



"Si te pones a pensar y a escucharte a ti misma, seguro que serás imparable, y esto te dará toda esa seguridad que siempre has querido."

M.S.C., vecina del distrito Latina

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.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h. Festivos cierra el centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 022 82 56

Correo electrónico: mariademaeztu6@madrid.es

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.





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

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

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

CONVOCATORIAS

JORNADA COMUNITARIA POR EL 8M: CELEBRANDO Y REIVINDICANDO

En el primer encuentro por el 8M del Espacio de Igualdad, nos hemos reunido más de 13 entidades sociales, asociaciones vecinales, y espacios de militancia para crear una jornada comunitaria y sumar las fuerzas que todas ponemos en esta fecha tan importante para celebrar los derechos alcanzados reconociendo nuestra genealogía feminista y reivindicar los derechos de las mujeres que se vulneran y aquellos que están pendientes de conquistar. Para ello, te invitamos el viernes 10 de marzo por la tarde a participar en diferentes actividades que se realizarán alrededor del Auditorio Cerro Almodóvar. Avisa a vecinas y vecinos, amigas y amigos, hermanas... ¡Este día no se olvidará en Latina!

Dirigido a toda la población.

Viernes 10 de marzo. De 17 a 20h.

8M en común

Junto a los activos en salud del distrito, desde Mapeando Latina, nos sumamos a la carpa por el Día Internacional de la Mujer. Realizaremos diferentes dinámicas para





concienciar a los y las vecinas del distrito sobre la importancia de poner el foco en los logros alcanzados y el camino que aún nos queda por seguir transitando en la lucha por la igualdad.

Dirigido a toda la población. Lugar: Metro de Lucero

Martes 7 de marzo. De 10 a 14h.

Dando vida a exposiciones itinerantes

¿Eres una asociación o entidad social? ¿Formas parte de un colectivo? Si tienes guardado y cogiendo polvo una exposición fotográfica, plástica o de cualquier tipo con perspectiva de género, ¡te estamos buscando! Volvemos al Auditorio Cerro Almodóvar y sus paredes blancas están deseando cobrar vida.

Envíanos tu propuesta al correo mariademaetztu6@madrid.es o pásate por el Espacio de Igualdad para contarnos de qué se trata. Estaremos encantadas de visibilizar el trabajo comunitario por la igualdad.

Actividad para toda la población.

CINEFORUM

Cineforum: derechos de las mujeres entre las fronteras

En el marco del Día Internacional de la Mujer, 8M, desde la Asociación Vecinal La Fraternidad de los Cármes, El Barrio Más Joven y Espacios Abiertos del PIBA de Caño Roto os invitamos esta tarde de jueves a un cineforum en el que hablaremos sobre diferentes cuestiones que atraviesan las realidades de las mujeres, a través de sus protagonistas: el racismo y xenofobia, los procesos migratorios y desplazamientos forzosos, la masculinización del deporte, la capacidad de resiliencia comunitaria y la importancia de los cuidados y las redes afectivas para afrontar las desigualdades. ¡No te lo pierdas!

Actividad para toda la población. Lugar: Asociación Vecinal de Los Cármes.

Jueves 9 de marzo. De 17 a 20h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

8M EN RED: QUIÉN ES QUIÉN EN LOS ESPACIOS DE IGUALDAD

Elena, María, Minerva, Clara, Dulce, Lucía...mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a jugar, a descubrir y a conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad. Esta actividad se llevará a cabo en la Jornada de la Asociación del Centro Cultural de la Mujer de Lucero.

Actividad para toda la población.

Viernes 3 de marzo. Horario pendiente de confirmar. Lugar: Asociación del Centro Cultural de la Mujer de Lucero.





Tejiendo redes contra el racismo

¿Sabías que el 21 de marzo es el Día Internacional de la eliminación de la discriminación racial? Para alcanzar la igualdad y la justicia social será necesario remover otras muchas desigualdades que, como sucede en el género, nos atraviesan como sociedad. Por eso, y en el marco también del 8M, sumamos fuerzas y te invitamos a este espacio de sensibilización y toma de conciencia antirracista y feminista que no te dejará indiferente.

Dirigido a toda la población. Facilita Fundación Cepaim.

Martes 21 de marzo. De 18 a 19.30h.

