



CONCEJALIA DE
IGUALDAD Y DIVERSIDAD

Agenda
2024



MOMENTO DE CUIDARNOS
CLAVES PARA LA SANA GESTIÓN DEL TIEMPO

La Concejalía de Igualdad y Diversidad agradece la participación y colaboración de todas las personas de Coslada que, comprometidas con la corresponsabilidad y el uso equitativo de los tiempos y espacios, han respondido a la convocatoria prestando su imagen, compartiendo su tiempo y sus reflexiones con nosotras para la elaboración de esta Agenda 2024.

Edita:

Ayuntamiento de Coslada.

Concejalía de Igualdad y Diversidad.

Los fines de esta publicación son exclusivamente socio-educativos y de sensibilización social sobre cuidados y gestión del tiempo.

Distribución gratuita.

Diseño, maquetación y producción: Delfo, S.L.

a.arriazu@delfo.es

¡Hola!

Esta es mi agenda y me llamo _____

si la encuentras es que la he perdido, por favor llámame
o mándame un mensaje al _____

También puedes escribirme por e-mail

Pongamos en marcha el nuevo año





D. Ángel Viveros Gutiérrez
Alcalde de Coslada

Queridas amigas y amigos:

La Agenda 2024 'Momentos de cuidarnos. Claves para la sana gestión del tiempo', que tienes ahora mismo en tus manos, ha sido editada por la Concejalía de Igualdad y Diversidad del Ayuntamiento de Coslada con un claro objetivo: facilitar la conciliación entre las distintas áreas de la vida cotidiana. Para ello, nos invita a reflexionar sobre nuestras prioridades y cómo las integramos en nuestro calendario del día a día.

Somos muy conscientes de que los roles de género tradicionales distan mucho de haber sido superados con la incorporación de las mujeres al mercado laboral. Esto implica que las mujeres estén sometidas a lo que se conoce como una "doble (a veces triple) jornada", resultado de sus esfuerzos por integrar las agotadoras demandas del trabajo, las domésticas y las de cuidado. Todo en días que, como los de los hombres, solo disponen de 24 horas.

Lograr una sociedad igualitaria, en la que hombres y mujeres, asuman las mismas responsabilidades y gocen de las



Dña. Mª. Paz Garretas Laguna
Concejala de Igualdad y
Diversidad

mismas oportunidades, pasa necesariamente por asumir esta realidad y tomar la decisión consciente de movilizarnos individual y colectivamente para efectuar cambios personales y, con ello, en el funcionamiento social.

Es indispensable redistribuir los tiempos y las tareas que realizan ambos sexos. De este modo se logrará la conciliación satisfactoria de las necesidades impuestas desde los distintos ámbitos (familiar, personal, laboral, doméstico o comunitario), sin dejar de lado el autocuidado y el bienestar físico y emocional.

Precisamente, el Ayuntamiento de Coslada, con esta agenda 2024, ofrece una herramienta para la organización y optimización de los tiempos. No obstante, su principal propósito es que sea una llamada a la responsabilidad de cada persona consigo misma y con las demás. En definitiva, se trata de un documento útil, pero que a la vez es una evidente llamada a la corresponsabilidad.

Nuestros mejores deseos de salud y corresponsabilidad para el nuevo año 2024.

ESPACIOS DE IGUALDAD

Espacios municipales desde los que facilitamos a la ciudadanía, especialmente a mujeres, a lo largo de todo el ciclo de su vida...

- ... información.
- ... asesoramiento y orientación profesional individualizada y grupal sobre sus derechos y la forma de ejercerlos.
- ... actividades socio-educativas para su desarrollo personal, familiar, profesional y social.
- ... acciones de sensibilización y concienciación social que eviten actitudes o comportamientos discriminatorios por razón de sexo, edad, orientación sexual, identidad y expresión de género.
- ... activamos acciones participativas, canalizamos iniciativas de todos los agentes de la ciudad.

Centro de Información, Documentación y Asesoramiento a la Mujer (CIDAM)

Sede de la Concejalía Pza. Dolores Ibárruri 1, 28823 Coslada
Metro: Línea 7 "La Rambla".

☎ 91 669 61 20 - ✉ cidam@ayto-coslada.es

🕒 Horario de atención al público (y cita previa)

De lunes a viernes: de 9:00 a 14:00 h.

Martes y jueves: de 16:00 a 20:00 h.

Espacio de Igualdad Almudena Grandes

MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

✉ Avda. Príncipes de España, 20

¿TE SUMAS A CONSTRUIR UNA CIUDAD MÁS

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO (PMORVG)

Espacio de atención integral especializada que ofrece ayuda a las mujeres víctimas de violencia de género y a sus hijas e hijos. Es un recurso de referencia en Coslada en materia de Violencia de Género para la ciudadanía y las áreas municipales. Su gestión depende de la Concejalía de Igualdad y Diversidad y forma parte de la Red de Puntos del Observatorio Regional contra la Violencia de Género de la Comunidad de Madrid.

¿Quiénes somos?

Un equipo de profesionales que te escuchamos, asesoramos y te ofrecemos atención integral personal. Nos coordinamos con otros recursos municipales y de la Comunidad de Madrid. Además promovemos acciones de prevención de la violencia de género y sensibilización social.

¿A quién va dirigido?

- Mujeres de todas las edades que sufren y/o han sufrido violencia de género, y a sus hijas e hijos menores de edad u otras personas a su cargo.

- La red familiar y/o social de estas mujeres.
- Profesionales que necesiten asesoramiento en materia de violencia de género.

¿Qué ofrecemos?

Atención Social: asesoramiento, orientación, acompañamiento y gestión de los recursos sociales y/o ayudas económicas.

Atención Psicológica: apoyo terapéutico individual y/o grupal, con el fin de facilitar el proceso de afrontamiento y la recuperación emocional.

Atención Psicológica Infantil: apoyo terapéutico individual dirigido a hijas e hijos menores de edad de las víctimas de violencia de género que han vivido o están viviendo episodios de violencia.

Atención Jurídica: asesoramiento y acompañamiento legal durante el procedimiento judicial.

Formación y asesoramiento en materia de violencia de género para profesionales.

Campañas de sensibilización y prevención en materia de violencia de género para la población general.

Pide ayuda y da un paso si tu agresor...

... se muestra celoso y posesivo.

... controla tus llamadas, mensajes, contactos en el móvil y/o redes sociales.

- ... controla tus horarios, actividades, con quien te relacionas o tu forma de arreglarte.
- ... te falta el respeto y te hace sentir inferior o culpable en privado o en público.
- ... te insulta, humilla, ridiculiza, te ignora, no respeta tus decisiones o te amenaza.
- ... utiliza las tecnologías para acosarte, difundir información o imágenes personales sin tu consentimiento.
- ... toma decisiones por ti: controla tus gastos, te prohíbe trabajar, estudiar, relacionarte con familiares y amistades o te impide usar anticonceptivos.
- ... te fuerza a mantener relaciones sexuales o se enfada si no te apetece.
- ... te agrede en presencia de tus hijas e hijos, los utiliza para manipularte o les agrede a ellos u otros familiares que quieres.
- ... rompe enseres y objetos con valor sentimental para ti o agrede a tus mascotas.
- ... te chantajea o te amenaza con suicidarse te empuja, golpea, escupe, tira del pelo.

Recuerda

PMORVG - ayudavg@ayto-coslada.es - 91 669 61 20

112: Emergencias 24 horas

016: Atención a Víctimas VG 24 horas

012: Atención a Víctimas VG 24 horas

091: Policía Nacional

092/91-4850420: Policía Local de Coslada

ENERO 01

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

ABRIL 04

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

JULIO 07

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

OCTUBRE 10

L	M	X	J	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

FEBRERO 02

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

MAYO 05

L	M	X	J	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

AGOSTO 08

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOVIEMBRE 11

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

MARZO 03

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO 06

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SEPTIEMBRE 09

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

DICIEMBRE 12

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



María Escribano Cruz.

Este año, mi propuesta es “ser yo misma”.

