

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

PROGRAMACIÓN JULIO 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: 91 022 82 56

Correo electrónico: mariademaetztu6@madrid.es

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00h, viernes de 8:00 a 16:00h. 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:

- **Espacio de Recreo infantil (niños/as entre 4 y 12 años) mientras te atendemos en el centro. Necesaria solicitud previa.**
- Biblioteca de libre intercambio
Disponibilidad de portátil y wifi
- Disponibilidad de aula
- Mapa de Redes Sororas.
Herramienta comunitaria para identificar entidades aliadas en el camino hacia la igualdad.
- Servicio de acompañamiento individualizado para fomentar la salud financiera
- Servicio de asesoramiento y formación a profesionales

SEMANA DEL 1 AL 3 DE JULIO 2026



MIÉRCOLES 1



TARDE

Cuidado y conciencia corporal a través del automasaje (M)

Taller de contacto consciente y respetuoso para conectar con una misma y con otras a través del cuerpo.

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 2

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

Un espacio personal y compartido donde parar para estar mejor en el día a día a través de nuestros cuerpos.

10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M):

Aprendemos conocimientos básicos para el manejo del ordenador.

18:00-19:30h Semanal

VIERNES 3

MAÑANA

¡Nos vamos de exposición al Museo América! (TP)

Visitamos la exposición de fotografía "Nación Trans" que explora las raíces históricas y actuales de la discriminación que enfrentan las mujeres trans indígenas en América.

Junto a los Espacios de Igualdad Nieves Torres y Emilia Pardo Bazán.

10:00-12:00h

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



Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetzu



SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO 2026



LUNES 6 MAÑANA

Búsqueda de empleo entre mujeres (M) Nos apoyamos con el aula de informática para mejorar nuestras oportunidades laborales y cuidarnos emocionalmente en el proceso.
10:30-12:30h

TARDE

Bienestar emocional: herramientas para la gestión de conflictos (M) Un espacio entre mujeres para aprender habilidades para una gestión más saludables de los conflictos interpersonales.
18:00-19:30h Semanal

MARTES 7 MAÑANA

Mi cuerpo no quiere tu opinión (M)
Escuchamos cómo nos impactan las opiniones y el machismo hacia nuestros cuerpos y cómo hacer frente a ello. Porque todos los cuerpos tienen derecho a ser vividos con dignidad.
12:00-13:30h

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Espacio de encuentro informal en el que compartir iniciativas y propuestas, debates o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
18:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 8 MAÑANA

Taller de sexualidad: ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad? (M)
Hablamos sobre nuestros cuerpos, desmontamos algunos mitos, reflexionamos sobre el consentimiento y todo ello en un espacio seguro y sin juicio.
10:30 a 12:30h Semanal

TARDE

Cuidado y conciencia corporal a través del automasaje (M)
Taller de contacto consciente y respetuoso para conectar con una misma y con otras a través del cuerpo.
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 9 MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
10:30 a 12:00h Semanal
Empoderarnos: detecta las relaciones tóxicas (M)
12:00 a 13:30h Mensual

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M):
Aprendemos conocimientos básicos para el manejo del ordenador.
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 10 MAÑANA

Todos los cuerpos nadan: ¡nos vamos a la piscina! (M):
Disfrutamos de una mañana fresquita en la piscina mientras charlamos sobre cómo relacionarnos de manera más amable con la diversidad de nuestros cuerpos.
10:00 a 13:00h

Hablamos de maternidades (M):
Espacio de encuentro y diálogo para compartir emociones y vivencias en torno a la maternidad. Exploraremos la diversidad de materner y la ambivalencia que muchas veces acompaña este proceso: el amor, la alegría, el cansancio, las dudas y las pérdidas.
11:30 a 13:00h Semanal

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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO 2026



LUNES 13

MAÑANA

Búsqueda de empleo entre mujeres:(M)

Nos apoyamos con el aula de informática para mejorar nuestras oportunidades laborales y cuidarnos emocionalmente en el proceso.

10:30-12:30h

TARDE

Bienestar emocional: herramientas para la gestión de conflictos (M)

Un espacio entre mujeres para aprender habilidades para una gestión más saludables de los conflictos interpersonales.

18:00-19:30h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Formación a profesionales: una mirada jurídica sobre la violencia de género (P)

Encuentro formativo abierto a profesionales para profundizar en la violencia de género desde el ámbito jurídico.

11:30-13:00h

TARDE

Café entre nosotras en la piscina (M)

Charlamos de lo que nos importa en la piscina. Espacio de encuentro informal en el que compartir iniciativas, preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.

17:00 a 20:00h

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Taller de sexualidad: conociendo nuestro cuerpo (M)

Hablamos sobre nuestros cuerpos, desmontamos algunos mitos, reflexionamos sobre el consentimiento y todo ello en un espacio seguro y sin juicio.

