

# ESPAZIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad

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.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 752 07 89

Correo electrónico: [mariatelo2@madrid.es](mailto:mariatelo2@madrid.es)

Presencialmente: Camino de los Vinateros, 51. (Metro Vinateros L9)

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro. Días 24 y 31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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:

Formación a profesionales en igualdad de género.

Asesoría a entidades en materia de detección e intervención en materia de violencia de género

Disponibilidad de aula

# SEMANA DEL 1 AL 5 DICIEMBRE 2025

## LUNES 1

MAÑANA

**(\*) Yoga (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

**Descubriendome a mí misma:  
amor propio y autoestima (M)**

12:00 - 13:30h Semanal



TARDE

**Técnicas creativas de  
relajación con dibujo (M)**

16:00 - 17:30h Semanal

**Inteligencia emocional  
grupo I (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

## MARTES 2

TARDE

**Espacio de relax y bienestar (M)**

16:00 - 17:00h Semanal

**Encuentro "Alimentando la  
igualdad". En colaboración con  
Justicia Alimentaria y OMC Radio.  
(TP)**

18:00 - 20:00h

**Grupo de apoyo ser mujer hoy:  
Especial mujeres con  
discapacidad y violencia de  
género (M)**

18:00 - 19:30h



## MIÉRCOLES 3

MAÑANA

**Inteligencia emocional  
grupo II (M)**

Taller enfocado a conocer y  
mejorar nuestras habilidades y  
gestión emocional a través de la  
inteligencia emocional  
10:00 - 11:30h Semanal



TARDE

**Emoción, risa y arte:  
teatreras (M)**

18:15 - 19:45h Semanal



## JUEVES 4

MAÑANA

**(\*) Tejiendo juntas. (M)**

11:00 - 12:30h Semanal



TARDE

**Gestión del estrés y la ansiedad (M)**

16:00 - 17:30h Semanal

**Autocuidado y autoestima (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

**(\*) Esencia de mujer.**

**Cuerpo y alma en movimiento (M)**

18:30 - 19:30h Semanal

## VIERNES 5

MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**

10:00 - 11:30h Semanal

**Empoderamiento digital (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

**Paseo Mujeres Recolectoras.**

**Crea tu propio centro de  
navidad. (M)**

11:00 - 13:30h

TARDE

**Mujeres que florecen. Taller de  
arteterapia. (M)**

17:00 - 19:00h Semanal

**(\*)Tarde de juegos**

**Rummikub (M)**

17:00 - 19:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

**LUNES 8**

**FESTIVO**

**MARTES 9**

TARDE

**Espacio de relax y bienestar. (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal



**Grupo de apoyo ser mujer hoy. (M)**

18:00 - 19:30h Semanal



**MIÉRCOLES 10**

MAÑANA

**Buenos días estirando (M)**  
10:00 - 11:00h Semanal

**Inteligencia emocional grupo II (M)**  
10:00 - 11:30h Semanal

**Visita a la exposición: "Voces de mujeres" en el Museo del Romanticismo (TP)**  
11:00 - 13:00h

TARDE

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**  
18:15 - 19:45h Semanal

10:00

**JUEVES 11**

MAÑANA

**Entre mujeres: Café, tablets y búsqueda de empleo. (M)**  
10:00 - 12:00h Semanal

**(\*) Tejiendo juntas. (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Nos vamos al cine: "El Padre". Sala Mirador.**  
11:00 - 13:30h

TARDE

**Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)**  
17:00 - 18:00h - Semanal

**El agradecimiento: antídoto a la ansiedad. (M)**  
17:30 - 19:00h

**(\*) Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)**  
18:30 - 19:30h Semanal



**VIERNES 12**

MAÑANA

**Empoderamiento digital (M)**  
12:00 - 13:30h Semanal

**Yinkana cerebral. (M)**

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones.  
12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

**Mujeres que florecen. Taller de arteterapia. (M)**  
17:00 - 19:00h Semanal

**Círculo de mujeres. Cierre fin de ciclo. (M)**  
17:00 - 19:00 h

**(\*)Tarde de juegos Rummikub (M)**  
17:00 - 19:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

## LUNES 15

### MAÑANA

**Descubriéndome a mí misma:  
amor propio y autoestima (M)**  
12:00 - 13:30h Semanal



**(\*) Yoga (M)**  
12:00 - 13:30h Semanal

### TARDE

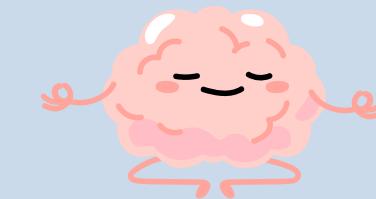
**Técnicas creativas de  
relajación con dibujo (M)**  
16:00 - 17:30h Semanal

**Inteligencia emocional  
grupo I (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MARTES 16

### TARDE

**Espacio de relax y bienestar (M)**  
16:00 - 17:00h - Semanal



**Grupo de apoyo  
ser mujer hoy. (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal



## MIÉRCOLES 17

### MAÑANA

**Buenos días estirando (M)**  
10:00 - 11:00h - Semanal

**Inteligencia emocional  
grupo II (M)**  
10:00 - 11:30h - Semanal

### TARDE

**Escritoras creativas:  
Especial fin de año(M)**  
16:30 - 18:00h Mensual



**Emoción, risa y arte:  
teatreras (M)**  
18:15 - 19:45h - Semanal

## JUEVES 18

### MAÑANA

**Entre mujeres: Café, tablets y  
búsqueda de empleo. (M)**  
10:00 - 12:00h Semanal



**(\*) Tejiendo juntas (M)**  
11:00 - 12:30h - Semanal

### TARDE

**Digitalízate: mejorando mis  
competencias con el móvil (M)**  
17:00 - 18:00h - Semanal

**El agradecimiento: antídoto a la  
ansiedad. (M)**  
17:30 - 19:00h

**(\*) Esencia de mujer.  
Cuerpo y alma en movimiento (M)**  
18:30 - 19:30h - Semanal

## VIERNES 19

### MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**  
10:00 - 11:30h - Semanal

**Paseo Mujeres Recolectoras.  
Crea tu propio centro de  
navidad. (M)**  
11:00 - 13:30h

**Yinkana cerebral. (M)**  
12:00 - 13:00h

### TARDE

**Mujeres que florecen. Taller de  
arteterapia. (M)**  
17:00 - 19:00h Semanal

**(\*)Tarde de juegos  
Rummikub (M)**  
17:00 - 19:00h - Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

**LUNES 22**

MAÑANA

(\*) Yoga (M)

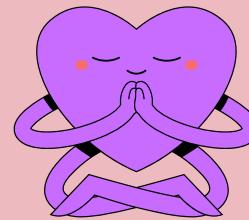
12:00 - 13:30h - Semanal



TARDE

Tu Ritual de Calma: Automasaje para el Bienestar Diario. (M)

17:00 - 18:30h



**MARTES 23**

MAÑANA

Crea tus tarjetas navideñas con la Tablet. (M)

12:00 - 14:00h



TARDE

Autocuidado: objetivo fiestas. (M)

18:00 - 19:30h



**MIÉRCOLES 24**

**NOCHEBUENA**



**JUEVES 25**

**NAVIDAD**

**VIERNES 26**

MAÑANA

Yinkana cerebral. (M)

12:00 - 13:00h

TARDE

Pintamanos: conecta con tu niña interior. (M)

Actividad para pasar un buen rato conectando con la diversión, manchándonos las manos para dar rienda suelta al placer de pintar con ellas, y creando murales que nos conecten con lo mejor de nuestra infancia y recuperar momentos de disfrute.

17:30 - 19:00h

(\*)Tarde de juegos  
Rummikub (M)

17:00 - 19:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD

políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariateло](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariateло)

# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

**LUNES 29**

TARDE

**Tu Ritual de Calma: Automasaje para el Bienestar Diario. (M)**

En este taller práctico, aprenderás técnicas sencillas de automasaje que podrás aplicar en casa para aliviar la tensión acumulada, relajar la musculatura y gestionar el estrés. Una herramienta de autocuidado esencial para honrar tu cuerpo y priorizar tu bienestar en el día a día.

17:00 - 18:30h



**MARTES 30**

TARDE

**Fiesta de fin de año. (M)**

Despide el año con nosotras en un espacio de encuentro y cuidado mútuo donde pasar un rato divertido entre vecinas.

17:00 - 19:00h



**MIÉRCOLES 31**

**NOCHEVIEJA**



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)

