

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026

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.

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

# SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO 2026

## LUNES 9

### MAÑANA

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

**Descubriendome 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



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 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

## LUNES 16

### MAÑANA

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

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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO 2026

## LUNES 23

### MAÑANA

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

**Descubriendome 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

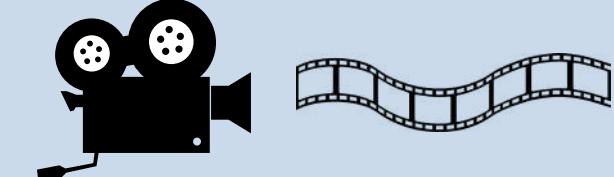
**Trámites y gestiones para la búsqueda de empleo (M)**  
12:00 - 13:30h



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

