

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN ENERO 2026



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

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 requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 68 31/ 605-65 95 05

Correo electrónico: emiliapardobazan6@madrid.es

Presencialmente: Avenida de Badajoz, 60 (metro Barrio de la Concepción)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

Festivos cierra el Centro.

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos 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.



ADEMÁS TENEMOS:

- Acceso libre a internet: Conéctate desde el Emilia.
- Tenemos una tablet para ti. Uso libre.
- Disponibilidad de aulas
- Exposiciones.

Exposición: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera

Exposición: Ciudad Lineal contra la violencia de género y vicaria. Minimurales. Los recursos de Ciudad Lineal se unen para facilitar la conciencia y la superación de las violencias machistas contra las mujeres y la infancia



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

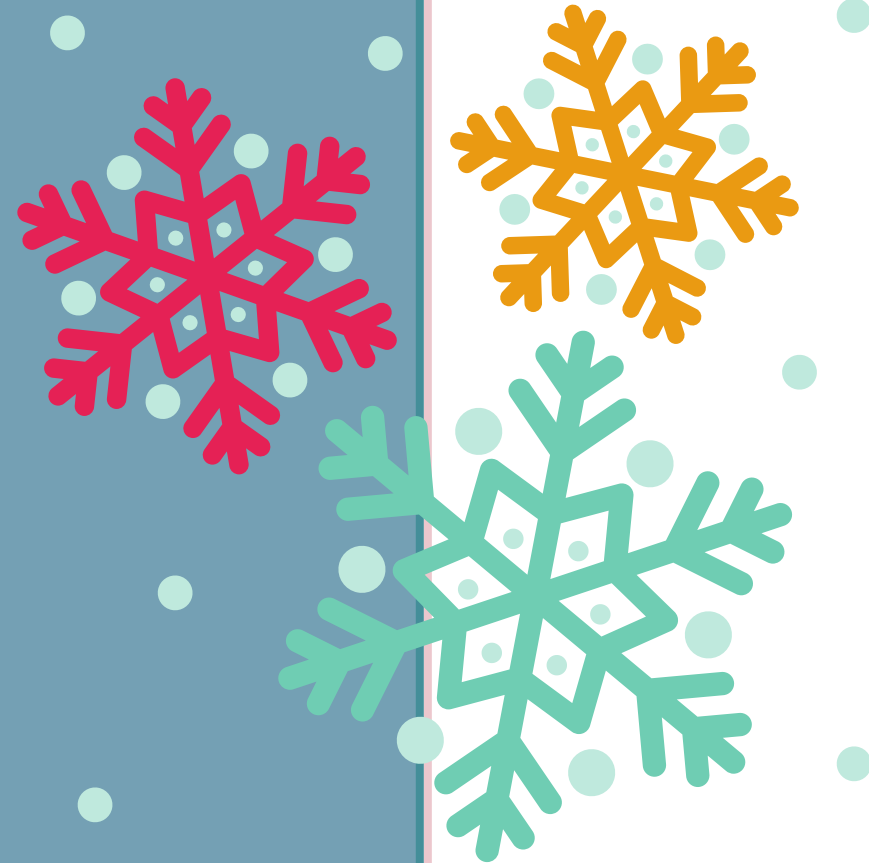
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

LUNES 05



MARTES 06

MIÉRCOLES 07

MAÑANA

Cantando Juntas (M)

Da rienda suelta a tu voz con canciones empoderadoras. Tu estado anímico te lo agradecerá. No necesitas tener estudios musicales para participar

12:00-14:00h.

TARDE

Merienda-Intercambio de ropa y accesorios (M)

Trae la ropa y accesorios (collares, pendientes, bolsos...) que no uses y, si quieres, llévate algo de otra compañera. También compartiremos algo para merendar

17:30-19:30h.