10:30 a 12:30h Semanal

TARDE

Cuidado y conciencia corporal a través del automasaje (M)

Taller de contacto consciente y respetuoso para conectar con una misma y con otras a través del cuerpo.

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

Un espacio personal y compartido donde parar para estar mejor en el día a día a través de nuestros cuerpos.

10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M):

Aprendemos conocimientos básicos para el manejo del ordenador.

18:00-19:30h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Hablamos de maternidades (M):

Espacio de encuentro y diálogo para compartir emociones y vivencias en torno a la maternidad. Exploraremos la diversidad de materner y la ambivalencia que muchas veces acompaña este proceso: el amor, la alegría, el cansancio, las dudas y las pérdidas.

11:30 a 13:00h Semanal

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO 2026



LUNES 20

MAÑANA

Búsqueda de empleo entre mujeres (M) Nos apoyamos con el aula de informática para mejorar nuestras oportunidades laborales y cuidarnos emocionalmente en el proceso.
10:30-12:30h

TARDE

Bienestar emocional: herramientas para la gestión de conflictos (M) Un espacio entre mujeres para aprender habilidades para una gestión más saludables de los conflictos interpersonales.
18:00-19:30h Semanal

MARTES 21

MAÑANA

Te mereces un descanso: ¡nos vamos a la piscina!
Disfrutamos de una mañana en la piscina mientras dialogamos sobre la importancia del autocuidado para nuestro bienestar.
10:00-13:00h

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Espacio de encuentro informal en el que compartir iniciativas y propuestas, debates o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
18:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Taller de sexualidad: solo sí es sí (M)
Hablamos sobre nuestros cuerpos, desmontamos algunos mitos, reflexionamos sobre el consentimiento y todo ello en un espacio seguro y sin juicio.
10:30 a 12:30h Semanal

TARDE

Cuidado y conciencia corporal a través del automasaje (M)
Taller de contacto consciente y respetuoso para conectar con una misma y con otras a través del cuerpo.
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
10:30 a 12:00h Semanal
Cuidamos nuestra salud (M)
12:00 a 13:30h Mensual

TARDE

¡Nos vamos de Exposición a la Casa de la Arquitectura! (TP)
Acudimos a la exposición "Bienestar en la ciudad", una visita guiada para descubrir y reflexionar sobre la relación entre bienestar, cuidados y los espacios que habitamos.
18:00-20:00h
Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M):
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 24

MAÑANA

Hablamos de maternidades (M):
Espacio de encuentro y diálogo para compartir emociones y vivencias en torno a la maternidad. Exploraremos la diversidad de materner y la ambivalencia que muchas veces acompaña este proceso: el amor, la alegría, el cansancio, las dudas y las pérdidas.
11:30 a 13:00h Semanal

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



Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 27 AL 31 DE JULIO 2026



LUNES 27

MAÑANA

Búsqueda de empleo entre mujeres (M)
10:30-12:30h

Conoce tus derechos laborales (M): Aprendemos juntas herramientas clave para defender nuestros derechos laborales.
10:30-12:00h

TARDE

Bienestar emocional: herramientas para la gestión de conflictos (M) Un espacio entre mujeres para aprender habilidades para una gestión más saludable de los conflictos interpersonales.
18:00-19:30h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Taller de alimentación consciente (M): El Centro Municipal de Salud Comunitaria imparte este taller orientado a promover una relación consciente con nuestra alimentación. Analizaremos los factores sociales y de género que influyen en nuestro estilo de vida.
11:00-12:30h

TARDE

Resuelve dudas para el manejo de tu smartphone (M): Cuanta más autonomía digital, más capacidad para aprovechar el mundo digital, ¡anímate!
17:00-18:00h

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
18:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Taller de sexualidad: mitos y verdades (M)
Hablamos sobre nuestros cuerpos, desmontamos algunos mitos, reflexionamos sobre el consentimiento y todo ello en un espacio seguro y sin juicio.
10:30 a 12:30h Semanal

TARDE

Cuidado y conciencia corporal a través del automasaje (M)
Taller de contacto consciente y respetuoso para conectar con una misma y con otras a través del cuerpo.
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
10:30 a 12:00h Semanal

Meditación para reconectar juntas (M)
Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.
12:00 a 13:00h

TARDE

Incluye la a ¡saca el machismo de tu lenguaje! (TP)
¿Te has dado cuenta que el lenguaje está influido por el machismo? ¿Te gustaría aprender cómo cambiarlo? Vente a este taller y lo descubrimos juntas.
18:00 a 19:30h

VIERNES 31

MAÑANA

Las madres también paramos: ¡nos vamos a la piscina! (M): Un espacio de pausa y calma entre mamás en el que charlaremos sobre el derecho al ocio y disfrute atravesado por la maternidad.
10:00 a 13:00h

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