Creando en red el 8M

Nos juntamos para desayunar y crear colectivamente un mural-collage por el Día Internacional de la Mujer. Si tienes algo que quieras visibilizar con perspectiva de género, fotos, recortes, dibujos, telas...traelo y añadelo al Mural feminista. Además el grupo "Mujeres sembrando ideas" hará una lectura de textos de mujeres poetas para dar inicio a este 8M.

¡Anímate a construir juntas!

Dirigido a población en general.

Miércoles 8 de marzo. De 12 a 13.30h.

Intervisión: herramientas para re-pensar nuestra intervención

Continuamos con el encuentro mensual de inter-visión en el que, desde una perspectiva de género, pensaremos conjuntamente cómo mejorar nuestra actuación en el acompañamiento a las personas y el diseño de proyectos e ideas desde una mirada psicosocial. Te invitamos a este espacio formativo para profesionales a través del que desaprender y construir otras aproximaciones desde una propuesta formativa y la puesta en común de realidades complejas que atendemos.

Dirigido a profesionales.

Martes 28 de marzo. De 16 a 17.30h.

Círculo de hombres por la igualdad: sin privilegios hay más derechos

En el camino hacia la igualdad, los hombres son aliados fundamentales en este cambio social. Para ello, continuamos en el distrito de Latina generando un círculo de hombres por la igualdad. Puedes venir con tu vecino, tu hermano, tu primo, tu tío, tu novio, tu amigo... sois bienvenidos hombres de todas las edades, orígenes e identidades. Nos encontraremos de manera quincenal para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buen trato y las relaciones igualitarias, desde las propias experiencias.

Estos encuentros persiguen un cambio personal y colectivo para vivir las masculinidades haciéndonos responsables de nuestros privilegios, reconstruyendo el significado de "ser un hombre de verdad".

Facilita Joaquín Valderrábano, dinamizador de grupos de hombres.

Dirigido a hombres.

Lunes 13 y 27 de marzo. De 18 a 19.30h.



EXPOSICIONES

Exposición: Crecer sin miedo. Niñas y niños ante la violencia de género

Te invitamos a visitar una exposición realizada por La Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres que presenta una serie de dibujos realizados por niños/as cuyas madres han sufrido violencia de género, de la cual también son víctimas. Queremos dar a conocer estos dibujos por su enorme fuerza expresiva que ilustra perfectamente las repercusiones que para las hijas/os de las víctimas supone vivir en un contexto de violencia y/o sufrirla en primera persona.

Página |
5

Desde el 1 de marzo hasta el 31 de marzo. Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Puedes visitarla en horario de apertura del centro.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

El coste de acompañar la violencia: una pausa para mirarnos

¿Trabajas acompañando a personas que han sufrido algún tipo de violencia? ¿Has sentido alguna vez que no puedes más? ¿Te has llevado todas las historias a casa, quitándote el sueño? Profesionales que trabajamos con personas tenemos el riesgo de vivenciar diferentes impactos que conlleva nuestro trabajo.

En este 8M también queremos dirigirnos a las profesionales para invitaros a un momento de pausa en la agenda tan intensa de este mes para sentirnos. Dialogaremos sobre las consecuencias de la naturaleza de nuestro trabajo y compartiremos estrategias de autocuidado personal y colectivo.

Dirigido a profesionales.

Miércoles 15 de marzo. De 12 a 13.30h.

Jugando en igualdad

Abrimos un espacio de ludoteca para facilitar la conciliación de las mujeres participantes en el "Grupo de apoyo entre maternidades".

Un espacio de juego igualitario entre niños y niñas, ¡porque la igualdad también se aprende jugando!

Dirigido a niñas, niños y adolescentes de la actividad "Grupo de apoyo entre maternidades".

Actividad en el marco del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Viernes 10 de marzo. De 18 a 19.30h.



Formación a profesionales del Espacio Galiana Salud Mental y Violencia de Género

Tenemos el gusto de participar y acompañar en el grupo en construcción de profesionales de diferentes recursos de la Red de Salud Mental del distrito Latina, para fomentar la incorporación de la perspectiva de género y brindar herramientas para prevenir y detectar la violencia machista.

Actividad dirigida a profesionales de recursos públicos de la Red de Salud Mental. Martes 21 de marzo. De 11 a 13h. Lugar: Mini Residencia de Latina.