ENERO**01****L****M****X****J****V****S****D**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

NOTA

BUSCA TU PROPIA MOTIVACIÓN PARA LA ACCIÓN

La percepción del tiempo varía en función de la edad, el tipo de tarea que estemos realizando, las emociones que nos provoca o la motivación con la que contemos. La motivación para la acción resulta clave en la organización y disfrute de las actividades que realicemos y determina gran parte del cumplimiento de los objetivos propuestos.

La motivación para la acción requiere una identificación previa de las fuentes de energía que tenemos o necesitamos tener para dirigirnos a la dirección que pretendemos.

Sin duda, la percepción de nuestro tiempo está condicionada por dicha motivación. Si la actividad nos resulta gratificante y sentimos mucha motivación para iniciarla y realizarla... ¡el tiempo se nos pasará volando, aunque hayamos empleado más horas de las previstas!

Existen factores externos que son importantes para iniciarnos en una acción y generarnos motivación hacia la tarea, pero, cuando esa energía nace de nosotras/os mismas/os, su impacto será más gratificante y sus efectos mucho más duraderos. Combinando ambas fuentes de energía, la percepción de lo que hacemos y del tiempo que invertimos será mucho más realista y motivadora.



ENERO

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

SÁBADO

6

DOMINGO

7

ENERO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

SÁBADO

13

DOMINGO

14

ENERO

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

SÁBADO

20

DOMINGO

21

ENERO

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

SÁBADO

27

DOMINGO

28

ENERO

LUNES

29

MARTES

30

DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ

MIÉRCOLES

31



Ana Arnaiz Bernaldo de Quirós.

“Este año me voy a querer más.”

FEBRERO**02****L M X J V S D**

29 30 31 1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 1 2 3

¡CUIDADO CON EXPANDIR TU TIEMPO!

¿Conoces la Ley de Parkinson? Si no es así...es interesante que la tengas en cuenta para ganar productividad en la gestión de tus tiempos personales y profesionales.

Esta Ley afirma que *"el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para que se termine"*, es decir, cuanto más tiempo se tenga para hacer algo, más divagará la mente en su proceso de realización y más dificultades encontraremos para que la tarea sea ejecutada.

¿Alguna vez has dejado aquello que tenías pendiente realizar para el último momento a pesar de ser consciente de que el tiempo del que dispondrás después será menor? Seguro que has experimentado esta situación en más de una ocasión.

Fijarnos un tiempo limitado para la realización y entrega de tareas nos ayuda a que éstas no se expandan en el tiempo y, por tanto, a evitar consumir tiempos no previstos. Todo ello repercute positivamente en nuestra percepción de los resultados obtenidos.

Sin embargo... ¡cuidado! Es conveniente analizar y dimensionar los tiempos que vamos a dedicar a cada tarea ya que, si programamos acciones con poco tiempo previsto de realización y no alcanzamos el objetivo pretendido, nos podemos frustrar y desmotivar. Registrar el

tiempo que dedicamos a cada tarea nos puede ayudar en la planificación de futuros objetivos y a conocernos mucho mejor.



JUEVES 1

VIERNES 2

SÁBADO 3

DOMINGO 4

FEBRERO

LUNES

5

MARTES

6

DÍA INTERNACIONAL DE TOLERANCIA CERO
CONTRA LA MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

SÁBADO

10

DOMINGO

11

DÍA INTERNACIONAL DE
LA MUJER Y LA NIÑA EN LA
CIENCIA

FEBRERO

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

VIERNES

16

SÁBADO

17

DOMINGO

18

FEBRERO

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

JUEVES

22

DÍA PARA LA IGUALDAD SALARIAL

VIERNES

23

SÁBADO

24

DOMINGO

25

FEBRERO

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

NOTA

MARZO**03****L M X J V S D**

26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOTAS



Participantes en sesión fotográfica Agenda 2024.

"Cuando las mujeres nos unimos, creamos cosas muy bellas."

EFECTO DOMINÓ EN FAMILIA

“Nunca vas a encontrar tiempo para nada. Si quieres tiempo, debes crearlo tú”.

Charles Buxton

¡Visualicemos el juego del dominó y el efecto que genera! Colocamos todas las piezas en forma vertical, separadas entre sí, haciendo un circuito o siguiendo una serie específica y... ¡comienza la cadena de derribos! ¿Cómo? Con una primera pieza que vuelca y que, al caer, también tumba al resto de piezas que se encuentran a continuación. Este juego es muy divertido cuando se hace en familia y puede servirnos de ejemplo para identificar la importancia de gestionar los tiempos de forma colaborativa.

Diferentes estudios muestran cómo una ficha de dominó, en su caída, es capaz de derribar otra ficha incluso un 50% más grande. ¡Apliquemos su efecto a la gestión del tiempo en familia! Si reemplazamos las fichas tradicionales por tareas asociadas a la dinámica familiar, entenderemos que una vez que caiga la primera, que será la más difícil de volcar el resto lo hará de forma consecutiva, con mayor facilidad y sin tanto esfuerzo.

Teniendo en cuenta la relación causa-efecto del Efecto Dominó, os proponemos un reto en familia: la generación de un Juego del Dominó a la que llamaremos “Tiempo al tiempo”. Trataremos de identificar una tarea o actividad clave,

cuya importancia sea tan grande, que su realización pueda provocar que otras tareas se planifiquen y realicen con mayor facilidad y satisfacción. Esta primera tarea tiene que ser valorada como “difícil” por todos los miembros de la unidad familiar.

En una lista plasmaremos esas tareas secundarias que podremos trasladar a pequeñas cajas de cartón, elaboradas manualmente, escribiendo en las mismas la tarea de que se trate. Situarlas en orden de posición ayudará a otorgarles la importancia y urgencia que merezcan para nuestra familia.

Con todas las tareas, actividades y fichas colocadas, pondremos en común cosas que se nos ocurran para poder iniciar la cadena de Efecto dominó y un miembro de la familia impulsará la primera ficha, que dará paso a la caída del resto...

¡Ejemplo! Si nuestra tarea y, por tanto, "actividad objetivo" es celebrar el cumpleaños de un miembro de nuestra familia, identificaremos las pequeñas subtareas que son necesarias para ello: fijar calendario de celebración, revisar decoración o utensilios que se tiene de años anteriores, hacer y escribir lista de personas invitadas al cumpleaños, hacer invitación y enviarla, elaborar menú, hacer compra, etc.

Y así, pequeños avances en nuestra gestión familiar se traducen en grandes logros, espacios de diálogo y en juegos alternativos en familia!



NOTAS

VIERNES

1

SÁBADO

2

DOMINGO

3

MARZO

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

SÁBADO

9

DOMINGO

10

MARZO

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES 14

VIERNES 15

SÁBADO 16

DOMINGO 17

MARZO

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA
DISCRIMINACIÓN RACIAL

VIERNES

22

SÁBADO

23

DÍA NACIONAL DE LA
CONCILIACIÓN Y LA
CORRESPONSABILIDAD

DOMINGO

24

MARZO

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

JUEVES

28

VIERNES

29

SÁBADO

30

DOMINGO

31

ABRIL**04****L****M****X****J****V****S****D**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

NOTAS



Ana Alcalde Jiménez.

“Aprender a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.”

GANA EFICACIA EN TUS FINANCIAS DOMÉSTICAS

Una buena gestión de las finanzas en el hogar puede favorecer la estabilidad económica personal o familiar. Según la Encuesta de Estructura Salarial, el salario bruto medio, en 2020, del conjunto de las mujeres ocupadas era un 18,7% inferior al del conjunto de los hombres.

Te proponemos diferentes claves para mejorar nuestra economía cotidiana. Todo es cuestión de ponerse... ¡y de aplicarlas!

1. Haz un inventario con todos los ingresos y todos los gastos previstos del mes. Puede servirte una hoja de Excel o, si no eres fiel a las hojas de cálculo, un cuaderno de notas.
2. Identifica cuáles son gastos e ingresos fijos y cuáles varían para poderlos ajustar a posibles incidencias y gastos imprevistos.
3. Evalúa si existen gastos innecesarios de los que puedas prescindir o que puedas reducir o posponer para otros meses.
4. Elimina “gastos hormiga”, es decir, pequeños gastos diarios cuya suma final puede suponer una alta cantidad.

