a nivel corporal para conectar con nosotras mismas y mejorar nuestro bienestar. Ven con ropa cómoda.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 2, 23 y 30 de agosto. De 12:30 a 14h.**

## **Mindfulness y relajación**

¿Quieres conocer los beneficios del mindfulness para mejorar tu bienestar? Un entrenamiento fácil de llevar a cabo en cualquier momento y que nos ayuda a enfocarnos, equilibrar emociones, despejar la mente para tomar decisiones de forma eficaz y, en definitiva, dedicarnos un tiempo a nosotras.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 22 y 29 de agosto. De 12:30 a 14h.**

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:**

## Identificando mis deseos y necesidades.

Vamos a reconocer nuestras necesidades y deseos con el objetivo de hacerlas conscientes y buscar un tiempo en nuestro día a día para poder darles respuestas. Porque saber lo que queremos y necesitamos abre las puertas al autocuidado.

**Dirigido a mujeres.**  
**Martes 2 y 9 de agosto. De 11 a 12.30h.**

## Piropeándome a mí misma.

¿Por qué nos suele resultar sencillo piropear a las demás y nos cuesta tanto hacerlo con nosotras mismas o aceptar cumplidos? Vamos a reflexionar juntas sobre esta pregunta y algunas otras. Además, entrenaremos el autocuidado a través de nuestros propios “piropos”.

**Dirigido a mujeres.**  
**Jueves 4 y 11 de agosto. De 12.30 a 14h.**

## Mimando a mi niña interior.

¿Estoy en contacto con mi niña interior? ¿La cuido? ¿Tiene algo que decirme? Espacio de autocuidado emocional en el cual trabajaremos nuestra autoestima a través del juego con nuestra niña interior.

**Dirigido a mujeres.**  
**Lunes 8 de agosto. De 12:30 a 14h.**

## Conectando con nuestro interior.

“Podemos conocer el mundo entero y seguir sin conocernos a nosotros/as a nosotras mismas”. En este taller reflexionaremos sobre la necesidad de conectar con nuestras sensaciones, sentimientos, cada vez más relegadas a un 2º plano y a liberarnos de la atadura de los pensamientos que nos bloquean y no nos dejan ver los hermosos colores de la vida.

Decoremos nuestro interior con todo aquello que simbolice, nuestros deseos, ilusiones ... ¡¡¡y al final tendremos una caja llena de sorpresas!!!

**Dirigido a mujeres.**  
**Miércoles 10 de agosto. De 11 a 12:30h.**  
**Jueves 11 y 18 de agosto. De 11 a 12:30h.**

## Con lente morada: taller de fotografía.

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. Conoceremos algunas técnicas básicas de fotografía y, sobre todo, nos acompañamos y compartimos miradas mientras aprendemos a sacarle partido a nuestro teléfono para ser las fotografías oficiales de la familia este verano.

**Dirigido a mujeres.**  
**Jueves 25 de agosto. De 11 a 12:30h.**

## Comunicación no violenta.

En este taller vamos a hablar sobre comunicación no violenta y reflexionar sobre ella, buscando técnicas de entrenamiento de la misma. Porque nuestra forma de comunicarnos es una herramienta útil para expresar necesidades, deseos y límites.

**Dirigido a mujeres.**  
**Lunes 22 y 29 de agosto. De 11 a 12.30h.**

## Sexualidad y cuerpo.

Reflexionaremos sobre las crisis que nos afectan en las diferentes etapas de nuestra vida. Enfrentarlas como una oportunidad para el cambio tan necesario y al que normalmente nos resistimos en las situaciones difíciles. Nos abriremos a un concepto interesante en el manejo de las crisis y es la resiliencia, es decir la capacidad de afrontar y recuperarse adaptándonos a lo nuevo.

**Dirigido a mujeres.**  
**Jueves 18 y 25 de agosto. De 12:30 a 14h.**

## Desenmascarando las emociones.

¿Alguna vez te has parado a pensar en cómo vivimos desde nuestras emociones? En este taller trabajaremos sobre nuestro diálogo interno y usaremos la inteligencia emocional para aplicar en nuestro día a día. Cada sesión ahondaremos en diferentes emociones para conocerlas de cerca y reflexionar sobre cómo nos atraviesan como mujeres.

- La rueda de las emociones. Miércoles 3 de agosto de 11 a 12:30h.
- Alegría. Miércoles 24 de agosto de 11 a 12:30h.
- Amor. Miércoles 31 de agosto de 11 a 12:30h.

**Dirigido a mujeres.**  
**Miércoles de agosto. De 11 a 12:30h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### Mujeres reales: taller con fotografías.

¿Alguna vez has sentido que tu imagen corporal se aleja del canon de belleza impuesto? La publicidad, el cine, las redes, siguen obviando en muchas ocasiones la diversidad en la belleza corporal y la realidad predominante en los cuerpos de las mujeres. Vamos a reflexionar sobre el concepto de belleza y las consecuencias de las modas estéticas sobre las mujeres y sus autoestimas realizando un taller de fotografía con ojos que buscan otras bellezas.

**Dirigido a mujeres.**  
**Viernes de agosto. De 11 a 12:30h.**

## **Pintando mandalas veraniegos.**

Os invitamos a decorar el Espacio de Igualdad con mandalas veraniegos. Aprovecharemos el proceso para relajarnos y disfrutar dando rienda suelta a nuestra creatividad.

**Dirigido a mujeres.**  
**Martes 16, 23 y 30 de agosto. De 11 a 12:30h.**

## **CreArtemanía: dibujando Zentangles.**

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.

**Dirigido a mujeres.**  
**Jueves 4 de agosto. De 11 a 12:30h.**

## **Teatro activo, ¡todas a jugar!**

Actividad para crear y creer en ti. Podrás desarrollar tus habilidades de expresión mientras te diviertes jugando con las diferentes dinámicas corporales y dramáticas que te proponemos.

**Dirigido a mujeres.**  
**Viernes 5 de agosto. De 12:30 a 14h.**

8

## **EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:**

### **Justicia gratuita, ¿qué es y cómo pedirla?**

¿Qué pasa si necesito una abogada y no puedo permitírmelo? ¿Está exclusivamente ligado a unos recursos económicos determinados o es para toda la ciudadanía? En este taller jurídico te explicaremos qué significa este derecho de justicia gratuita y los pasos a seguir para acceder una defensa de oficio.

**Dirigido a mujeres.**  
**Viernes 12 de agosto de 12:30h a 14.00h.**

### **Aula abierta de informática: coworking.**

Espacio en el cual podrás hacer uso de las tablets con acceso a internet del Espacio de Igualdad de forma libre. Si tienes alguna duda ponte en contacto con nosotras.

**Dirigido a mujeres.**  
**Jueves de agosto. De 10:30 a 13:30h.**