Crecer en igualdad

Facilitamos un taller de dos sesiones a las niñas y niños que participan en Fundación Tomillo, para contribuir a crecer en igualdad, desde el respeto, el consentimiento y el buentrato.

Dirigido a niñas y niños de Fundación Tomillo. Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Martes 14 y 21 de marzo. De 16.30 a 18h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Nosotras: las artistas que llevamos dentro

Continuamos con el proceso de creación, en el que durante 8 encuentros, exploraremos diferentes caminos de expresión artística. Nos adentraremos en cómo vivimos cada una el teatro, la danza, la expresión plástica, la música, la autodefensa...para juntas crear una muestra final enmarcada en el 8M. ¿Te animas a adentrarte en tu lado más artístico?

Dirigido a mujeres. Facilita Fedra Tramujas.

Miércoles 1 y 8 de marzo. De 17.30 a 19.30h.

Mujeres sembrando ideas

El Espacio de Igualdad solo tiene sentido con vuestra participación. Por eso creamos este espacio para pensar nuevas ideas y escuchar vuestras voces. A través de la creatividad y las sabidurías que todas tenemos movilizamos los sueños de nuestros barrios. ¡Te estamos esperando en el Laboratorio de Semillas!

Si por disponibilidad no puedes asistir a la actividad, pero te gustaría participar en este espacio, te animamos a unirse al grupo de WhatsApp y tomar decisiones juntas sobre cómo queremos que sea el Espacio de Igualdad.

Ignoramos nuestra verdadera altura hasta que nos ponemos de pie, decía Emily Dickinson. ¿Te atreves a levantarte?

Dirigido a mujeres.

Miércoles 22 marzo. De 12 a 13.30h.



EMPODERAMIENTO JURÍDICO

Grupo de apoyo entre maternidades

La maternidad es una experiencia que marca la vida, que provoca felicidad y quizá también frustración, aislamiento y exigencia. En esta etapa de grandes cambios, tener cerca un grupo de mujeres, que también sean madres, con quienes compartir sin culpa todas esas sensaciones y realidades, puede suponer una gran ayuda. Una red de apoyo que también sirva para conocer recursos, resolver dudas, compartir estrategias y conocer nuestros derechos en materia de conciliación. En estos encuentros mensuales puedes venir con tus criaturas, que participarán en la actividad Jugando en Igualdad acompañadas por una profesional del equipo. ¡Os esperamos!

Dirigido a mujeres.

Viernes 10 de marzo. De 18 a 19.30h.

Mujeres sabias construyendo igualdad

Detectar las desigualdades de género y la violencia machista, compartir experiencias en primera persona, identificar estrategias colectivas para transformar nuestras vidas y las de nuestros barrios..., son algunos de los objetivos de este proceso de empoderamiento que acompañamos con las sabias mujeres que quieren construir igualdad en el barrio. Este mes hablaremos sobre la Ley de Dependencia junto con la abogada del equipo.

¡Nos vemos el último viernes de cada mes!

En colaboración con el PIBA de Caño Roto.

Viernes 31 de marzo. De 11 a 13h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Mujeres que mueven el mundo

Por el 8M nos reunimos para reconocer y conmemorar la genealogía de mujeres que nos preceden, aquellas que movieron y mueven el mundo y luchan por la justicia de acceso a nuestros derechos. ¡Ven a conocernos!

Dirigido a mujeres.

Jueves 30 de marzo. De 12 a 13.30h.

Callejeras viajeras

Iniciamos un proceso para observar y apropiarnos de las calles, plazas y espacios públicos de nuestros barrios y visibilizar aquellos símbolos con nombres de mujeres. Investigaremos para conocer la historia y genealogía de estos lugares, después entraremos en Acción saliendo a las calles para habitarlos liderando un espacio de encuentro desde la Participación protagónica.

Actividad en colaboración con CRPS Latina y Espacios Abiertos del PIBA de Caño Roto.

Dirigido a mujeres. Lunes 27 de marzo. De 11 a 12.30h. Lugar: CRPS Latina



Grupo de apoyo entre mujeres ante la pérdida: creando espacios compasivos

¿Has vivido el fallecimiento de un familiar? ¿Y de una amistad importante para ti? ¿Has sentido emociones confusas que no sabes si son normales en esos momentos? Creamos un espacio seguro para hablar y compartir nuestros procesos de duelo, tejiendo redes de apoyo entre mujeres para transitar juntas en los cambios personales y colectivos que suponen la experiencia de la pérdida. Nos reunimos una vez al mes hasta junio. Creando espacios compasivos desde una mirada de género.