JUEVES 08



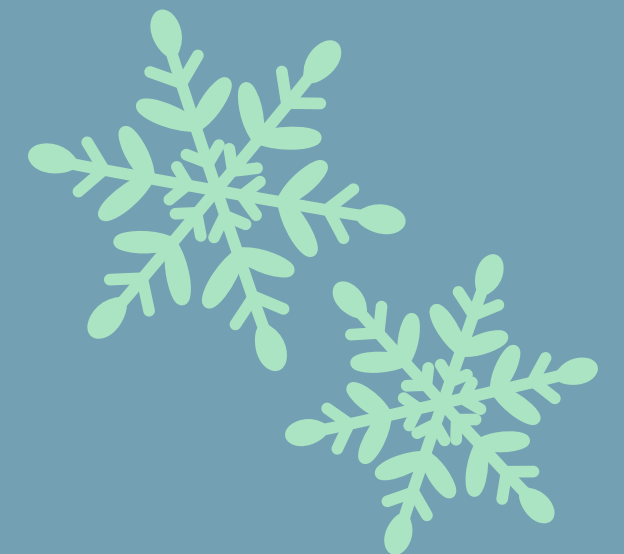
TARDE

Explorando el Arte Dramático (M)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones, ponerse en la piel de personajes y viajar a través del tiempo con gafas violetas

17:30-19:30h.

VIERNES 09



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

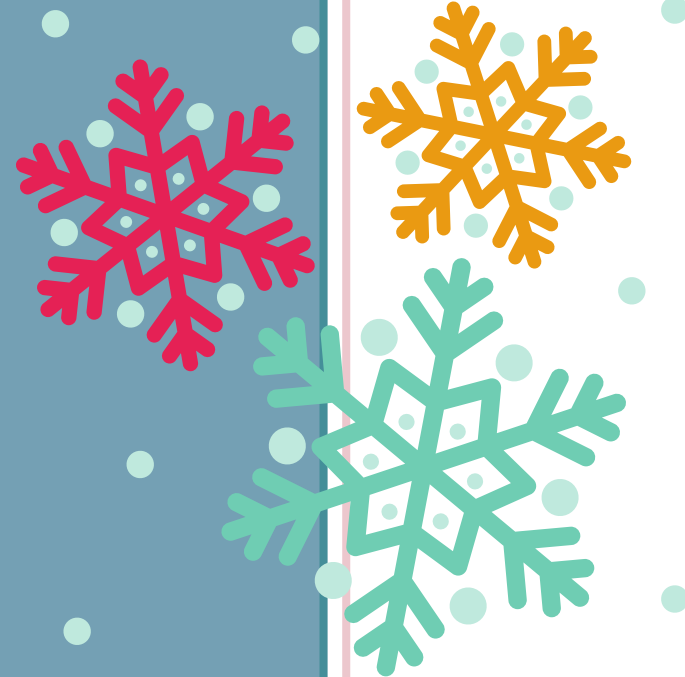
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

LUNES 12



TARDE

Empoderándome. Mi cuerpo es mi templo, no un escaparate (M)

Potencia tu autoestima corporal desmontando los mandatos que nos llevan a sentir que nuestros cuerpos no son bonitos, adecuados o suficientes

17:00-19:30h.

MARTES 13



TARDE

Consejo de Sabias: Familia y relaciones (M)

Conversaciones sobre la dinámica familiar, relaciones intergeneracionales y la importancia de la amistad

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Taller de salud emocional: relajación (TP)

Aprenderemos juntas cómo empezar a llevar ritmos más lentos y pausados. ¡Vente a descansar y a compartir!

12:00-13:30h.

TARDE

Arteterapia. Tejiendo historias (M)

Comparte con otras mujeres tu experiencia de vida mientras co-creamos por medio del tejido en papel

17:30-19:30h.