Ponte metas de ahorro mensual y, si es posible separa ese ahorro a principio de mes para no “disponer” conscientemente de ese dinero.



*Para ahorrar
hay que eliminar
gastos.*

*Vale. ¿Prefieres
comer o cenar?*

ABRIL

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

SÁBADO

6

DOMINGO

7

DÍA INTERNACIONAL DEL
DEPORTE PARA
EL DESARROLLO Y LA PAZ

ABRIL

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

SÁBADO

13

DOMINGO

14

ABRIL

LUNES	15
-------	----

MARTES	16
--------	----

MIÉRCOLES	17
-----------	----

JUEVES

18

VIERNES

19

SÁBADO

20

DOMINGO

21

ABRIL

LUNES

22

MARTES

23

DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

DÍA INTERNACIONAL DE LA VISIBILIDAD LÉSBICA

SÁBADO

27

DOMINGO

28

ABRIL

LUNES

29

MARTES

30

NOTAS

NOTAS

Blank area for notes.

MAYO**05****L****M****X****J****V****S****D**

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

NOTAS



Meli Mora Álvarez y María Teresa Pérez Campo.

“Es importante mantener el contacto con el círculo de confianza.”

BUSCA APLICACIONES ALIADAS Y RENTABILIZA TU TIEMPO DÍA A DÍA

Sin duda, las nuevas tecnologías pueden ser grandes aliadas en la gestión del tiempo personal, familiar y profesional, incrementando la productividad y eficacia de nuestras horas. Actualmente existen algunas herramientas y aplicaciones que pueden facilitarnos la gestión cotidiana y la planificación de las actividades y tareas a realizar. Su utilización, sin embargo, está condicionada por la denominada **brecha digital** (desigualdad de género que afecta al acceso, gestión y convivencia con los entornos TICS de las mujeres y, en especial, de las de mayor edad) por lo que, proponemos determinadas aplicaciones de fácil acceso, pero de un gran valor en la rentabilización de los tiempos:



Calendar

Google Calendar: Se trata de un calendario que nos permite organizar nuestras tareas y recordarlas fácilmente a través de su sistema de alertas. Además, permite tener varios calendarios para conciliar la vida social, familiar y laboral dentro de la misma herramienta.



Google Keep: Nos permite tomar notas en cualquier momento. De esta forma podrás apuntar ideas o tareas para recordarlas con facilidad en el futuro y ahorrar tiempo.



MAYO



Aplicaciones de banca: Un buen manejo de la aplicación de tu banco puede ahorrarte mucho tiempo en las gestiones, minimizando el tiempo de espera o de desplazamiento.



WhatsApp

Mensajería instantánea: Algunas aplicaciones como el WhatsApp o el Telegram, permite que podamos contactar directamente con la persona que queremos. Su uso adecuado nos permite obtener respuestas inmediatas para agilizar ciertas tareas.

MIÉRCOLES

1

DÍA INTERNACIONAL DE LAS TRABAJADORAS Y LOS
TRABAJADORES

JUEVES

2

DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

VIERNES

3

SÁBADO

4

DOMINGO

5

MAYO

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

12

MAYO

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA LGTBI-FOBIA

SÁBADO

18

DOMINGO

19

MAYO

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES POR
LA PAZ Y EL DESARME

SÁBADO

25

DOMINGO

26

MAYO

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

NOTAS

JUNIO**06****L M X J V S D**

27 28 29 30 31 1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

NOTAS



María Villar Poveda y María José Casado Cambil.

“Si inviertes tu tiempo en ti, te beneficias tú
y beneficias a los demás.”

EN BUSCA DE LAS HORAS PERDIDAS

¿No te ha pasado en varias ocasiones que el tiempo que has estimado para la realización de una tarea no se ha correspondido con el tiempo que le has dedicado en realidad? ¿Qué es lo que sucede en estos casos? ¿Te pasa muy a menudo? Si la respuesta es afirmativa, resulta importante y urgente que analices cómo se producen esas **fugas de tiempo** y dónde van a parar las horas que no hemos utilizado en la tarea. ¡Encontremos a los ladrones de nuestro tiempo!

Son esos factores negativos que nos impiden aprovechar con efectividad el tiempo con el que contamos. Las pausas, descansos y tiempos de distensión son necesarios, pero hay algunos ladronzuelos que podemos evitar y que nos ayudarán a ajustar el tiempo.

¡Ahora te toca a ti combatirlos con determinación! Algunas claves, pueden ser:

- Evita improvisar en la ejecución de actividades que estén organizadas, en citas programadas, destinos elegidos, etc.
- Identifica las tareas prioritarias a realizar cada día y planifícalas en momentos en los que sepas que pueden realizarse con éxito.
- Realiza las tareas repetitivas en momentos del día donde tu rendimiento sea inferior, sientas más cansancio y menor motivación, etc.

- Mantén rutinas establecidas en el hogar como medio para garantizar efectividad al tiempo y evitar posibles distracciones.

V	I	N	T	E	L	E	V	I	S	I	Ó	N	K
L	J	L	W	M	I	E	D	O	A	L	N	O	V
U	T	P	O	S	T	E	R	G	A	R	T	G	X
R	E	U	N	I	Ó	N	L	A	R	G	A	S	I
I	M	P	R	O	V	I	S	A	R	Z	J	E	D
R	E	D	E	S	S	O	C	I	A	L	E	S	K
B	X	M	C	M	Y	I	Q	S	K	E	G	K	J
C	J	P	E	S	T	R	É	S	S	J	J	S	O
H	I	X	F	U	V	V	C	Q	U	E	J	A	S
P	D	A	B	U	R	R	I	M	I	E	N	T	O
W	U	M	T	V	Z	P	T	W	R	F	T	W	Q
I	N	T	E	R	R	U	P	C	I	O	N	E	S
S	X	Q	I	Z	I	V	I	I	I	U	D	Y	D
X	H	N	H	R	P	G	L	T	J	M	C	O	R

Busca posibles fugas de tiempo

- Aburrimiento
- Estrés
- Improvisar
- Interrupciones
- Miedo al NO
- Postergar
- Quejas
- Redes Sociales
- Reunión larga
- Televisión

SÁBADO

1

DOMINGO

2

JUNIO

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

DÍA INTERNACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE

JUEVES

6

VIERNES

7

SÁBADO

8

DOMINGO

9

JUNIO

LUNES	10
FIESTA LOCAL EN COSLADA	

MARTES	11
--------	----

MIÉRCOLES	12
-----------	----

JUEVES

13

VIERNES

14

SÁBADO

15

DOMINGO

16

JUNIO

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA
SEXUAL EN LOS CONFLICTOS

JUEVES

20

VIERNES

21

SÁBADO

22

DOMINGO

23

JUNIO

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGTBI

SÁBADO

29

DOMINGO

30

JULIO**07****L M X J V S D**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTAS



Rosa Jiménez Mejía y Jacinto Augusto Corchado.

“La mala noticia es que el tiempo vuela, la buena noticia es que la que pilota soy yo.”

CÍRCULOS DE AUTOCUIDADO: IDENTIFICA TUS ESPACIOS DE BIENESTAR

Autocuidarnos debería convertirse en prioridad dentro de nuestra planificación diaria. Igual de importante es gestionar de forma adecuada el tiempo de que disponemos en el día a día, como hacerlo de una forma sana a nivel emocional, mental y relacional. ¿A qué nos referimos con esta reflexión? ¿Qué implica en nuestra dinámica cotidiana?