Dirigido a mujeres. En colaboración con el CMSc Proyecto Comunidades Compasivas. Viernes 17 de marzo. De 11 a 13h.

AutoestimArte, autoestímate

Tener una buena autoestima nos predispone a experimentarnos como competentes ante los desafíos de la vida, a tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a sentirnos merecedoras de bienestar. Os proponemos un espacio semanal de seis sesiones donde aprender, utilizando como herramientas terapéuticas el arte y el movimiento, a aceptarnos y autoafianzarnos, a descubrir hacia dónde nos llevan nuestros propósitos y compromisos con nosotras mismas y cerrar el proceso mostrando los frutos de este proceso de poderío individual y colectivo en la jornada del 10 de marzo.

Dirigido a mujeres. Jueves 2 de marzo. De 16.30 a 18h.

Grupo de ayuda mutua de mujeres: en femenino

Acompañamos en un espacio semanal en el Laboratorio Emocional donde liberarnos de los malestares, un lugar de comprensión y apoyo mutuo donde juntas compartiremos y construiremos estrategias y herramientas para mejorar nuestro bienestar emocional. Un espacio de mujeres para sostenernos las unas a las otras, desde la resiliencia y el empoderamiento, tejiendo redes de sororidad.

Actividad en colaboración con Asociación Salud y Ayuda Mutua (ASAM). Dirigido a mujeres. Jueves 2, 9, 16 y 23 de marzo. De 12 a 13.30h.

EMPODERAMIENTO FÍSICO

Autocuidado: salud menstrual y sostenibilidad

En este mes de 8M, os invitamos a un encuentro en el que romper mitos sobre la menstruación, conocer nuestros cuerpos y cambios durante el ciclo y conocer el impacto medioambiental y para la salud de los productos menstruales desechables y qué otras alternativas sostenibles, baratas y más respetuosas con nuestros cuerpos podemos encontrar. Y atención... ¡Sorteamos un kit para las participantes!

Dirigido a mujeres. En colaboración con El Barrio Más Joven. Martes 14 de marzo. De 18 a 19.30h.



Expresión y movimiento corporal

Explorar y tomar conciencia de las capacidades de nuestros cuerpos, conectando con nuestro empoderamiento. El movimiento, el yoga y la danza nos permitirán apropiarnos de nuestros cuerpos; a través del ejercicio práctico, en un espacio seguro y sin juicios. ¿Te mueve(s)?

¡Nos reunimos el último miércoles de cada mes!

Imparte Belén Gómez, psicoterapeuta y facilitadora de movimiento articular y conciencia corporal a través del Yoga.

Actividad dirigida a mujeres.

Miércoles 29 de marzo. De 12 a 14h.

Página |

Taller corporal: cuidados y creatividad

Este taller de proceso a través de un encuentro mensual es una invitación a conectar con nuestro cuerpo a través de prácticas de cuidado, experiencias de registro corporal y dinámicas de movimiento creativo. Un espacio de experimentación para poner en juego nuestras manifestaciones corporales y la posibilidad de asumir nuevas actitudes, posiciones y maneras de expresarnos más auténticas y placenteras.

Imparte Candelaria Santillán Palmeiro, psicomotricista y profesora de expresión corporal. Facilitadora de procesos formativos y artísticos. Actividad dirigida a mujeres.

Viernes 17 de marzo. De 17.30 a 19h.

EMPODERAMIENTO LABORAL/DIGITAL

Grupo de apoyo online para trabajadoras del hogar y cuidados

¿Eres trabajadora del hogar y cuidados? ¿Te encuentras desempleada y sin permiso de trabajo? ¿Te gustaría conocer oportunidades y recursos que pueden acompañarte en este momento de tu vida? Te invitamos a participar en este Grupo de Whatsapp donde entre todas compartir información y oportunidades de interés y fomentar redes de apoyo en nuestros proyectos vitales.

En el marco del Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar (30M) compartiremos una píldora formativa sobre los derechos laborales de las trabajadoras del hogar y cuidados.

Dirigido a mujeres. Modalidad online.

Aprendiendo juntas en la búsqueda de empleo. ¡Ponte en forma laboral!

Continuamos este proceso grupal en el Laboratorio Lab-Lab donde nos reunimos todos los meses, cada quince días. Con el propósito de explorar, practicar, mejorar y conocer recursos, técnicas y habilidades que sirvan para conseguir el objetivo laboral marcado por cada una. Con el empuje y la motivación que ofrece estar en grupo en este proceso de encontrar empleo, compartiendo las herramientas y los talentos que todas tenemos.



En este encuentro también crecerás en la creación de redes, colaboración, seguridad y compañía.

¡Ven, conócenos y apúntate!

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de marzo. De 11 a 12.30h.

Aprendiendo y compartiendo juntas: actualizando saberes digitales

Estar actualizadas digitalmente es importante para nuestra autonomía. Hacerlo en compañía, compartiendo saberes y dudas es una gozada. Ofrecemos un espacio quincenal a través de un Laboratorio Digital para compartir conocimientos tecnológicos.

Ve identificando aquello que ya sabes, preparándote para enseñar a las demás cómo lo usas, para qué, qué es lo que más te ayuda, y qué te gustaría aprender de las demás. Entre todas construimos conocimientos que nos sirven para estar más seguras en este mundo digital.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 y 27 de marzo. De 11 a 12.30h.

TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades o para dar respuesta a demandas específicas. Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios:

Disponibilidad de aulas y Biblioteca de préstamo gratuito. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Desayunos diversos

Colaboramos con la dinámica "Desayunos Diversos" del Colegio Lourdes con el fin de contribuir a

fomentar una sociedad igualitaria y diversa, libre de violencia machista y LGTBIfobia. En esta ocasión generamos un espacio de reflexión junto con la abogada del Espacio de Igualdad en torno a las claves de la nueva Ley Trans por el Día Internacional de la Visibilidad Transgénero (23 de marzo).

Actividad dirigida a alumnado del Colegio Lourdes. En el marco del Proyecto Transversal Madrid

Violencia 0. Jueves 23 de marzo. En horario del recreo.

Amor Sin Valentín

Continuamos con el proceso de colaboración con la adolescencia participante en la Fundación Balia para poder desmontar los mitos del amor romántico y crecer y disfrutar así de una vida libre de violencia machista.

Grupo cerrado. Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Martes 7 de marzo. De 18 a 19.30h



Igualdad y empoderamiento para todas

En colaboración con la Fundación Balia, facilitamos un espacio formativo donde reconocer e identificar las desigualdades actuales. ¿De qué hablamos cuando hablamos de género? ¿Qué son los mandatos de género? ¿Qué entendemos por violencia machista? A esta y otras preguntas responderemos durante este encuentro en una sesión especial en el marco del 8M.

Grupo cerrado.

Jueves 30 de marzo. De 10 a 12h.

Centros de salud como agentes de cambio

Convocamos a las y los referentes de violencia de género de los centros de salud de Latina para compartir un espacio de diagnóstico y estrategias. ¿Qué protocolos se encuentran activos ante casos de violencia de género? ¿Son conocidos los recursos especializados de violencia de género? ¿Cómo podemos trabajar en red de manera eficaz para prevenir y detectar la violencia machista?

Dirigido a referentes de violencia de género de los centros de salud de Latina.

Jueves 2 de marzo. De 14 a 15h.

Tejiendo redes frente a la vulnerabilidad

Presentamos la Red de Espacios de Igualdad al proyecto de atención a la mujer de Cáritas a la par, que, en el marco del 8M, facilitamos una acción de conocimiento de nuestros derechos y logros en materia de igualdad a través de acercarnos a la genealogía de mujeres.

Dirigido a mujeres de Cáritas.

Jueves 2 de marzo. De 10.45 a 11.45h.

Presentación del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0

¿Sabías que la Red de Espacios de Igualdad trabajamos en la prevención de violencia machista con población adolescente? ¿Conoces el Proyecto Madrid Violencia 0? ¿Sabes que hay una plataforma con herramientas para abordar temas de igualdad con la chavalada? En este encuentro presentamos el Proyecto Madrid Violencia 0 de la mano de EnRed y la Agente de Igualdad del distrito.

Dirigido a toda la población, principalmente agentes coeducativos.

Martes 21 de marzo. De 12.30 a 14h.