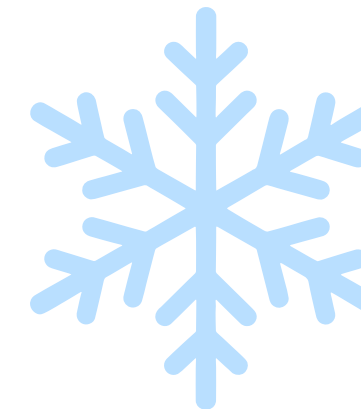
JUEVES 15

MAÑANA

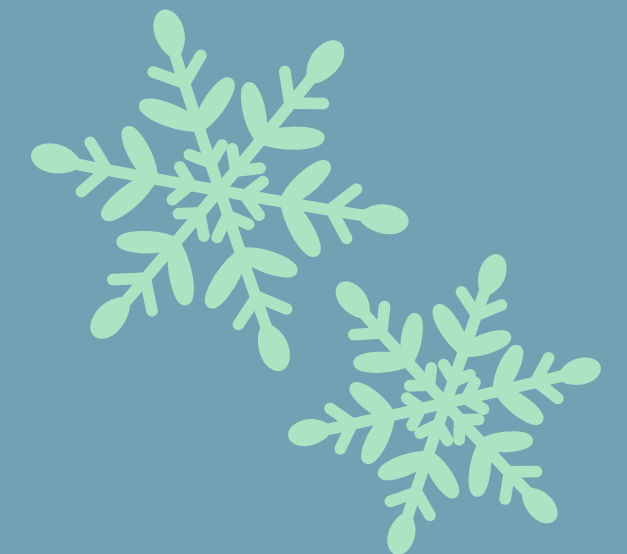
Competencias digitales con perspectiva de salud mental 3 (M)

Aprende a manejar de forma más segura y saludable las tecnologías y a distinguir entre contenido útil y dañino en redes sociales

10:00-12:00h.



VIERNES 16



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

LUNES 19

MAÑANA

Exposición Moldear el mundo: del barro y las mujeres (TP)

Visitamos las esculturas de tres grandes autoras africanas que transforman la arcilla en un medio de comunicación, afirmación y subsistencia, plasmando la memoria de sus pueblos con un lenguaje único. En la Nave Sánchez-Ubiría

11:00-14:00h.

TARDE

Empoderándome. Potenciando la autoestima (M)

Aprendemos a querernos más y mejor a nosotras mismas, desmontando juicios y activando el buentrato, con técnicas artísticas y musicoterapéuticas

17:00 a 19:30h.

MARTES 20

MAÑANA

Musicoterapia para mayores 1 (TP)

Potenciamos la igualdad y el buentrato a través de actividades de danza libre, trabajo con canciones, juegos e improvisación musical

11:30-13:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias, lecciones aprendidas y momentos significativos

17:00 a 19:30h.

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Libera tu Voz. Círculo de canto (TP)

Explora, expresa y libera tu voz y tu creatividad, disfrutando del canto en grupo y de la improvisación vocal. No necesitas tener estudios musicales para participar, aunque si los tienes, también son bienvenidos

12:00-14:00h.

TARDE

Arteterapia. Remendando y cuidando (M)

Explora tu creatividad y resiliencia por medio del remiendo, mientras compartes con otras mujeres

17:30 a 19:30h.

JUEVES 22

MAÑANA

Competencias digitales con perspectiva de salud mental 4 (M)

¿De qué forma la tecnología puede influir en la salud mental? Desarrolla habilidades digitales para favorecer el bienestar emocional

10:00-12:00h.

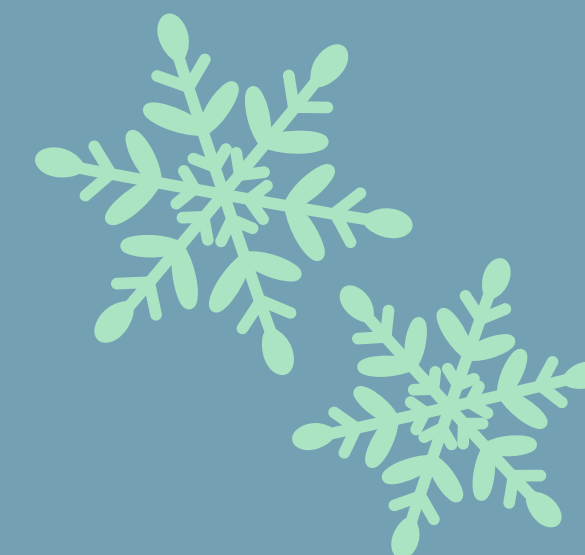
TARDE

Explorando el Arte Dramático (TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones, ponerse en la piel de personajes y viajar a través del tiempo con gafas violetas

17:30-19:30h.

VIERNES 23



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

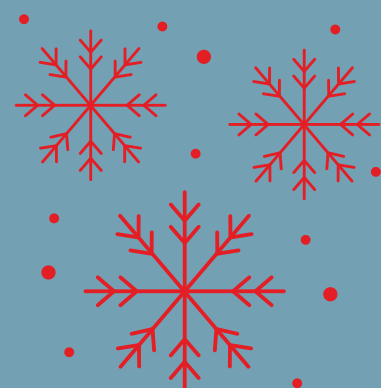
madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026

LUNES 26



TARDE

**Empoderándome.
Laboratorio de
comunicación asertiva
(M)**

Desarrollamos formas de comunicarnos más asertivas y las practicamos con rol-playing (teatro)

17:00 a 19:30h.

MARTES 27

MAÑANA

**Musicoterapia para
mayores 2
(TP)**

La musicoterapia con perspectiva de género favorece la autoestima, los vínculos desde el buentrato, el autocuidado, un buen estado anímico y una gestión saludable de las emociones

11:30 a 13:30h.

TARDE

**Consejo de Sabias:
autoestima y
empoderamiento
(M)**

Vamos a trabajar sobre nuestra autonomía y la forma de tomar decisiones sobre nuestra propia vida, reconociendo que somos las primeras expertas en lo que necesitamos.

17:00 a 19:30h.

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

**Taller de suelo pélvico
(M)**

Conoce mejor cómo funciona tu suelo pélvico y cómo cuidarlo.
Plazas limitadas: 12

11:30 a 13:30h.

TARDE

**Arteterapia.
Bordando caminos
(M)**

Explora distintas formas de contar historias mientras tus manos bordan y escriben con puntadas

17:30 a 19:30h.

JUEVES 29

MAÑANA

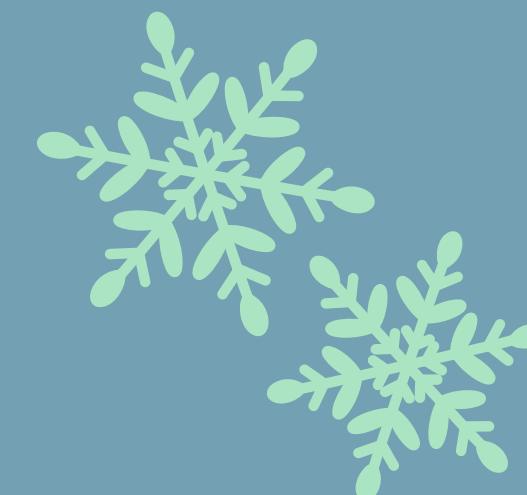
**¿Cómo pasar una
entrevista de trabajo
con éxito?
(M)**

Claves para ir más segura a una entrevista de trabajo y responder a las preguntas con más confianza

10:00 a 12:00h.



VIERNES 30



TARDE

**Danza libre y
trabajo corporal
(TP)**

Exploramos el movimiento desde nuestra expresión más auténtica, conectando con nosotras y nosotros mismos y con otras personas, desafiando los estereotipos en torno a nuestros cuerpos

17:30 a 19:30h.

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan