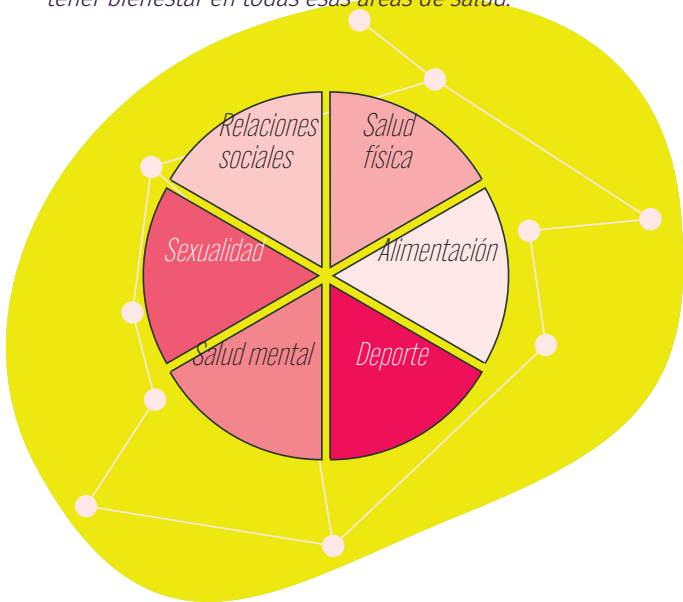
Por **autocuidado** entendemos aquellas acciones y decisiones que tomamos, de forma consciente, para atender nuestras necesidades, mantener la salud a nivel integral y mejorar, en la medida de lo posible, nuestra calidad de vida. Cuidado, implica dedicarnos tiempo de calidad y emplearlo en actividades y personas que nos hagan sentir bien, reducir posibles malestares y priorizar nuestra tranquilidad y bienestar. Cuidarnos requiere compromiso con una/o misma/o, ponerse en el centro de los denominados **círculos de autocuidado**, tomando conciencia de que nuestro equilibrio implica una responsabilidad personal y que es el primer paso para ser feliz.

Apropiándome de mi salud: La rueda del Autocuidado.

Necesitas un folio y un lápiz. Párate a pensar: ¿qué ámbitos de tu vida crees que necesitarías entrenar o mejorar para sentirte mejor?

Contempla, entre otras, las siguientes opciones: salud física, alimentación, sexualidad, relaciones sociales, deporte, salud mental, etc.

Haz quesitos con tantas opciones como hayas identificado. Ahora reflexiona sobre el peso que le otorgas a cada una de ellas. Si el peso que le otorgas a unas es mayor que a otras, valora qué espacios tienes olvidados, en cuales te centras y cuales son necesarios trabajar para equilibrar y tener bienestar en todas esas áreas de salud.



JULIO

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

SÁBADO

6

DOMINGO

7

JULIO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

SÁBADO

13

DOMINGO

14

JULIO

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

SÁBADO

20

DOMINGO

21

JULIO

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

SÁBADO

27

DOMINGO

28

JULIO

LUNES

29

MARTES

30

DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA DE PERSONAS

MIÉRCOLES

31



Teresa Gamino Gonzalo y Carmen Pérez-Cejuela Sánchez-Hornerios.

“Navegando juntas desde el océano del
CIDAM surcamos la vida.”

AGOSTO**08****L M X J V S D**

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOTAS

OFF PENSAMIENTOS NEGATIVOS, ¡CON DESCANSO!

¿Alguna vez has practicado la denominada “**parada de pensamiento**”? Es una técnica con la que se pretenden frenar los pensamientos negativos que nos vienen a la cabeza y que nos generan malestar, fugas de tiempo y emociones negativas, sustituyéndolos por otros más saludables. Decirlos en voz alta, o con diálogos internos, palabras clave (como “stop” o “para”) nos ayudarán a ser más conscientes de la vivencia de este tipo de pensamientos.

Si utilizas esta técnica y la entrenas de forma adecuada, puede resultarte muy eficaz para disfrutar de meses como agosto, porque sí... el verano está para parar, desconectar, repararnos y... ¡descansar!

El concepto y la práctica de descanso no sólo implica un “parón de tiempo” en aquellas actividades que estemos realizando, sino que requiere frenar y aparcar pensamientos que nos generan frustración en el día a día, esos “debería hacer” que incrementan nuestra carga mental.

Se identifican hasta 7 tipos de descanso que son necesarios para mantener una calidad de vida adecuada: físico, mental, emocional, sensorial, creativo, social y espiritual. Todos ellos repercuten de forma positiva en nuestro bienestar... ¿En cuál vas a centrar tu mes de agosto?

AGOSTO

Imprimir billetes, llevar documentación, terminar la maleta, buscar alojamiento,...

¡Vacaciones!



JUEVES

1

VIERNES

2

SÁBADO

3

DOMINGO

4

AGOSTO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGASMO FEMENINO

VIERNES

9

SÁBADO

10

DOMINGO

11

AGOSTO

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

VIERNES

16

SÁBADO

17

DOMINGO

18

AGOSTO

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

SÁBADO

24

DOMINGO

25

AGOSTO

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

SÁBADO

31

NOTAS

SEPTIEMBRE**09****L M X J V S D**

26 27 28 29 30 31 1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 1 2 3 4 5 6

NOTAS



Inés Gracia Pedregosa.

“Sácalo, vívelo, proyéctalo...”

LUCHA CONTRA LA FRUSTRACIÓN Y OBJETIVÍZALA

Septiembre, mes de comienzos, de cuestas con mayor o menor inclinación, de vuelta a rutinas y hábitos. Un periodo en el que podemos ver incrementada nuestra desmotivación, pero también un momento para plantearnos nuevos retos y objetivos. Ahora bien, esta energía y motivación para la acción puede sobrecargarnos de tareas y metas mal dimensionadas en tiempo y forma que, una vez incluidas en la dinámica cotidiana, pueden generarnos estrés y frustración.

En momentos así, recuerda la Ley de Pareto: el 20% de todos los esfuerzos es el que realmente produce el 80% de los resultados". Es decir, hasta el 80% de las cosas que hacemos no influyen directamente en los resultados que obtenemos así que... ¡analiza y redimensiona tus posibles fracasos!

¿Qué podemos hacer? Acepta lo sucedido, analiza qué ha pasado de forma objetiva, sin valoraciones personales, se compasiva/o contigo misma/o y reconócelte los esfuerzos que has realizado, identifica qué límites personales han influido, redimensiona (en caso necesario) las metas establecidas para que su consecución sea más realista y... ¡vuelve a intentarlo! Pedir ayuda también puede apoyarnos en su consecución, no lo olvides.

*Te proponemos una actividad en la que podrás descubrir las tareas que pertenecen a ese 20%. Utilizaremos el **Diagrama de Pareto** (Ejemplo: el 80% de los programas que tienes en el ordenador los utilizas el 20% de las veces):*

- 1. Desglosa tus planes u objetivos en pequeñas tareas.*
- 2. Posiciona las tareas en el cajón A, cajón B o cajón C:*
 - CAJÓN A.** *El 15% de las actividades origina el 65% de los resultados.*
 - CAJÓN B.** *El 20% de las actividades origina el 20% de los resultados.*
 - CAJÓN C.** *El 65% restante de las actividades tan solo aporta el 15% de los resultados que falta.*
- 3. Prioriza las tareas del cajón A y valora si las del cajón C se pueden delegar, dedicar poco tiempo o incluso olvidar.*

NOTAS

DOMINGO

1

SEPTIEMBRE

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

SÁBADO

7

DOMINGO

8

SEPTIEMBRE

LUNES

9

MARTES

10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

SÁBADO

14

DOMINGO

15

SEPTIEMBRE

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JUEVES

19

VIERNES

20

SÁBADO

21

DÍA MUNDIAL DEL
ALZHEIMERDÍA INTERNACIONAL
DE LA PAZ

DOMINGO

22

SEPTIEMBRE

LUNES

23

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA EXPLOTACIÓN SEXUAL Y EL
TRÁFICO DE PERSONAS

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

SÁBADO

28

DÍA INTERNACIONAL POR
LOS DERECHOS SEXUALES Y
REPRODUCTIVOS

DOMINGO

29

SEPTIEMBRE

LUNES

30

NOTAS



Laura Borrás, Jesús Melero y Ana Paz de ASAMEC.

“No hay salud sin salud mental”

OCTUBRE 10

L M X J V S D

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTAS

¿CONOCES CUÁL ES TU PRODUCTIVIDAD NEGATIVA?

Todas las personas tenemos un umbral de eficiencia, a partir del cual cuanto más tiempo dediquemos a hacer algo, más saturadas estaremos y peor saldrá la tarea de ejecutar.

