

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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.

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.

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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026

LUNES 2

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h Semanal

**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 3

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 4

MAÑANA

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

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



TARDE

**Conoce el grupo de
Teatreras: improvisación y
juegos teatrales. (M)**
18:15 - 19:45h

JUEVES 5

MAÑANA

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

Gimnasia cerebral II (M)
12:00 - 13:00h Semanal

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal



VIERNES 6

MAÑANA

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



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

TARDE

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

**Taller de Trueque: Creando redes
solidarias y sororas. (M)**
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 9 AL 13 DE FEBRERO 2026

LUNES 9

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h Semanal

**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 10

MAÑANA

**Charlemos sobre duelo en
colaboración con el Proyecto
Prevención del Duelo Complicado.
Comunidades Compasivas CMSc
Vicálvaro (TP)**
11:00 - 13:30h

**Visita La mitad del mundo. La
mujer en el México indígena.
Historias tejidas en el Instituto
Cervantes (TP)**
12:30 - 14:00h

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 11

MAÑANA

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

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

**Comprender la relación con mi
madre (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

**Autosabotaje: cuando soy mi
propia enemiga (M)**
16:30 - 18:00h

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

JUEVES 12

MAÑANA

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

Gimnasia cerebral II (M)
12:00 - 13:00h Semanal

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal

**Todas conectadas: Compras y
banco online. En colaboración
con Fundación Orange (M)**
17:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

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

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

TARDE

**Autorregalos: celebrando el
amor propio (M)**
18:00 - 19:30h

**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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

LUNES 16

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h Semanal

**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 17

TARDE

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



Aprendiendo a leer mi nómina (M)
18:00 - 19:30h

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



MIÉRCOLES 18

MAÑANA

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

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

**Comprender la relación con mi
madre (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

**Visita Museo Thyssen con
perspectiva de género: programa
hecho a medida. (TP)**
16:00 - 19:00h



JUEVES 19

MAÑANA

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

**Amar sin sufrir: crear relaciones
sanas (M)**
11:30 - 12:30h - Quincenal

Gimnasia cerebral II (M)
12:00 - 13:00h Semanal

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal

**Todas conectadas: Compras y
banco online. En colaboración
con Fundación Orange (M)**
17:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 20

MAÑANA

III Jornadas de Salud Mental (TP)
9:00 - 14:00h



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

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

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 23 AL 27 DE FEBRERO 2026

LUNES 23

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h Semanal

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

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

TARDE

**Club de lectura: Dueña de mi
amor de Coral Herrera (TP)**
16:00 - 17:30h - Mensual

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

MARTES 24

MAÑANA

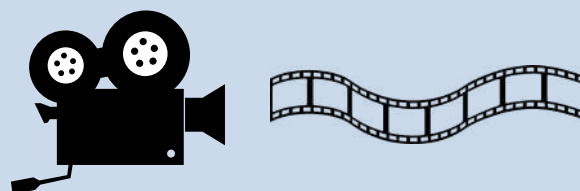
**Trámites y gestiones para la
búsqueda de empleo (M)**
12:00 - 13:30h



TARDE

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

**Grupo de apoyo ser mujer hoy:
Especial Cinefórum. (M)**
17:30 - 19:30h



MIÉRCOLES 25

MAÑANA

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

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

**Comprender la relación con mi
madre (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Escritoras creativas (M)
16:30 - 18:00h - Mensual



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

JUEVES 26

MAÑANA

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

**Amar sin sufrir: crear relaciones
sanas (M)**
11:30 - 12:30h - Quincenal

Gimnasia cerebral II (M)
12:00 - 13:00h Semanal

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal

**Todas conectadas: Compras y
banco online En colaboración
con Fundación Orange (M)**
17:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

**Hacer es saber. Bordando la
memoria. Recorrido por la
exposición de Maruja en el Museo
Reina Sofía. (M)**
10:00 - 14:00h

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

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

TARDE

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

Música, arte y relax (M)
18:00 - 19:30h

**(*) 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

