

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025



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

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo



SEMANA DEL 1 AL 5 DICIEMBRE 2025

LUNES 1

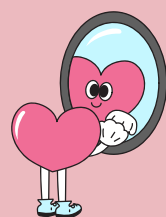
MAÑANA

(*) Yoga (M)

12:00 - 13:30h Semanal

Descubriéndome 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

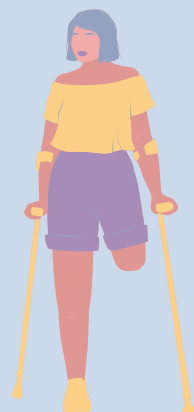
Encuentro "Alimentando la
igualdad". En colaboración con
Justicia Alimentaria y OMC Radio.

(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

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

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
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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo



SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 22

MAÑANA

(*) Yoga (M)

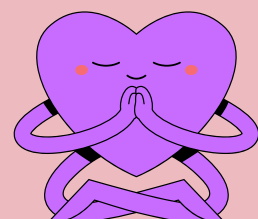
12:00 - 13:30h - Semanal



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



NAVIDAD

JUEVES 25

VIERNES 26

MAÑANA

Yinkana cerebral. (M)

12:00 - 13:00h



TARDE

Pintamano: 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