Por lo que trabajar más tiempo no está asociado linealmente con una producción mayor. De hecho, ocurre todo lo contrario: el exceso de horas de trabajo puede producir una saturación que lleve a la persona al bloqueo total.

Tanto en el trabajo físico como en el intelectual, trabajar sin descanso desata una fatiga mental que reduce las capacidades. Si esto se prolonga por mucho tiempo, también pueden aparecer síntomas emocionales de ansiedad, depresión, irritabilidad, etc

Si tu productividad no es la que te gustaría, es probable que haya malos hábitos en tu vida; como los vampiros, chupan tu energía y tiempo. Deja esas actitudes a un lado y hazte cargo de tu agenda.

Identifica qué está mermando tu productividad y ponte manos a la obra:

1. **Estás muy distraída:** Puede que pienses “Sólo voy a echar un vistazo a mi móvil un segundo”. Sin embargo, lo

que consideras una distracción momentánea implica un proceso intelectual más sofisticado. Tu mente tiene que seleccionar, procesar, modificar y almacenar la información de esta nueva entrada sensorial, un procedimiento incompatible con la concentración.

Para aumentar la productividad: Guarda el teléfono bajo llave, cierra la puerta, usa un temporizador, toma una infusión de vez en cuando.

2. Has adoptado una mentalidad fija: Adoptas una mentalidad fija y limitas tu propia capacidad para generar respuestas diferentes ante una misma circunstancia.

3. Te comparas con otras personas: Compararte con otras es una pérdida de tiempo porque, no importa cuánto lo intentes, no puedes convertirte en otra persona. Todo lo que haces es crearte estrés y ansiedad innecesarios.

En lugar de compararte, desafíate a ti misma a competir contra la persona que mejor conoces, tú. No pases de cero a cien en un segundo, en vez de eso comprométete a hacerlo un poco mejor cada día.

4. Sufres la fatiga de la decisión: Tomamos un montón de decisiones a diario, a menudo sin darnos cuenta, y el estrés y esa actividad mental va sumando. Si has tenido un día difícil y te cuesta elegir entre comida china o italiana, tienes fatiga de decisión.

Para evitar perder productividad, elimina las decisiones menores siempre que sea posible. Por ejemplo, prepara la ropa la noche anterior...

5. Y la más importante... Tomar descansos: Trabajar durante largos periodos de tiempo sin descanso conduce al estrés y al agotamiento.

2024

Levántate y muévete a lo largo de tu jornada, sal a pasear, toma una siesta...



OCTUBRE

NOTAS

MARTES

1

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

MIÉRCOLES

2

JUEVES 3

VIERNES 4

SÁBADO 5

DOMINGO 6

OCTUBRE

LUNES

7

MARTES

8

MIÉRCOLES

9

JUEVES

10

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

VIERNES

11

DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA

SÁBADO

12

DOMINGO

13

OCTUBRE

LUNES

14

MARTES

15

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES RURALES

MIÉRCOLES

16

JUEVES

17

VIERNES

18

SÁBADO

19

DOMINGO

20

DÍA MUNDIAL CONTRA EL
CÁNCER DE MAMA

OCTUBRE

LUNES

21

MARTES

22

MIÉRCOLES

23

JUEVES

24

VIERNES

25

SÁBADO

26

DOMINGO

27

OCTUBRE

LUNES

28

MARTES

29

MIÉRCOLES

30

JUEVES

31

NOTAS

NOVIEMBRE 11

L M X J V S D

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

NOTAS



Adriana y Miriam Morosán.

“Nadie me da la palabra, yo la tomo.”

"NO", TAMBIÉN TIENE UN SIGNIFICADO POSITIVO...

¿LO ENCUENTRAS?

¿Y si dedicamos este mes a tratarnos bien o, al menos, a tratarnos mejor? ¿Qué implica el buen trato con una/o misma/o y cómo podemos tratarnos bien en la relación con otras personas?

La clave se encuentra en la asertividad y en el establecimiento de límites. Comunicarnos con asertividad implica ser conscientes de nuestras necesidades y derechos y defenderlos frente a otras personas, de forma adecuada, sin dañarlas y respetando en todo momento sus puntos de vista. Esta habilidad, de carácter social, está directamente relacionada con la capacidad de limitar, de decir "No" a algo que no nos haga sentir bien y que no deseemos. Ese "No" adquiere un valor positivo cuando lo que pretendemos es transmitir lo que sentimos y evitar que nuestras decisiones sean condicionadas por necesidades que no son las nuestras.

¿Qué beneficios se desprenden del "No" asertivo?

- Nuestras relaciones sociales se convierten en más sanas y positivas, al considerarse y respetarse todos los intereses y puntos de vista.
- Provoca una mayor eficacia en la gestión de nuestro tiempo, ayudándonos a limitar tareas y actividades a las

que podríamos acceder sin confiar en la eficacia de su realización y que podrían frustrarnos ante su no consecución.

- Incrementa nuestro autoconcepto porque contribuye a respetarnos tal como somos y pensamos, a confiar en nosotras y nosotros mismos.

Sin duda, la negación, los límites y la verbalización de lo que no deseamos adquieren un signo más que positivo, ¿no te parece?

VIERNES

1

SÁBADO

2

DOMINGO

3

NOVIEMBRE

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

SÁBADO

9

DOMINGO

10

NOVIEMBRE

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

SÁBADO

16

DOMINGO

17

NOVIEMBRE

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

SÁBADO

23

DOMINGO

24

NOVIEMBRE

LUNES

25

DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LAS
VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

JUEVES

28

VIERNES

29

SÁBADO

30

NOTAS

DICIEMBRE 12

L M X J V S D

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOTAS



Sara Begoña Borja Muñoz y Ángel Bugallo.

“Compartimos igual responsabilidades
que sueños.”

ERES TU MEJOR REGALO

¿Qué te gustaría obtener como regalo de fin de 2024? ¿Te has planteado durante estos meses qué necesitas, qué te haría feliz?

Nuestro tiempo, nuestro espacio, nuestra vida es nuestra, sólo nuestra. Vivirla con plenitud y felicidad requiere conocernos, valorarnos, querernos y considerarnos el mejor de los regalos.

La **autoestima** está directamente relacionada con la gestión que realizamos del tiempo. Dimensiones tales como seguridad en una/o misma/o, autoconfianza, autovaloración, satisfacción, reconocimiento, logro, etc., son clave en la conformación y mantenimiento de la autoestima y en la redimensión del tiempo personal, familiar y profesional.

Nuestro rendimiento y productividad en cualquier dimensión mejora cuando conocemos nuestras potencialidades y capacidades, reconocemos nuestros límites y los respetamos y valoramos, cuando nos queremos y ponemos en valor. Cuidarnos implica trabajar nuestra autoestima para que, por ende, cualquier esfera de nuestra vida obtenga el reconocimiento que merecemos por el hecho de vivirla en primera persona.

Diciembre es un mes lleno de celebraciones, de espacios de encuentro y de entrega de regalos simbólicos y materiales. ¿Alguna vez te has pedido a ti misma/o en la lista

de Reyes? Prueba a hacerlo y recibirás el más valiosos de los regalos.



DOMINGO

1

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

DICIEMBRE

LUNES

2

MARTES

3

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS
CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

SÁBADO

7

DOMINGO

8

DICIEMBRE

LUNES

9

MARTES

10

DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

SÁBADO

14

DOMINGO

15

DICIEMBRE

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JUEVES

19

VIERNES

20

SÁBADO

21

DOMINGO

22

DICIEMBRE

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

SÁBADO

28

DOMINGO

29

DICIEMBRE

LUNES

30

MARTES

31

NOTAS

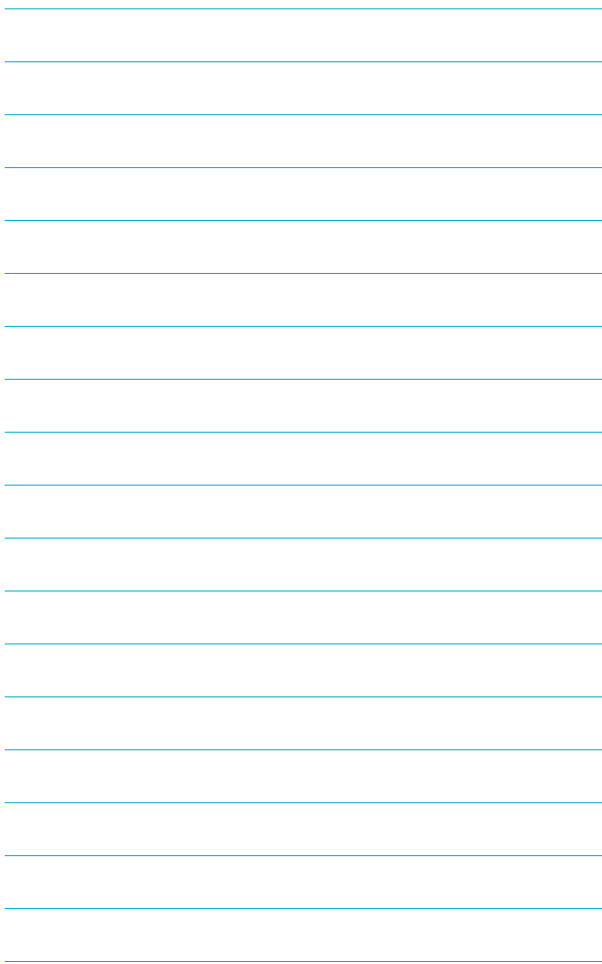
2024

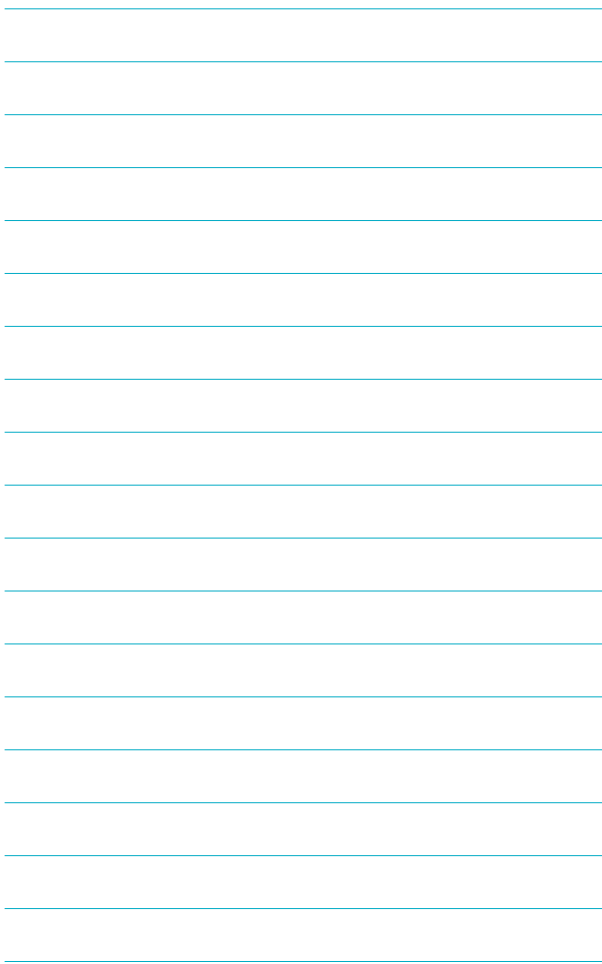
ZONA PARA IDEAS Y CONCLUSIONES

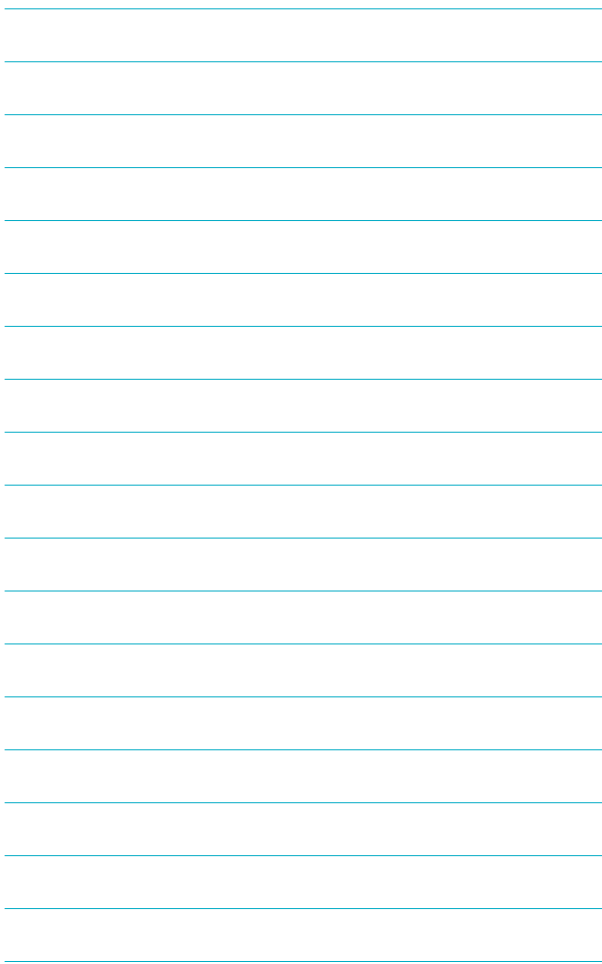
Zona de seguridad para tus Ideas ¡Aquí no serán juzgadas!
(Listado para escribir las ideas)

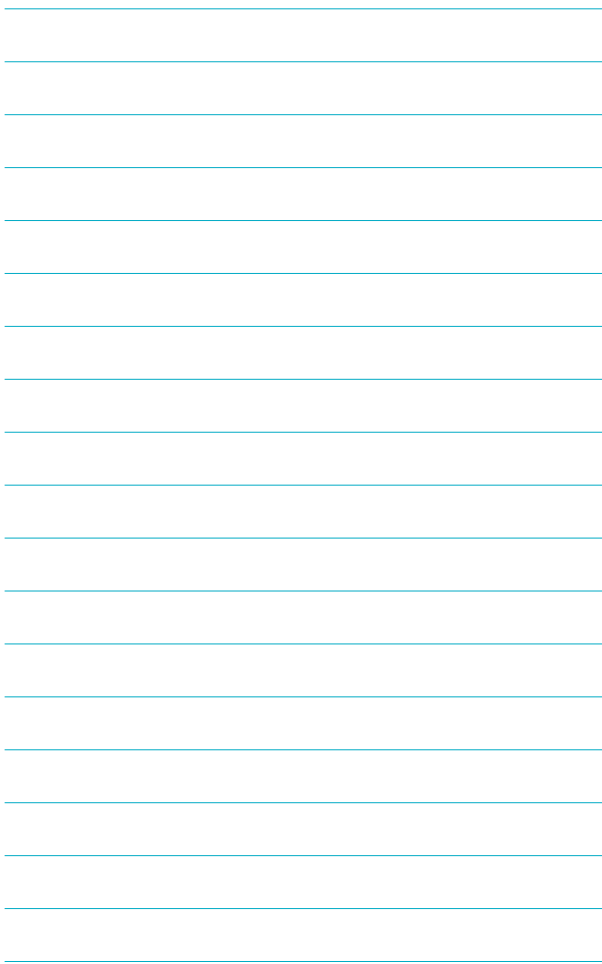
Son muchos los roles que desempeñamos a lo largo del año y las necesidades de cada persona están coloreadas de diversidad de trabajos, familias, hobbies... Por eso en esta agenda puedes elegir las herramientas que mejor te vengán y mejor se adapten a tu vida, eso sí, recuerda que el autocuidado, el descanso, las relaciones sociales y el ocio siempre suman.

¡Esperamos que hayas tenido un feliz año 2024!









DIRECTORIO

AYUNTAMIENTO DE COSLADA

Avda. Constitución 47. 28821 Coslada

 91 627 82 00

 informacion@ayto-coslada.es

 www.ayto-coslada.es

Alcaldía

ALCALDE-PRESIDENTE D. Ángel Viveros Gutiérrez

Secretaria de Alcaldía

 91 627 82 00 Ext. 1010

 alcaldia@ayto-coslada.es

Concejala de Igualdad y Diversidad

M^a Paz Garretas Laguna

 91 627 82 00 Ext. 2200

 cidam@ayto-coslada.es

ASOCIACIONES

Asociación de Mujeres “Carmen García Bloise”

Avda. de Berlín 8. Coslada.

 629 376 651

 cosladaasociacioncarmengarciab@gmail.com

Asociación de Mujeres “Clara Campoamor”

C/ Doctor García Ortiz 9. Coslada.

☎ 91 673 60 44 – 91 671 30 04

✉ lasclaras.coslada@gmail.com

Asociación de Mujeres en Igualdad

Plaza Mayor s/n. Coslada.

✉ mujeresdecoslada@gmail.com

Asociación Amanecer (CIDAM)

Plaza Dolores Ibarruri 1

☎ 686 43 29 31

✉ asamanecerco@gmail.com

Asociación de Lactancia y Crianza de Coslada

☎ 653 096 720

✉ asociacionlccoslada@gmail.com

Fundación Triángulo

☎ 91 593 05 40

✉ coslada@fundaciontriangulo.es

Asociación Cultural Obatalá

☎ 683 10 77 31

✉ obatala@obatala.org

Asociación Coslada y Sanfer Sin Gluten

☎ 642 33 26 99

✉ cosladaysanfersingluten@gmail.com

Asociación Coslada Accesible

✉ cosladaaccesible@gmail.com

Casa Regional Castilla-León

C/. Chile 140. Coslada

☎ 91 672 73 31

✉ c.r.castillayleoncoslada@hotmail.com

Casa Regional Castilla-La Mancha

C/. Perú 12. Coslada

☎ 91 674 78 70

✉ clmcoslada@yahoo.es

Casa Regional de Extremadura

C/. Dr. Michavila 4. Coslada

☎ 91 672 54 60

✉ casaxtremaduracoslada@gmail.com

Casa de Andalucía

C/. Primavera 10. Coslada

☎ 91 669 72 61

✉ andaluciacoslada@gmail.com

SERVICIOS SOCIALES

Avda. Príncipes de España 12, Coslada

☎ 91 627 82 00

✉ servicios-sociales@ayto-coslada.es

INFANCIA Y JUVENTUD

Centro de Información, Documentación y Asesoramiento Juvenil. CIDAJ

☎ 91 627 82 00 Ext. 2340

✉ cidaj@ayto-coslada.es

El Rompeolas

☎ 91 627 82 00 Ext. 2300

✉ juventud@ayto-coslada.es - infancia@ayto-coslada.es

La Factoría

☎ 91 669 23 25

✉ juventud@ayto-coslada.es

Punto de Información y Documentación Infantil, PIDI

☎ 91 627 82 00 Ext. 2300

✉ infancia@ayto-coslada.es

PERSONAS MAYORES

CENTROS DE MAYORES

Centro de Mayores La Cañada ☎ 91 0526644

Centro de Mayores Ciudad 70 ☎ 91 6278200

Centro de Mayores La Rambla ☎ 91 6278200 Ext. 3760

Centro de Mayores Primavera ☎ 91 673 92 74

Centro de Mayores José Luis Sampedro ☎ 91 674 02 02

RESIDENCIA AMAVIR COSLADA

Avda. España 130. 28822 Madrid

☎ 91 673 30 65

RESIDENCIA DOMUSVI

Avda. de Manuel Azaña 5. 28822 Coslada. Madrid

☎ 91 673 01 00

✉ direccion.pcoslada@domusvi.es

CULTURA

Secretaría ☎ 91 627 82 00 Ext. 1200 ó 1202

Centro Cultural “La Jaramilla”

☎ 91 627 82 00 Ext. 1350

Centro Cultural “Margarita Nelken”

☎ 91 627 82 00 Ext. 1360

Centro Cultural “Antonio López”

Avda. Príncipes de España 2

☎ 91 627 82 00 Ext. 1290

Biblioteca Central

Avda. Príncipes de España, 16. Coslada

☎ 91 627 82 00 Ext. 1300

✉ biblioteca-central@ayto-coslada.es

Biblioteca La Jaramilla

Avenida de la Constitución, 47. Coslada

☎ 91 627 82 00 Ext. 1330

✉ biblioteca-jaramilla@ayto-coslada.es

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Centro Cultural “Margarita Nelken”

Avda. Príncipes de España 18 - 2ª planta

☎ 91 627 82 00 Ext: 2821

✉ participacion@ayto-coslada.es

🌐 <https://www.asociacionesdecoslada.es>

EDUCACIÓN

Concejalía de Educación

Centro Cultural Antonio López

Avda. Príncipes de España 4, 3ª Planta

☎ 91 627 82 00 Ext: 1800

Escuelas Infantiles y concertadas

E.I.M. Charlie Rivel ☎ 91 673 89 38

E.I.M. Diamela ☎ 91 673 53 43

E.I. La Cañada ☎ 91 673 38 86

E.I. La Rampa ☎ 91 674 14 73

E.I. Antón Pirulero ☎ 91 673 10 99

E.I.C. Mamá Juanita ☎ 91 671 11 20

Colegios Públicos y concertados

C.P.E.E. Guadarrama ☎ 91 671 27 93

C.P.E.E. Rosa Parks ☎ 91 485 16 31

C.E.I.P. Alfredo Landa ☎ 91 671 50 82

C.E.I.P. Antoni Tapies ☎ 91 671 47 33

- C.E.I.P. Blas de Otero 📞 91 673 66 20
C.E.I.P. El Olivo 📞 91 672 27 53
C.E.I.P. Felix Rodríguez de la Fuente 📞 91 669 14 52
C.E.I.P. Gonzalo de Berceo 📞 91 672 56 16
C.E.I.P. Menéndez Pidal 📞 91 672 56 22
C.E.I.P. Pablo Neruda 📞 91 673 45 52
C.E.I.P. Rosalía de Castro 📞 91 673 40 78
C.E.I.P. San Esteban 📞 91 673 13 30
C.E.I.P. San Pablo 📞 91 672 93 54
C.E.I.P. Séneca 📞 91 673 15 61
C.E.I.P. Torres Quevedo 📞 91 671 72 98
C.E.I.P. Villalar 📞 91 673 15 73
C.E.I.P. William Shakespeare 📞 91 765 06 53
C.C. Virgen del Henar 📞 91 671 71 71
C.C. Doroteo Hernández 📞 91 485 12 32

Institutos de Educación Secundaria

- I.E.S. Antonio Gaudí 📞 91 673 33 14
I.E.S. La Cañada 📞 91 674 14 13
I.E.S. Luis Braille 📞 91 669 72 00
I.E.S. Luis García Berlanga 📞 91 669 66 66
I.E.S. Manuel de Falla 📞 91 669 11 82
I.E.S. María Moliner 📞 91 671 07 84
I.E.S. Miguel Catalán 📞 91 669 97 32
I.E.S. Rafael Alberti 📞 91 669 19 44

Centro de Educación de Personas Adultas

- 📞 91 672 62 26

Universidades

Universidad a Distancia (UNED)

C/ Júcar s/n. Coslada

 91 669 55 54

Universidad Complutense

Avda. de Séneca, 2. Madrid

 91 452 04 00

Universidad Autónoma

Ctra. Colmenar Viejo km. 15,500. Campus Cantoblanco

 91 497 51 00

Universidad Carlos III

C/ Madrid 126-128. Getafe

 91 624 98 44

Universidad Politécnica

Avda. Ramiro de Maeztu 7. Madrid

 91 336 60 00

Universidad de Alcalá de Henares

Plaza de San Diego s/n. Alcalá de Henares

 91 885 40 00

Universidad Rey Juan Carlos

C/ Tulipán s/n. Móstoles

 91 665 50 60

Otros centros

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

C/ Virgen de la Cabeza 2

☎ 91 669 87 21

✉ escuelademusicacoslada@hotmail.com

Escuela Oficial de Idiomas

Avda. de la Cañada 44, 28823 Coslada

☎ 91 674 64 26 - 91 674 04 43

✉ secretaria.eoi.coslada-sanfernando.coslada@educa.madrid.org

DEPORTES

Centros deportivos

Polideportivo “La Vía” ☎ 91 671 01 73

Pabellón Deportivo “El Olivo” ☎ 91 669 66 43

Estadio “El Olivo” ☎ 91 674 30 11

Polideportivo “Valleaguado” ☎ 91 6278200 Ext. 1550

Pabellón Deportivo “La Rambla” ☎ 91 669 38 48

Polideportivo Municipal “El Cerro” y Piscina Climatizada ☎
91 627 82 00 Ext. 1500

Pistas de Tenis “La Cañada” ☎ 91 671 49 10

Forus Coslada ☎ 91 673 76 79

SALUD

Centro Municipal de Promoción de la Salud

C/ Virgen del Mar 2.

 91 627 82 00 Ext. 3200

C.T.A., Centro de Tratamiento de Adicciones

 91 627 82 00 Ext 3350

O.M.I.C., Oficina Municipal de Información al Consumidor

 91 627 82 00 Ext. 3200

Centro de Salud “Doctor Tamames”

C/ Doctor Michavila s/n. Coslada

 91 674 10 17

Centro de Salud “Valleaguado”

Avda. Príncipes de España 30. Coslada

 91 672 64 11 / 91 673 79 16

Centro de Salud “San Pablo”

Avda. Madrid 9. Coslada

 91 673 71 00

Centro de Salud “La Estación”

Avda. San Pablo 2. Coslada

 91 673 99 07

Centro de Salud “Jaime Vera”

Avda. España s/n. Coslada

 91 673 78 15

Centro de Salud “El Puerto”

C/ Océano Pacífico 3. Coslada

☎ 91 674 80 81

Hospital del Henares

Avda. Marie Curie s/n. Coslada

☎ 91 191 20 00

EMPLEO

Concejalía de Desarrollo Económico y Empleo

Centro Multifuncional “La Rambla”

☎ 91 6278200 Ext. 1600

Fax: 91 660 16 56

✉ empleo@ayto-coslada.es

Centro de Formación Buero Vallejo

Avda. Madrid 11. Coslada

☎ 91 627 82 00 Ext. 1690

✉ formacion@ayto-coslada.es

Asociación de Mujeres Empresarias del Corredor del Henares (A.M.E.C.H.E.)

Edificio «Multifuncional – La Rambla»

Av. Príncipes de España 20. 28823 Coslada (Madrid)

☎ 91 670 88 86

🌐 www.ameche.org

✉ secretaria@ameche.org - comunicacion@ameche.org

SINDICATOS

U.G.T. ☎ 91 627 82 00 Ext. 4460

CC.OO. ☎ 91 627 82 00 Ext. 4470

C.G.T. ☎ 91 627 82 00 Ext. 4480

C.P.P.M. ☎ 91 627 82 00 Ext. 4490

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

Policía Local ☎ 91 485 04 20

Policía Nacional ☎ 91 674 67 50

Protección Civil ☎ 91 674 01 98

Bomberos ☎ 91 669 68 22

Emergencias 📞 112

ORGANISMOS DE IGUALDAD (FUERA DE COSLADA)

Ministerio de Igualdad

Paseo del Prado 18. Madrid

☎ 901 400 100

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades

C/ Condesa de Venadito 34. Madrid

☎ 900 191 010 (gratuito)

☎ 900 152 152 (personas sordas)

Dirección General de Igualdad

Consejería de Familia, Juventud y Política Social

C/ Manuel de Falla 7. 28036 Madrid

 91 720 62 01

DIVERSIDAD FUNCIONAL

A.S.P.I.M.I.P., Asociación para la Integración de Personas con Discapacidad Intelectual

Avda. de Madrid 2. Coslada

 91 671 01 08

Asociación de Personas Sordas de Coslada

Avda. Príncipes de España

 91 673 02 40

DIVERSIDAD DE GÉNERO

Programa LGTB

C/ Alcalá 22, 5º dcha. Madrid

 91 701 07 88

COGAM

C/ La Puebla 9. Madrid

 91 523 00 70

ARCOPOLI

Calle montera 24, 2ºO. Madrid

 918 78 09 05

Fundación Triángulo Coslada

C.C. El Cerro

C/ Manuel Azaña esq. C/ Moscú (Coslada)

EMVICOSA

Avda. de la Constitución 21. Coslada

☎ 91 673 26 92

MEDIO AMBIENTE

Naturalario del Humedal

Avda. Esparragal s/n. Coslada

✉ medioambiente@ayto-coslada.es

Punto Limpio

Camino de Corbeteras s/n.

☎ 91 669 31 88

✉ puntolimpio@ayto-coslada.es

🌿 Horario de martes a viernes de 10:00 a 13:45 y de 16:00 a 19:15 h. Sábado y Domingo de 10:00 a 13:45 h.

TRANSPORTES

Información Comunidad de Madrid ☎ 012

E.M.T. (Información) ☎ 91 406 88 10

RENFE (Información General) ☎ 902 240 202

Aeropuerto de Barajas ☎ 91 393 60 00

Estación Sur de Autobuses (Méndez Álvaro) ☎ 91 468 42 00
ETASA. Avda. Fuentemar 16. Coslada ☎ 91 669 06 56

OTROS

Oficina D.N.I./Pasaporte ☎ 91 669 78 40

Calle Guadalquivir 16

Servicio de Información telefónica ☎ 11870

citapreviadni.es

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO (SEPE)

Formación y Empleo de Coslada

C/ Puerto de Cádiz esq. Mar Mediterráneo. 28822 Coslada

☎ 91 669 48 90

Centro de Excelencia Empresarial, CEXCO

Avenida de Europa 10. 28821 Coslada (Madrid)

☎ 91 670 89 99

✉ contacto@cexcoslada.com

🌐 www.cexcoslada.com

Asociación de Mujeres Empresarias del Corredor del Henares (AMECHE)

Edificio «Multifuncional – La Rambla»

Av. Príncipes de España 20. 28823 Coslada (Madrid)

☎ 91 670 88 86

 www.ameche.org
 secretaria@ameche.org
 comunicacion@ameche.org

Unión de Profesionales Trabajadores Autónomos (U.P.T.A.)

C/ Ciudad Real 5 –Local

 contacta@upta.es

 91 539 81 26

Asociación Española de Mujeres y Empresarias de Madrid (A.S.E.M.E.)

C/ Zurbarán 8, 1ª planta. 28010 Madrid

 91 154 74 00

 atencionsociadas@aseme.es

 gerencia@aseme.es

Agradecemos la participación a:

Adriana Morosán

Ana Alcalde Jiménez

Ana Arnáiz Bernaldo de Quirós

Ana Paz Lozano

Ángel Bugallo

Beatriz del Amo

Carmen Pérez-Cejuela

David Ibáñez Martínez

Dunia Álvarez Abad

Elena Lebrato Bustos

Estrella Hernández García

Inés García Pedregosa

Jacinto Augusto Corchado

Jesús Melero Melero

Juana Pretel Ruiz

Juana Sánchez García

Laura Borrás Toral

M^a Cruz García Burgos

María Escribano Cruz

María José Casado Cambil

María Pilar Zurdo Álvarez

María Teresa Pérez Campo

María Villar Poveda

Meli Mora Álvarez

Mercedes Abad Holgado

Miriam Morosán

Paco Solero Díaz

Rosa Jiménez Mejía

Rosa María Gómez Martínez

Samuel Álvarez Torrubiano

Sandra Moreno Chico

Sara Begoña Borja Muñoz

Teresa Gamino Gonzalo



CONCEJALIA DE
IGUALDAD Y DIVERSIDAD



PUBLICACIÓN COFINANCIADA AL 40% POR EL FONDO SOCIAL EUROPEO PLUS (FSE +), EN EL MARCO DEL PROGRAMA OPERATIVO DE LA COMUNIDAD DE MADRID PARA EL PERIODO 2021-2027 Y DESARROLLADA EN EL MARCO DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES DEL CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LA COMUNIDAD DE MADRID Y LA ENTIDAD LOCAL PARA REALIZACIÓN DE ACTUACIONES CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y PARA LA PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES.