



CONCEJALIA DE  
IGUALDAD Y DIVERSIDAD

# AGENDA 2022



CONCEJALIA DE  
IGUALDAD Y DIVERSIDAD



Comunidad  
de Madrid



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"

Cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 - Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8.4-La igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral, remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid, y desarrollada en el marco del Programa de Promoción de la Igualdad de Oportunidades y entre Mujeres y Hombres del Convenio 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, suscrito en diciembre de 2019 y prorrogado en diciembre de 2020.

# EL VALOR DE TU TIEMPO

A LO LARGO DEL CURSO DE LA VIDA

La Concejalía de Igualdad agradece la colaboración en el diseño de esta Agenda 2022 para la Gestión del Tiempo de las Mujeres a:

El Consejo de las Mujeres y, especialmente, a las representantes de las entidades: Amanecer, Clara Campoamor, Federación de Asociaciones de Madres y Padres de Centros Educativos (FAMPA) Comisiones Obreras y la Casa Regional de Castilla La Mancha que participaron en el espacio de reflexión y debate y han prestado su imagen para visibilizar a las mujeres de Coslada.

**Edita:**

Ayuntamiento de Coslada.

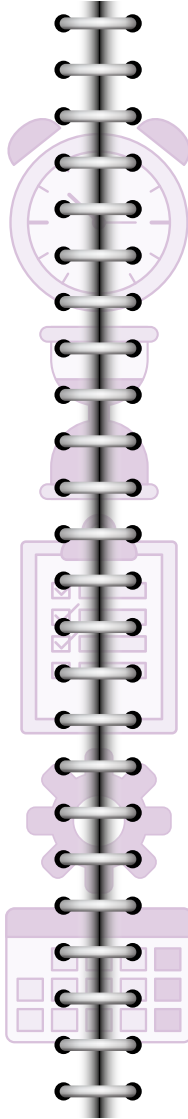
Concejalía de Igualdad y Diversidad.

Edición: 2.000 ejemplares.

Los fines de esta publicación son exclusivamente socio-educativos y de sensibilización social sobre la gestión del tiempo de las mujeres y avanzar en su equidad.

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 \_\_\_\_\_.

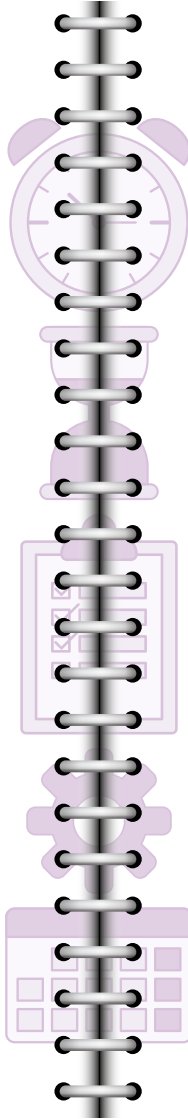
También puedes escribirme por e-mail

\_\_\_\_\_.





D. Ángel Viveros Gutiérrez  
Alcalde de Coslada



Ma Teresa González Ausín  
Concejala de Hacienda,  
Contratación, Vivienda e  
Igualdad y Diversidad

Estimadas amigas y amigos:

La Agenda 2022 que edita la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Coslada para la “Gestión del tiempo” pretende sensibilizar a las mujeres sobre la importancia de administrar su tiempo y utilizarlo conscientemente para poner límites y establecer prioridades que les permitan ganar calidad de vida, visibilidad y corresponsabilidad.

El tiempo es el mismo para todas las personas, pero la forma en que lo percibimos varía en función de los roles de género asignados por nuestra cultura a las mujeres y a los hombres y en relación con distintos factores personales, familiares, laborales, del contexto social y del entorno medioambiental en el que vivimos. Además, el tiempo es un intangible que percibimos de manera subjetiva. Lo modulamos en función de cómo nos encontremos cada día. Los estados de ánimo y también la edad o el momento del curso de la vida en el que nos encontramos son factores que modulan nuestra percepción del tiempo.

Gestionar el tiempo es asumir y llevar a cabo responsabilidades personales, familiares, de cuidado, laborales, empresariales o comunitarias sobre un conjunto de tareas que hay que satisfacer y ejecutar para alcanzar determinados objetivos. Implica tomar decisiones y planificar el orden de ejecución y el tiempo que dedicamos a cada tarea según nuestros recursos, circunstancias y también nuestras prioridades.

El Ayuntamiento de Coslada con esta Agenda 2022 quiere ofrecer un instrumento de reflexión para avanzar en la toma de conciencia sobre la gestión que hacemos del tiempo para equilibrar los tiempos dedicados a las tareas domésticas y de cuidado no remuneradas y caminar hacia la corresponsabilidad familiar y social entre mujeres y hombres.

Nuestros mejores deseos de salud y corresponsabilidad para el nuevo año 2022.

## Espacios de Igualdad

Espacios municipales desde los que facilitamos a la ciudadanía de cualquier edad, 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"

Teléf.: 91 669 61 20 - Correo-e: cidam@ayto-coslada.es

### Horario de atención al público (y cita previa)

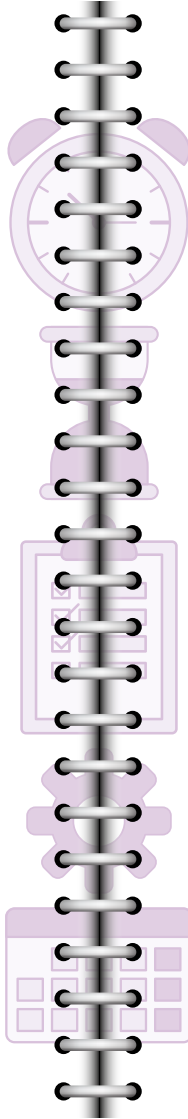
De lunes a viernes: de 9:00 a 14:00 h.

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

MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA"

Avda. Príncipes de España, 20

¿TE SUMAS A CONSTRUIR UNA CIUDAD MÁS  
IGUALITARIA Y LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO?



## 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.

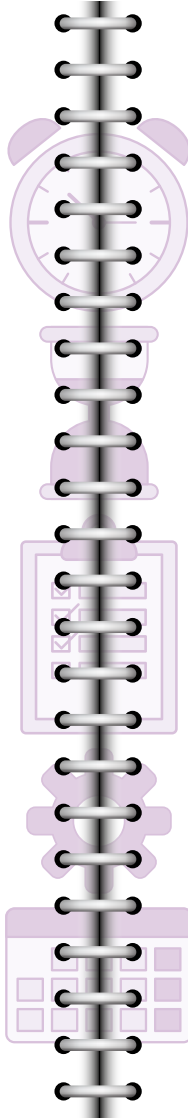
**Atención Jurídica:** asesoramiento y acompañamiento legal durante el procedimiento judicial.

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

Campaña 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

CIDAM - 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

# 2022

## ENERO 01

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
31	1	2	3	4	5	6

## FEBRERO 02

L	M	X	J	V	S	D
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	1	2	3	4	5	6

## MARZO 03

L	M	X	J	V	S	D
28	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

## ABRIL 04

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

## MAYO 05

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

## JUNIO 06

L	M	X	J	V	S	D
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

## JULIO 07

L	M	X	J	V	S	D
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

## AGOSTO 08

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

## SEPTIEMBRE 09

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	1	2

## OCTUBRE 10

L	M	X	J	V	S	D
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	6

## NOVIEMBRE 11

L	M	X	J	V	S	D
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

## DICIEMBRE 12

L	M	X	J	V	S	D
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



Representantes de entidades del Consejo de las Mujeres de Coslada. Mujeres protagonistas de su tiempo.

“EL TIEMPO DE LA MUJERES ES INVISIBLE”



# Metas y objetivos

Enero es mes de ponerse metas, motivarnos e iniciar cambios. Es una fecha simbólica de arranque, pero en ese motivarnos es preciso que planifiquemos de forma realista con proyectos y metas alcanzables.

Para conocer tus objetivos, metas y planificarlas de forma que puedas lograrlas te proponemos el modelo

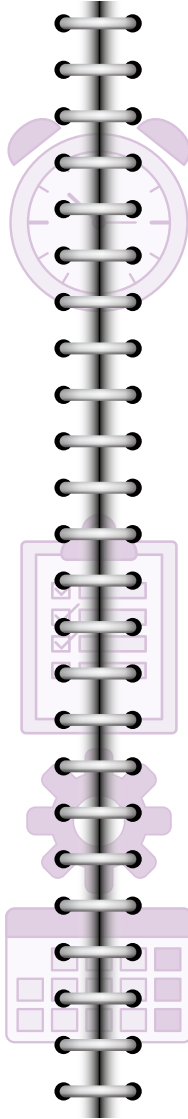
## SMARTER

para formular nuestras metas.

**S****pecific** (específicas): Evita fórmulas generales, en su lugar usa objetivos concretos. Ej: en vez de "estar en forma", "hacer ejercicio durante 1 h. tres veces a la semana".

**M****edible**: establece objetivos que puedas medir, evita lo abstracto.

**A****lcanzable**: seamos realistas, si no disponemos de tiempo para hacer 5 cosas a la vez no proponemos 15.



**R****isky** (arriesgado): que sea alcanzable no quiere decir que tenga que ser sencillo de alcanzar. Ponernos objetivos que son muy simples puede llegar a desmotivarnos. Lo ideal es ponernos objetivos que impliquen cierto desafío.

**T****ime-keyed** (con una fecha límite): fijarnos una fecha para conseguir nuestros objetivos nos ayuda a planificarnos mejor, ya que los límites de tiempo nos ayudan a priorizar.

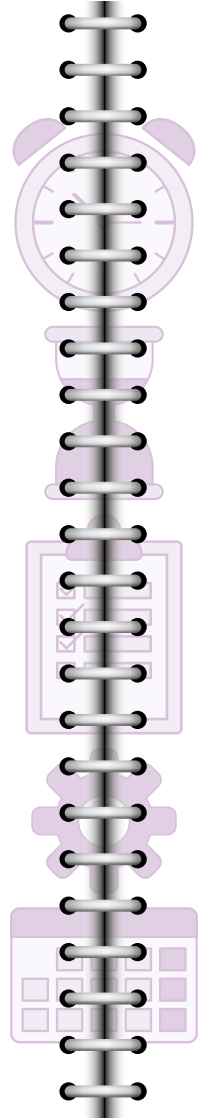
**E****xcitante**: Proponte objetivos estimulantes, que te apetezcan y respondan a tus valores y motivaciones personales. Revisa si lo quieres porque te lo impone la sociedad o porque verdaderamente lo deseas.

**R****elevantes**: Ten en cuenta tu situación actual. Si estás pasando por problemas de salud no es el mejor momento para planificar una subida al Kilimanjaro o si estás en medio de un duelo sería mejor evitar tareas que requieran de mucha concentración.

**Vete al último apartado de la agenda y completa tus objetivos. Al finalizar el año podrás ver los que has logrado.**

**ENERO 01**

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
31	1	2	3	4	5	6



JUEVES 30

VIERNES 31

SÁBADO 1

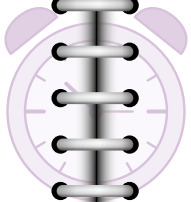
DOMINGO 2



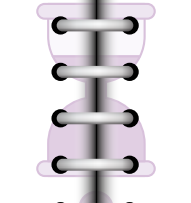
# ENERO

2022

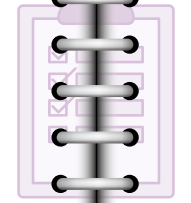
LUNES 3



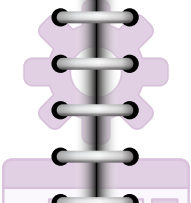
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

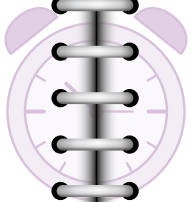
SÁBADO 8

DOMINGO 9

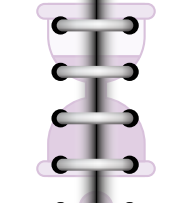
# ENERO

2022

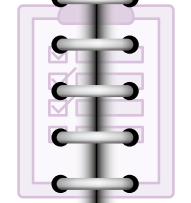
LUNES 10



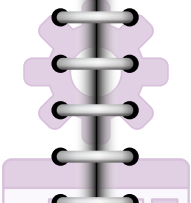
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14

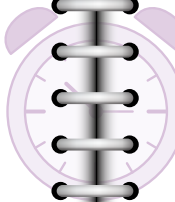
SÁBADO 15

DOMINGO 16

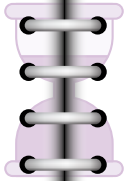
# ENERO

2022

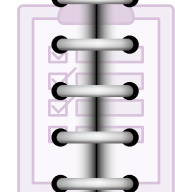
LUNES 17



MARTES 18



MIÉRCOLES 19



JUEVES 20

VIERNES 21

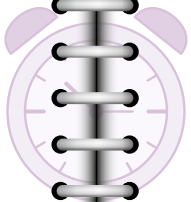
SÁBADO 22

DOMINGO 23

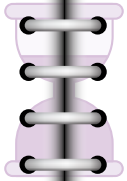
# ENERO

2022

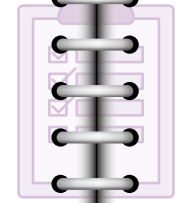
LUNES 24



MARTES 25



MIÉRCOLES 26



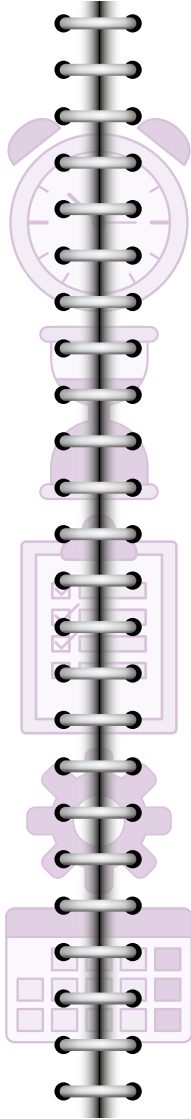
JUEVES 27

VIERNES 28

SÁBADO 29

DOMINGO 30

DÍA ESCOLAR DE LA NO  
VIOLENCIA Y LA PAZ



# ENERO

LUNES

31

MARTES

1

MIÉRCOLES

2



Angelina Regidor de la Asociación Amanecer.

"SI PARAMOS NOSOTRAS EL MUNDO SE PARA."

# Mis prioridades

Una de las mejores maneras que tenemos para organizar todas nuestras metas, objetivos y tareas diarias es planificar qué hacer día a día y sobre todo en qué orden hacerlas.

Pero a veces nos cuesta priorizar adecuadamente. ¿te ha pasado que se te eche el tiempo encima y algo que a priori iba a ser una tontería acaba generándote un estrés inmenso porque parece que no vas a ser capaz de hacerlo a tiempo?

Para evitar esta sensación tan habitual, te proponemos seguir la matriz de Eisenhower, seguro que puede ayudarte mucho para poner un orden a aquello que tienes que hacer.

Antes de nada, recuerda:

**URGENTE** es aquello que necesita ser realizado o solucionado lo antes posible. Que tiene una fecha límite inminente.

**IMPORTANTE** es aquello que merece atención, que no se puede dejar pasar y si no se hace tiene unas consecuencias negativas, pero no necesariamente está ligado al tiempo.

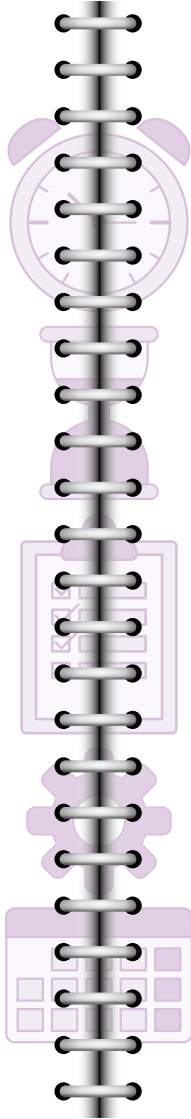
1º. escribe una lista con todas las tareas que tengas pendientes esta semana.

2º. colócalas en la matriz de esta forma:



# FEBRERO 02

L	M	X	J	V	S	D
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	1	2	3	4	5	6



JUEVES

3

VIERNES

4

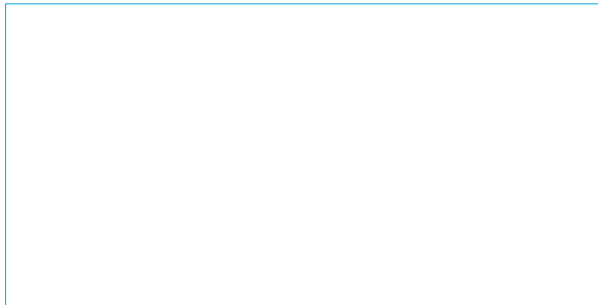
SÁBADO

5

DOMINGO

6

DÍA INTERNACIONAL  
DE TOLERANCIA  
CERO CONTRA LA  
MUTILACIÓN FEMENINA

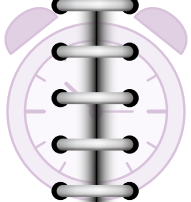




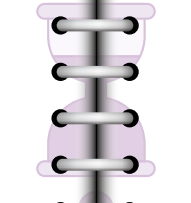
# FEBRERO

2022

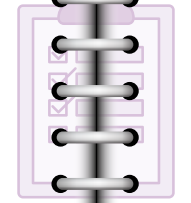
LUNES 7



MARTES 8



MIÉRCOLES 9



JUEVES 10

VIERNES 11

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA

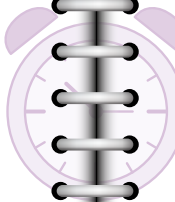
SÁBADO 12

DOMINGO 13

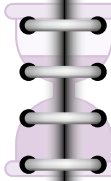
# FEBRERO

2022

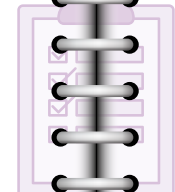
LUNES 14



MARTES 15



MIÉRCOLES 16



JUEVES 17

VIERNES 18

SÁBADO 19

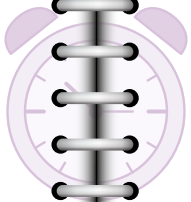
DOMINGO 20

DÍA INTERNACIONAL DE  
LA LENGUA MATERNA

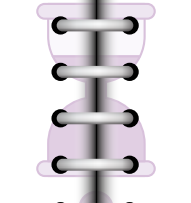
# FEBRERO

2022

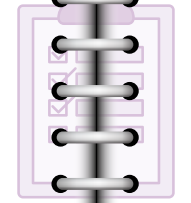
LUNES 21



MARTES 22



MIÉRCOLES 23



JUEVES 24

VIERNES 25

SÁBADO 26

DOMINGO 27

# FEBRERO

LUNES

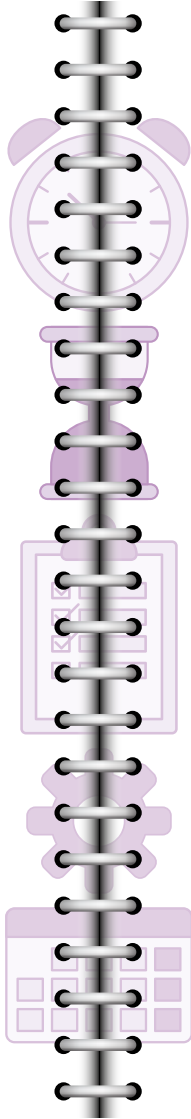
28

MARTES

1

MIÉRCOLES

2

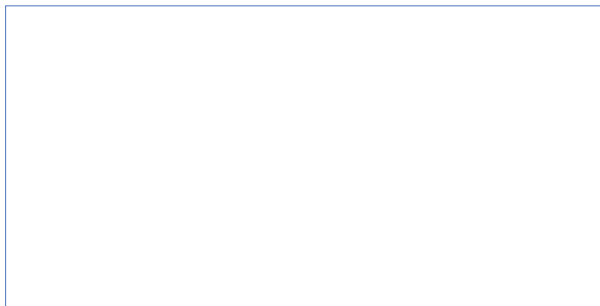


NOTAS

2022

# MARZO 03

L	M	X	J	V	S	D
28	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



Angelines Regidor y Carmen Martínez de la *Asociación Amanecer*.  
Angelés Andrés de la *Federación de Asociaciones de Madres y Padres de Alumnado (FAMPA)*.

TIEMPOS COMPARTIDOS:  
"NO ES EGOÍSTA DEDICARTE TIEMPO A TI MISMA."

# Conociéndonos

¿Sabías que las 24 horas de un día no son iguales para un hombre que para una mujer? A pesar de la creciente incorporación de las mujeres al mundo productivo, no existe una reducción de las tareas del hogar, lo que lleva a las mujeres a realizar una “doble jornada de trabajo”, dejando de lado la dedicación a actividades personales y de ocio.

Para ello os proponemos completar la siguiente tabla teniendo en cuenta cuánto tiempo invertimos a lo largo de un día (24 horas) o de una semana (168 horas):

Tareas/actividades	Tiempo diario	Tiempo semanal
Necesidades básicas (comer, ducharse, dormir...)		
Trabajo remunerado		
Estudios		
Hogar (limpieza del hogar, hacer la comida...)		
Familia (cuidado de hijos/as, acompañar al médico a un/a familiar...)		
Trabajo voluntario y reuniones		
Vida social y diversión		
Aficiones e informática (redes sociales, e-mail)		
Medios de comunicación (televisión, radio, internet...)		
Trayectos y tiempo no especificado		

JUEVES

3

VIERNES

4

SÁBADO

5

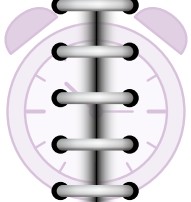
DOMINGO

6

# MARZO

2022

LUNES 7



JUEVES 10

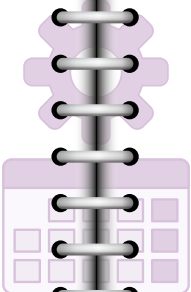
MARTES 8

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES



VIERNES 11

MIÉRCOLES 9



SÁBADO 12

DOMINGO 13



LUNES 14

MARTES 15

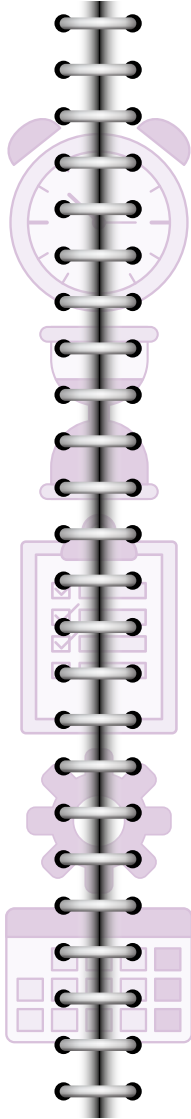
MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

SÁBADO 19

DOMINGO 20



## MARZO

LUNES

21

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA  
DISCRIMINACIÓN RACIAL

MARTES

22

MIÉRCOLES

23

JUEVES

24

VIERNES

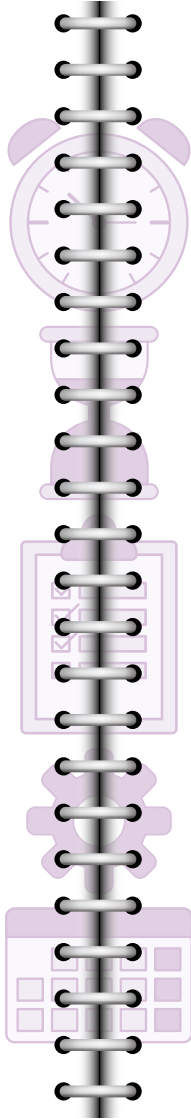
25

SÁBADO

26

DOMINGO

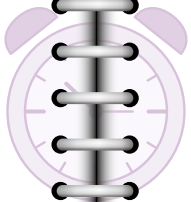
27



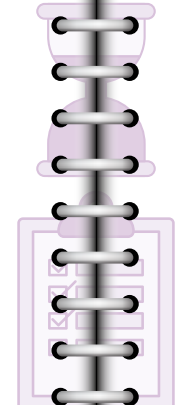
# MARZO

2022

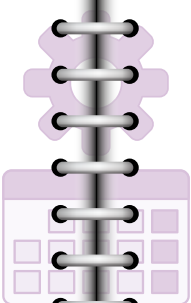
LUNES 28



MARTES 29



MIÉRCOLES 30



JUEVES 31

VIERNES 1

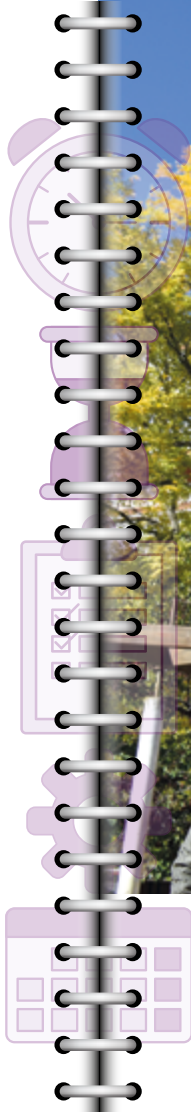
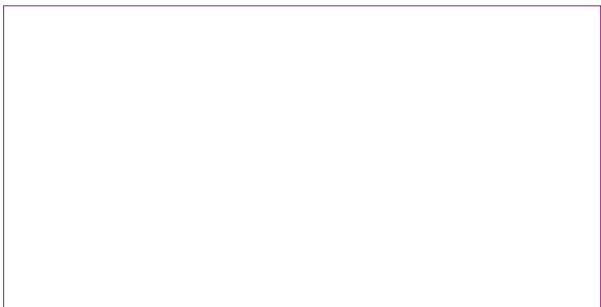
SÁBADO 2

DOMINGO 3

# ABRIL

# 04

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



*"ESTOY JUBILADA Y ESTOY HACIENDO COSAS QUE SIEMPRE HE QUERIDO HACER, PERO NUNCA HE PODIDO."*

# Compartamos

Asumir cargas y responsabilidades en exceso puede llevarnos a situaciones de estrés y malestar evitables, que nos restan bienestar personal y repercuten en la dinámica familiar. Elaborar un calendario de tareas, ubicarlo en la nevera, asignarles un color y actividad y... ¡veréis cómo el juego da sus frutos y conseguimos disfrutar más y mejor de los días!

Tareas domésticas Cuidados	Quién	Cuándo	Hecho
 Barrer y fregar el suelo			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Fregar los platos			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Poner la lavadora y tender			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Planchar			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Hacer la comida			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

Tareas domésticas Cuidados	Quién	Cuándo	Hecho
 Pasar la aspiradora			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Limpiar los baños			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Poner la mesa			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Limpiar el polvo			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
 Llamar a los abuelos			<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

## ABRIL

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL  
DESARROLLO Y LA PAZ

JUEVES

7

VIERNES

8

SÁBADO

9

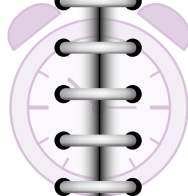
DOMINGO

10

## ABRIL

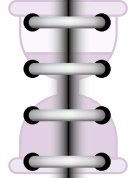
LUNES

11



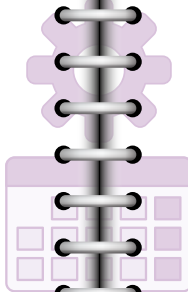
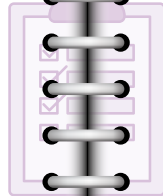
MARTES

12



MIÉRCOLES

13



JUEVES

14

VIERNES

15

SÁBADO

16

DOMINGO

17

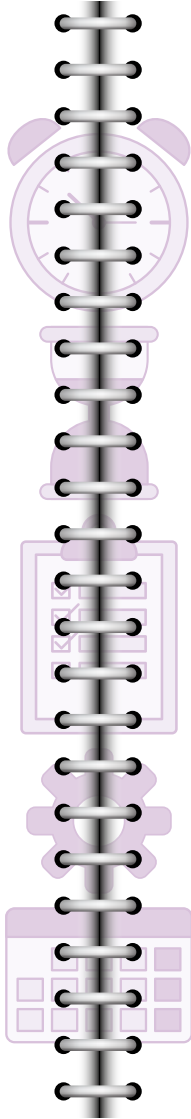


ABRIL

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20



JUEVES 21

VIERNES 22

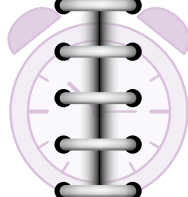
SÁBADO 23  
DÍA INTERNACIONAL  
DEL LIBRO

DOMINGO 24

## ABRIL

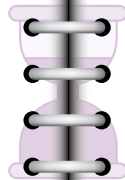
LUNES

25



MARTES

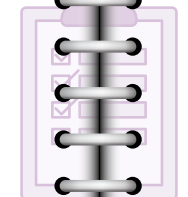
26



DÍA INTERNACIONAL DE LA VISIBILIDAD LÉSBICA

MIÉRCOLES

27



JUEVES

28

VIERNES

29

SÁBADO

30

DOMINGO

1

DÍA INTERNACIONAL DE  
LAS TRABAJADORAS Y  
LOS TRABAJADORES

# MAYO 05

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

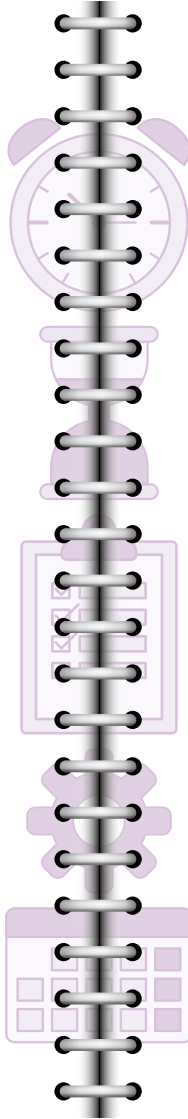


SORORIDAD ENTRE GENERACIONES: "TIEMPOS DE CUIDARNOS Y CUIDAR, ¿UNA OBLIGACIÓN EXCLUSIVA DE LAS MUJERES?"

# Autocuidado

Dedícate unos minutos solo para ti: busca espacios para despejar la mente, liberar endorfinas y recargar pilas, para dedicar tiempo a aquellas actividades que nos gustan, nos llenan y nos hacen sentir bien. ¡Reserva 4 horas a la semana y disfruta! El verano comienza; es tiempo de descanso y búsqueda de espacios para el disfrute personal.

Dentro de nuestras pautas de autocuidado es importante establecer unas rutinas de descanso físico y mental para garantizar nuestro funcionamiento y bienestar diario. Dormir ayuda a generar conexiones neuronales diferentes y a consolidar nuevos aprendizajes. Respeta tus rutinas de sueño y pensarás más y mejor... ¡el sueño, repara!



NOTAS

## MAYO

LUNES

2

DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

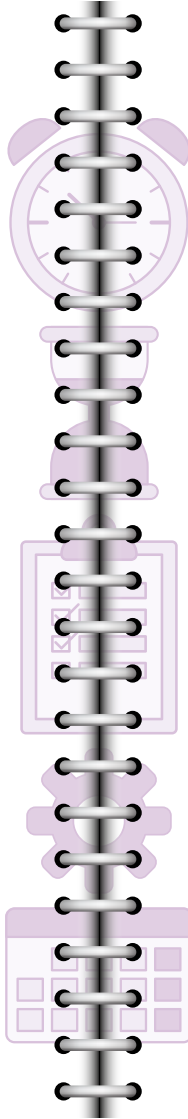
6

SÁBADO

7

DOMINGO

8



MAYO

LUNES 9

MARTES 10

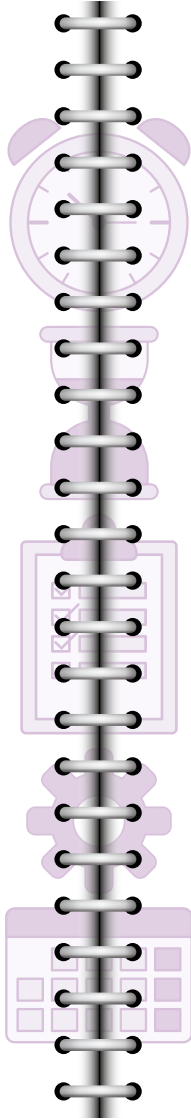
MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

SÁBADO 14

DOMINGO 15



## MAYO

LUNES 16

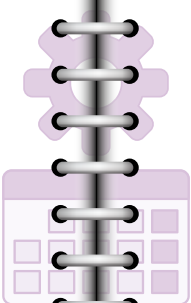


MARTES 17

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA LGTBI-FOBIA



MIÉRCOLES 18



JUEVES 19

VIERNES 20

SÁBADO 21

DOMINGO 22

## MAYO

LUNES

23

MARTES

24

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES POR LA PAZ Y  
EL DESARME

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

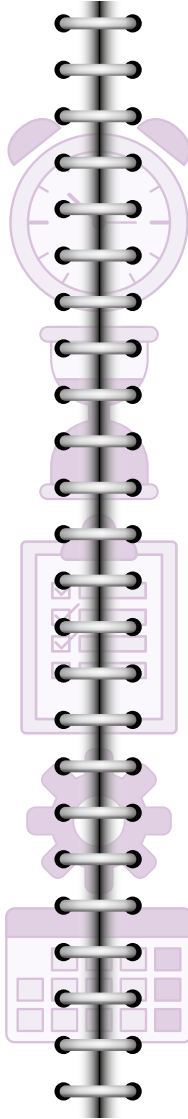
27

SÁBADO

28

DOMINGO

29



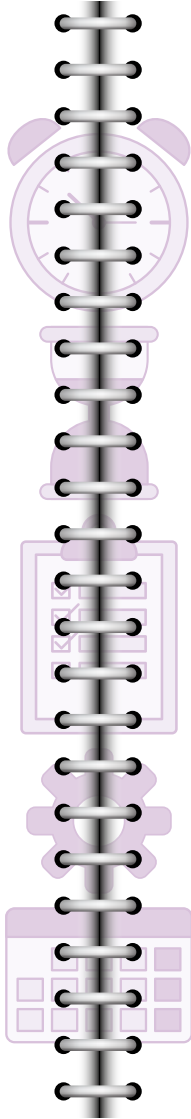


# MAYO

LUNES 30

MARTES 31

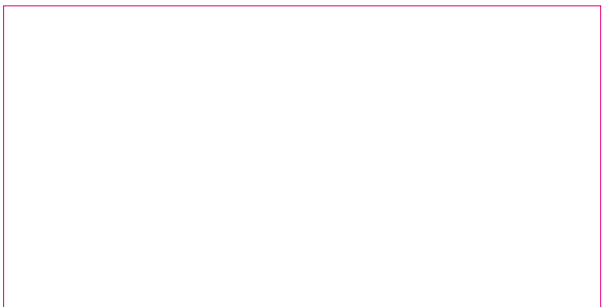
MIÉRCOLES 1



NOTAS

# JUNIO 06

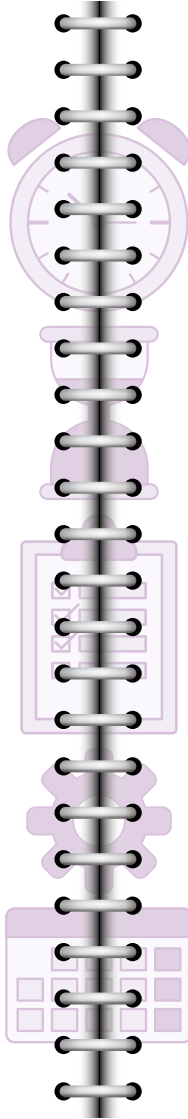
L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3



*"NUESTRO TIEMPO HAY QUE REIVINDICARLO.  
ES UN DERECHO."*

# Deporte

El ejercicio tiene un gran potencial para combatir la ansiedad, el estrés, el estado de ánimo y diferentes preocupaciones cotidianas. No importa el tipo de deporte que se practique o la intensidad, mejora a todos los niveles: aumenta los niveles de endorfinas, mejora la autoestima, la planificación, ayuda a centrarse, mejora el humor, el contacto social...



JUEVES

2

VIERNES

3

SÁBADO

4

DOMINGO

5

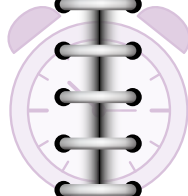
DÍA INTERNACIONAL  
DEL MEDIO AMBIENTE

# JUNIO

2022

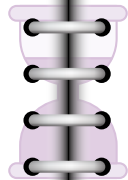
LUNES

6



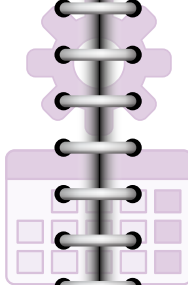
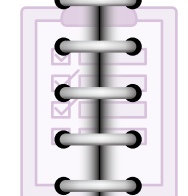
MARTES

7



MIÉRCOLES

8



JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

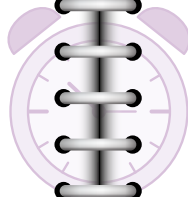
12

# JUNIO

2022

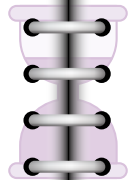
LUNES

13



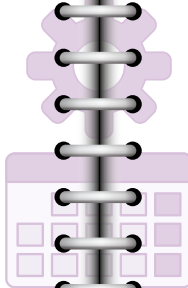
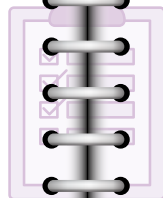
MARTES

14



MIÉRCOLES

15



JUEVES

16

VIERNES

17

SÁBADO

18

DOMINGO

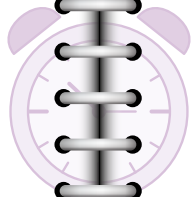
19

# JUNIO

2022

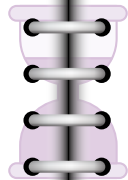
LUNES

20



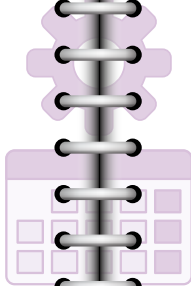
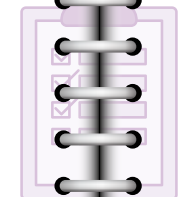
MARTES

21



MIÉRCOLES

22



JUEVES

23

VIERNES

24

SÁBADO

25

DOMINGO

26

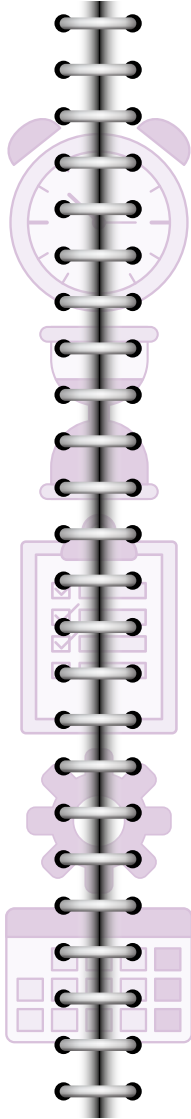
# JUNIO

LUNES 27

MARTES 28

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGTBI

MIÉRCOLES 29



JUEVES 30

VIERNES 1

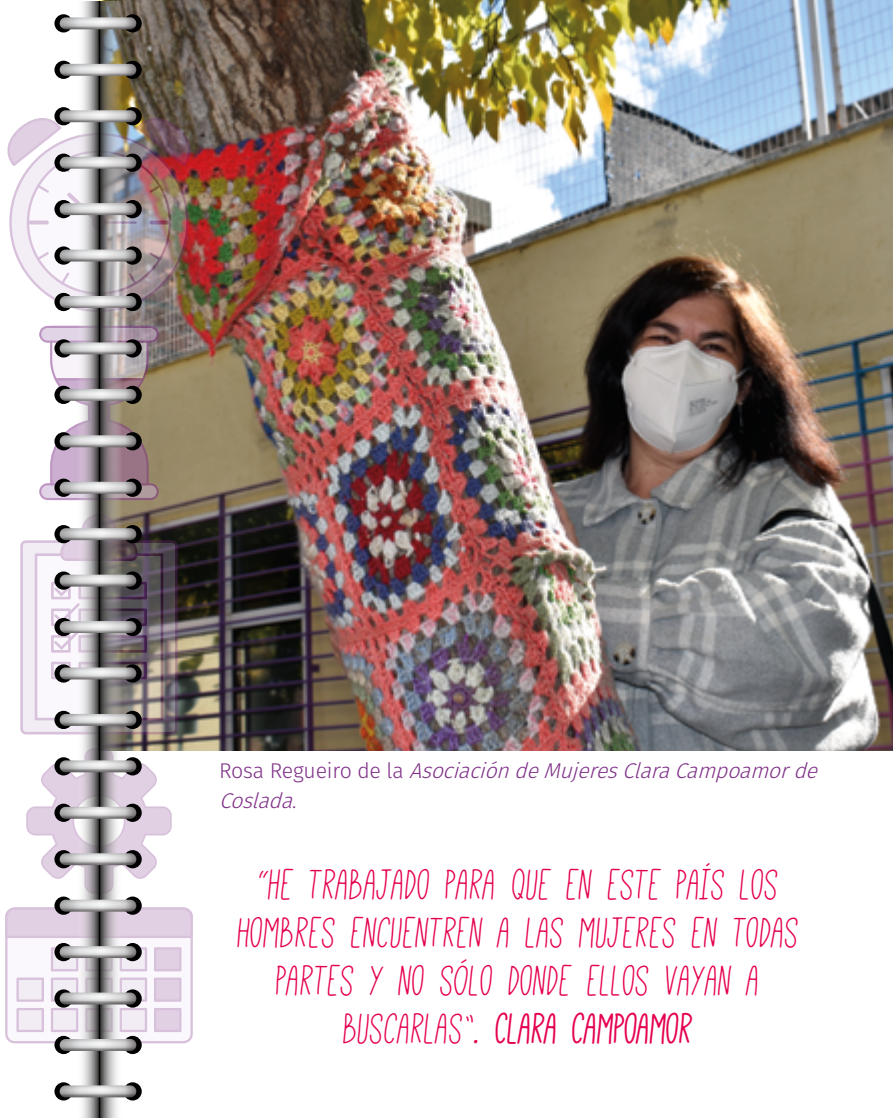
SÁBADO 2

DOMINGO 3

# JULIO

07

L	M	X	J	V	S	D
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



Rosa Regueiro de la *Asociación de Mujeres Clara Campoamor de Coslada*.

“HE TRABAJADO PARA QUE EN ESTE PAÍS LOS HOMBRES ENCUENTREN A LAS MUJERES EN TODAS PARTES Y NO SÓLO DONDE ELLOS VAYAN A BUSCARLAS”. CLARA CAMPOAMOR



# El tiempo de no hacer nada: un tiempo para liberar la mente

Vivimos en una sociedad en la que valor es igual a productividad. En la que rendimiento es sinónimo de multitarea. Incluso el ocio está imbuido de esta idea: cuántos más planes tengo más feliz soy. Y esa necesidad de estar siempre ocupadas, con tareas pendientes, con la agenda llena y la exigencia de ser siempre productivas nos lleva a estados de agotamiento mental y ansiedad en más de una ocasión.

Parar.

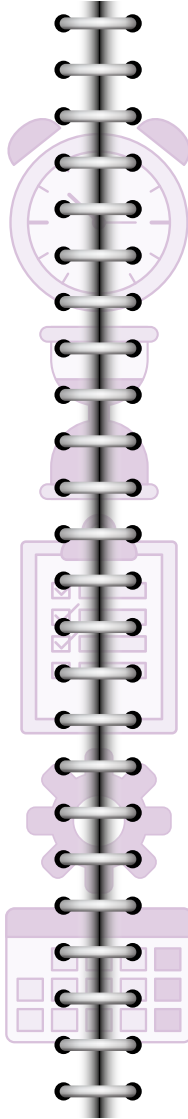
Tan solo parar.

Y no hacer nada.

Escuchar el silencio, nuestros pensamientos, acompañar nuestra respiración.

¿Has probado a aburrirte? El aburrimiento es el mayor motor para la creatividad.

Concédete tiempo para no hacer nada. Agéndate un rato diario y un consejo: no lo pongas en aquello no urgente y no importante.



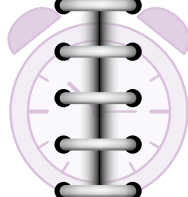
NOTAS

# JULIO

2022

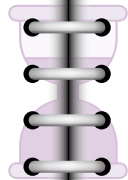
LUNES

4



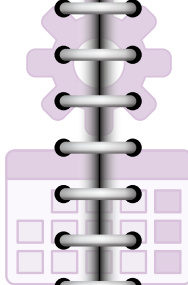
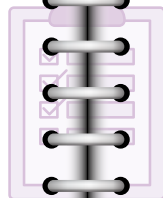
MARTES

5



MIÉRCOLES

6



JUEVES

7

VIERNES

8

SÁBADO

9

DOMINGO

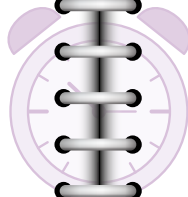
10

# JULIO

2022

LUNES

11

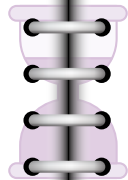


JUEVES

14

MARTES

12

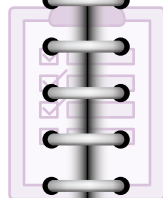


VIERNES

15

MIÉRCOLES

13

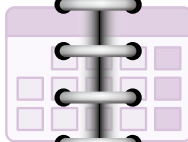


SÁBADO

16

DOMINGO

17

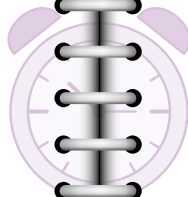


# JULIO

2022

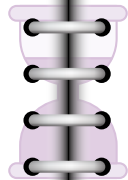
LUNES

18



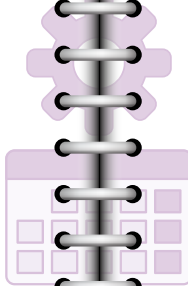
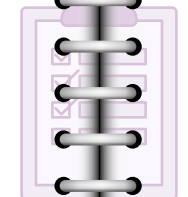
MARTES

19



MIÉRCOLES

20



JUEVES

21

VIERNES

22

SÁBADO

23

DOMINGO

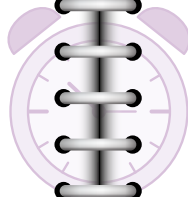
24

# JULIO

2022

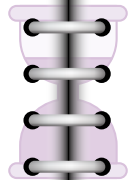
LUNES

25



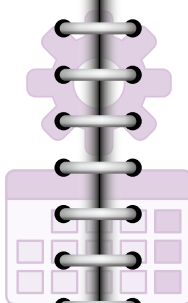
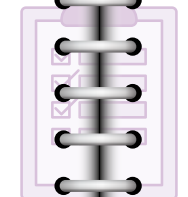
MARTES

26



MIÉRCOLES

27



JUEVES

28

VIERNES

29

SÁBADO

30

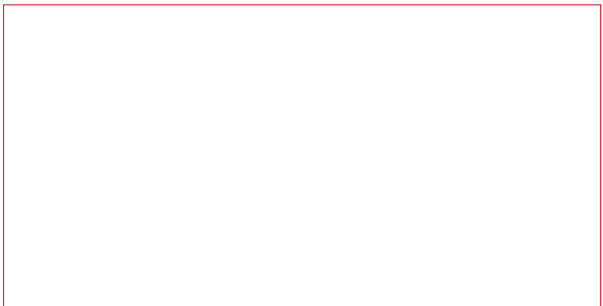
DOMINGO

31

DÍA MUNDIAL CONTRA  
LA TRATA DE PERSONAS

# AGOSTO 08

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



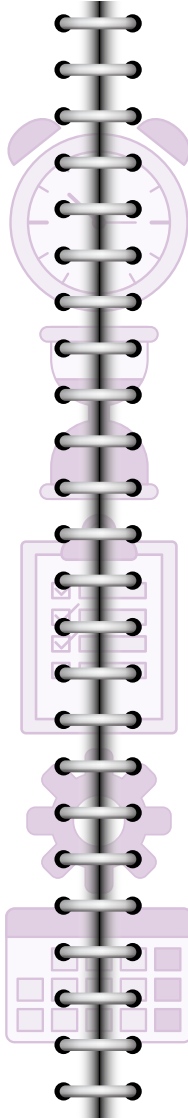
Ángeles Andrés, Presidenta de la *Federación de Asociaciones de Madres y Padres del Alumnado (FAMPA)* de Coslada.

*“ES NECESARIO PRIORIZAR Y SACAR TIEMPO DE DONDE SEA PARA NOSOTRAS MISMAS Y PARA PARTICIPAR EN LA COMUNIDAD.”*

# Nutrición

la alimentación repercute en todos los ámbitos de nuestra vida, incluida la emocional y actitudinal. Comer bien ayuda a nuestro cerebro a pensar mejor y planificar nuestros tiempos. Establece horarios y rutinas de comida, ¡te sentirás mucho más eficaz!

La elaboración de menús semanales nos ayudará a planificar, preparar y organizar todo lo asociado a esta dimensión. Elaborar un calendario sencillo, en un lugar visible, al que añadamos al finalizar la semana cómo nos sentimos nos ayudará a identificar cómo, comiendo bien, nos sentimos más capaces para enfrentar nuestros compromisos semanales... ¿Te sumas al reto?



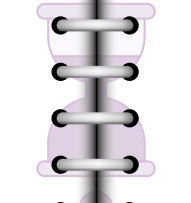
NOTAS

AGOSTO

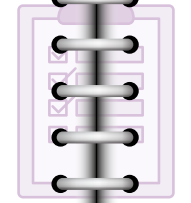
LUNES 1



MARTES 2



MIÉRCOLES 3

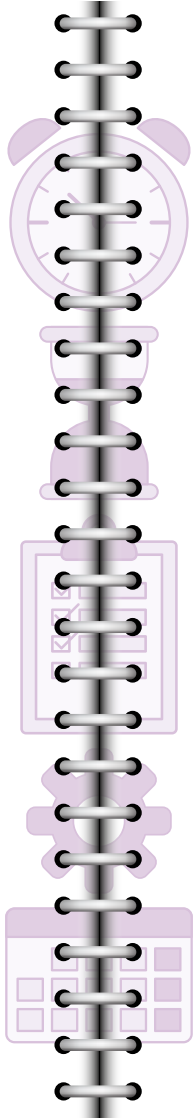


JUEVES 4

VIERNES 5

SÁBADO 6

DOMINGO 7





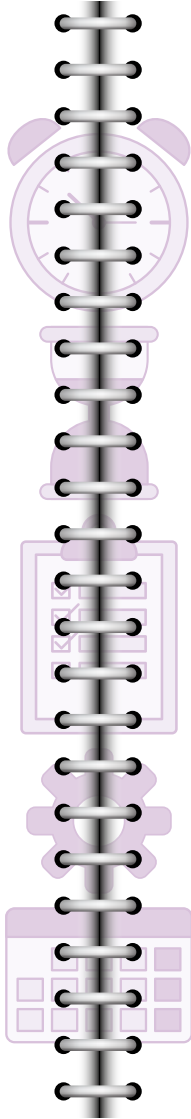
# AGOSTO

LUNES 8

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGASMO FEMENINO

MARTES 9

MIÉRCOLES 10



JUEVES 11

VIERNES 12

SÁBADO 13

DOMINGO 14

**AGOSTO**

LUNES 15

MARTES 16

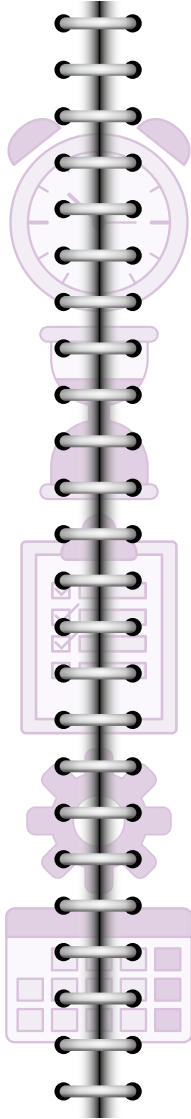
MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

SÁBADO 20

DOMINGO 21



AGOSTO

LUNES 22

MARTES 23

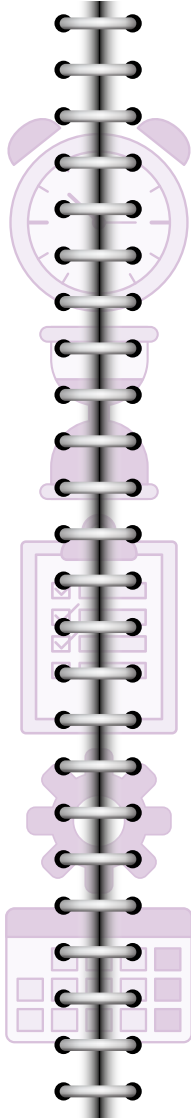
MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

SÁBADO 27

DOMINGO 28

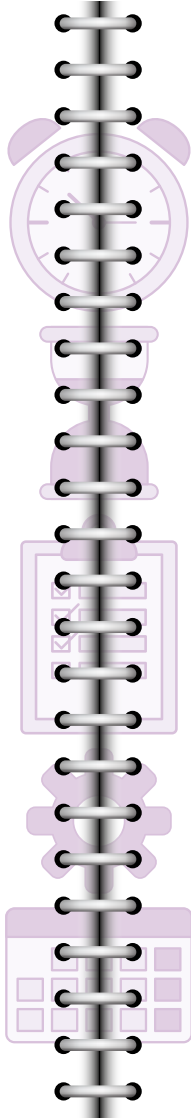


# AGOSTO

LUNES 29

MARTES 30

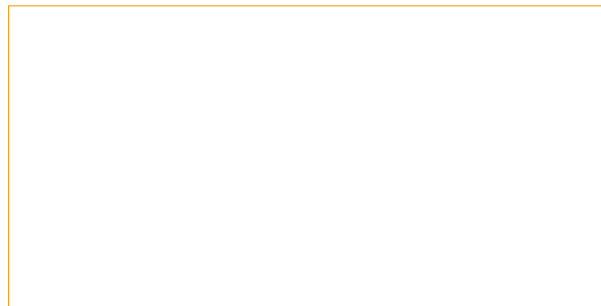
MIÉRCOLES 31



NOTAS

# SEPTIEMBRE 09

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	1	2



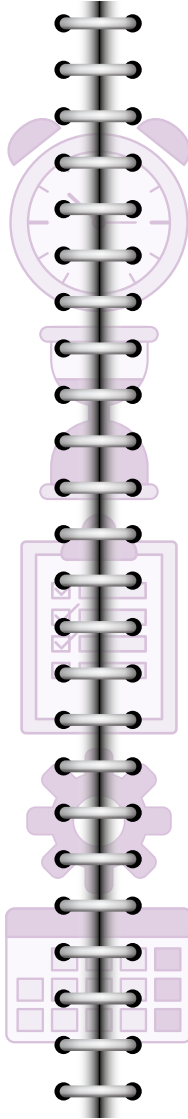
Remedios Montes y Ángela Vázquez de la *Asociación Amanecer*  
y Elena Pérez de *Comisiones Obreras (CC.OO.)*.

“DE JÓVENES NOSOTRAS NO HACÍAMOS  
MUCHAS COSAS POR MIEDO A CONTRAVENIR  
LAS NORMAS. CUANDO PRUEBAS, SABES QUE  
ERES CAPAZ Y LAS DISFRUTAS”

# Aprendiendo a decir NO

Decir “no” es muy saludable. Debemos conocer nuestros límites y respetar nuestros procesos personales. Renunciar es cuidarnos y cuidar, es saber gestionar nuestro tiempo de forma adecuada.

La asertividad nos permite expresar de la manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad, sus emociones frente a otra persona. Aplicada al ámbito de la gestión del tiempo, nos ayuda a realizar peticiones y delegar a otras personas la realización de tareas específicas al tiempo que rechazar la ejecución de actividades o planes no contemplados en nuestra planificación semanal o responsabilidades ya asumidas.



JUEVES

1

VIERNES

2

SÁBADO

3

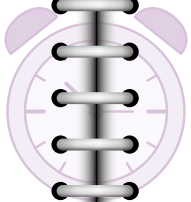
DOMINGO

4

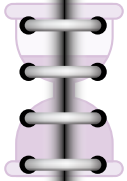
# SEPTIEMBRE

2022

LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7



JUEVES 8

VIERNES 9

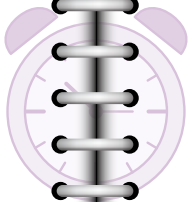
SÁBADO 10

DOMINGO 11

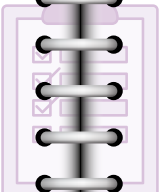
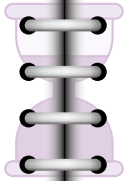
# SEPTIEMBRE

2022

LUNES 12



MARTES 13



MIÉRCOLES 14



JUEVES 15

VIERNES 16

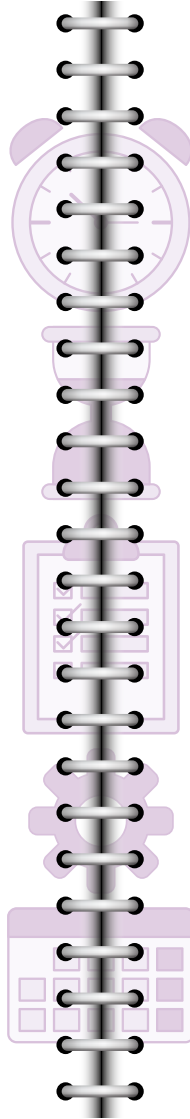
SÁBADO 17

DOMINGO 18



# SEPTIEMBRE

2022



LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER  
DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

JUEVES

22

VIERNES

23

DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA EXPLOTACIÓN  
SEXUAL Y EL TRÁFICO DE PERSONAS

SÁBADO

24

DOMINGO

25

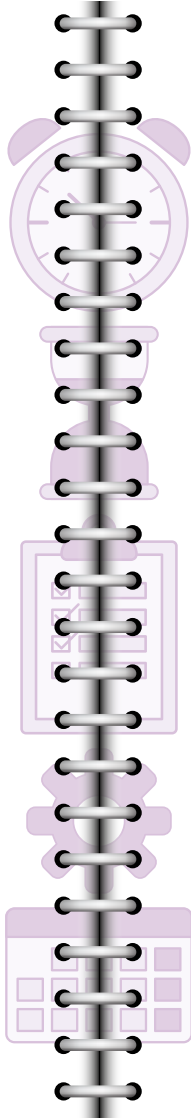
## SEPTIEMBRE

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

DÍA INTERNACIONAL POR LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



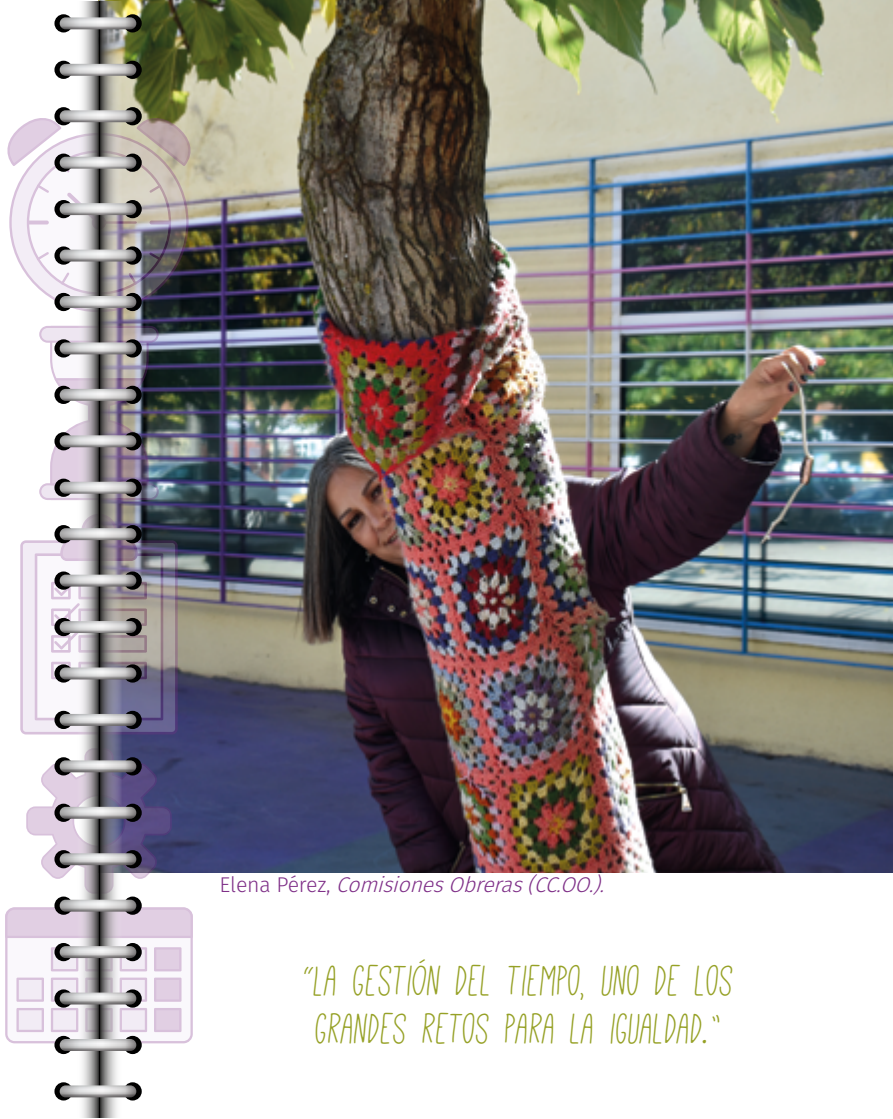
JUEVES 29

VIERNES 30

SÁBADO 1	DOMINGO 2
DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES	
ANIVERSARIO DEL VOTO FEMENINO	

# OCTUBRE 10

L	M	X	J	V	S	D
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	6



Elena Pérez, Comisiones Obreras (CC.OO.).

“LA GESTIÓN DEL TIEMPO, UNO DE LOS GRANDES RETOS PARA LA IGUALDAD.”

## ¿Nos roban el tiempo?

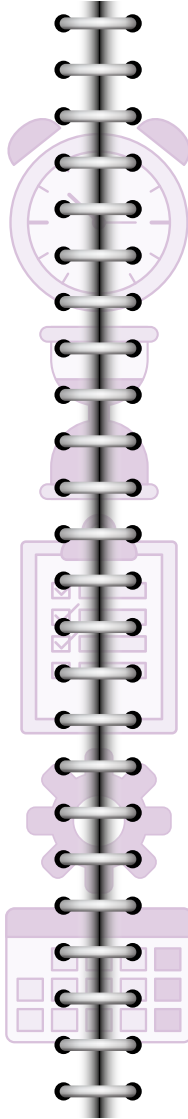
¿Qué hace que el tiempo “se nos escape” y qué podemos hacer para que esto no ocurra? El día cuenta con muchos elementos que nos distraen, pero, si los identificamos y reducimos, ganaremos tiempo al tiempo y llegaremos a más sitios, más rápido y con menos esfuerzo. La clave: ¡trabajar la atención! Párate a identificar y tomar conciencia de cuáles son los “ladrones de tiempo” que más obstaculizan conseguir tus metas. Puedes localizarlos en ti misma/o o en el contexto (ladrones internos/ externos). ¡A continuación presentamos algunos de ellos!

Internos:

- El estrés, la fatiga, el cansancio.
- La ausencia de planificación de tareas.
- Objetivos poco operativos, alcanzables y no realistas.
- Ausencia de comprensión y gestión adecuada de información.
- Desorden, saltos en la ejecución de tareas, no finalización de las acciones iniciadas.
- Búsqueda del perfeccionismo.

Externos:

- En espacios profesionales, reuniones largas, muy frecuentes y no planificadas de forma adecuada.
- Conflictos no resueltos.
- Teléfono y medios de intercomunicación.



- Ausencia de información para toma de decisiones.
- Interrupciones no previstas.

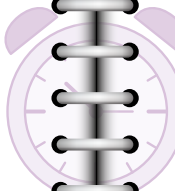
Ahora que tienes pistas... ¡detén a tus ladrones de tiempo!

No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

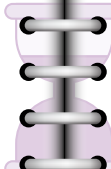


# OCTUBRE

LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5

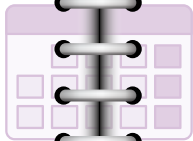


JUEVES 6

VIERNES 7

SÁBADO 8

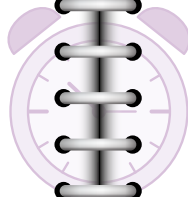
DOMINGO 9



## OCTUBRE

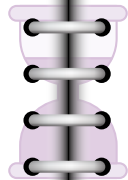
LUNES

10



MARTES

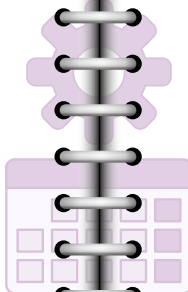
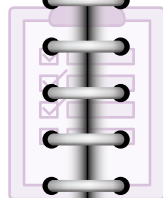
11



DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA

MIÉRCOLES

12



JUEVES

13

VIERNES

14

SÁBADO

15

DOMINGO

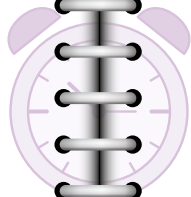
16

DÍA INTERNACIONAL DE  
LAS MUJERES RURALES

## OCTUBRE

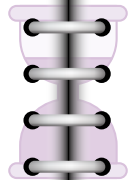
LUNES

17



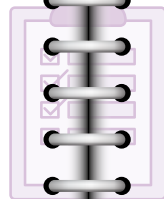
MARTES

18



MIÉRCOLES

19



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

JUEVES

20

VIERNES

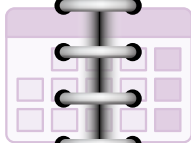
21

SÁBADO

22

DOMINGO

23



# OCTUBRE

LUNES 24

MARTES 25

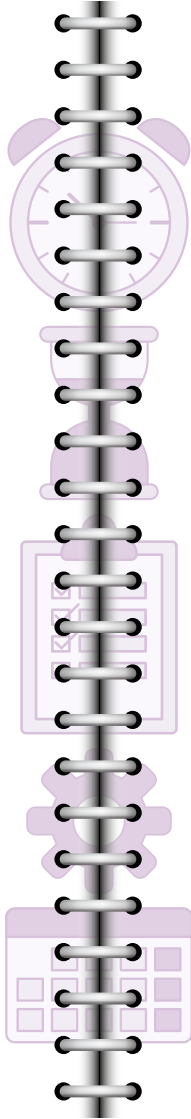
MIÉRCOLES 26

JUEVES 27

VIERNES 28

SÁBADO 29

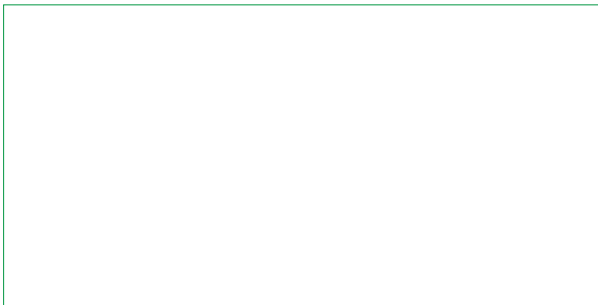
DOMINGO 30





# NOVIEMBRE 11

L	M	X	J	V	S	D
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



*"CORRESPONSABILIDAD EN LOS CUIDADOS, UNA ASIGNATURA PENDIENTE."*

# Perfeccionismo

¿Te ha pasado alguna vez que por querer hacer algo bien acabas por no hacerlo? Saluda a tu perfeccionismo, esa vocecita que te dice que las cosas tienen que estar bien hechas, que sino para qué hacerlas; la que te dice que solo tú saber cómo hacerlo correctamente; quien te paraliza a veces porque no sabes cómo hacerlo o no puedes hacerlo como realmente te gustaría.

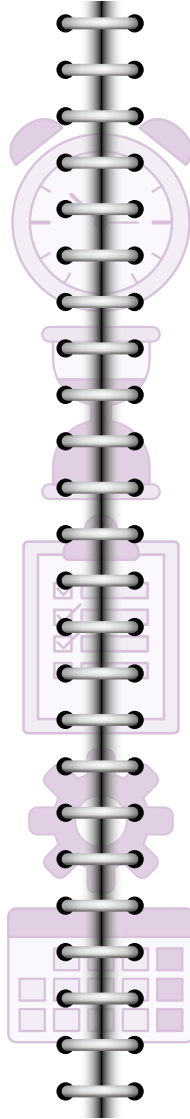
Este “demonio” que hemos aprendido (y por lo tanto podemos “desaprender”) suele limitarnos más que ayudarnos, nos promete que si hacemos las cosas como “deben hacerse” nos sentiremos mejor al final, pero realmente lo que consigue es que lo pasemos muy mal mientras las hacemos o incluso que ni nos pongamos a ello.

El perfeccionismo a veces nos frena y tenemos que aprender a diferenciar en qué momentos no es un aliado y cuando debe estar en un segundo plano.

Recuerda: toda tarea está mejor hecha que perfecta.



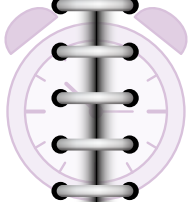
## NOTAS



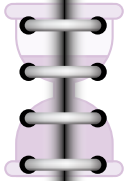
# NOVIEMBRE

2022

LUNES 31



MARTES 1



MIÉRCOLES 2



JUEVES 3

VIERNES 4

SÁBADO 5

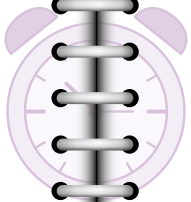
DOMINGO 6



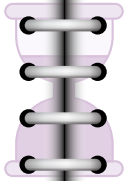
# NOVIEMBRE

2022

LUNES 7



MARTES 8



MIÉRCOLES 9

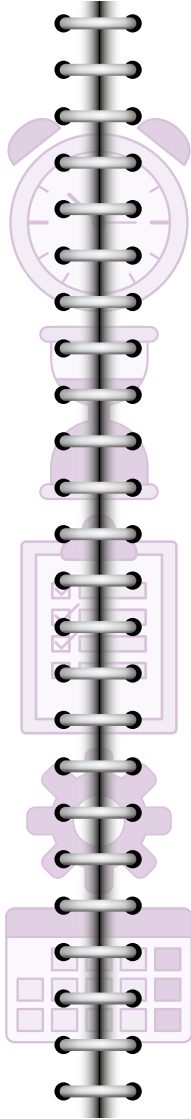


JUEVES 10

VIERNES 11

SÁBADO 12

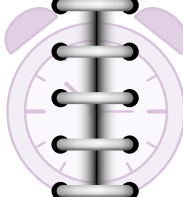
DOMINGO 13



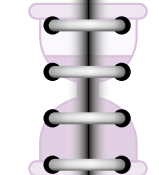
# NOVIEMBRE

2022

LUNES 14



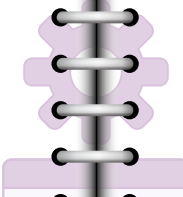
MARTES 15



MIÉRCOLES 16



JUEVES 17



VIERNES 18

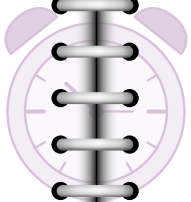
SÁBADO 19

DOMINGO 20

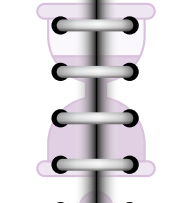
# NOVIEMBRE

2022

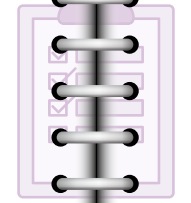
LUNES 21



MARTES 22



MIÉRCOLES 23



JUEVES 24

VIERNES 25

DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LAS VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

SÁBADO 26

DOMINGO 27



# NOVIEMBRE

LUNES

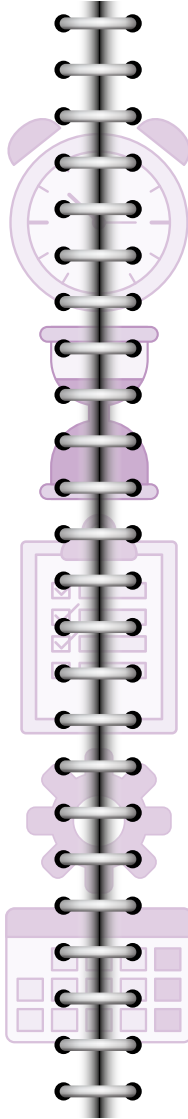
28

MARTES

29

MIÉRCOLES

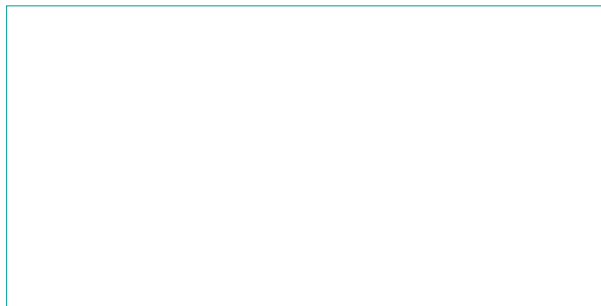
30



NOTAS

# DICIEMBRE 12

L	M	X	J	V	S	D
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



Angeles Regidor, Remedios Montes y Ángeles Vázquez de *Asociación Amanecer*.

“NO HAY QUE CULPARSE POR LA FALTA DE TIEMPO, SINO SER CONSCIENTES DE CÓMO LO UTILIZAMOS Y REVISAR NUESTRAS PRIORIDADES.”

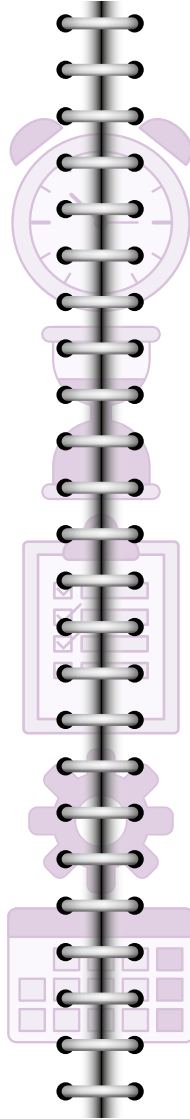


# Ciclos vitales (autoconocimiento)

La vida está compuesta de ciclos, ¿por qué no tenerlos en cuenta a la hora de organizarnos? Conocernos bien y saber en qué momento nos encontramos nos puede ayudar mucho a la hora de organizarnos.

Cada persona tenemos un ritmo circadiano diferente que hace que nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros comportamientos reaccionen de una forma determinada en función del momento del ciclo vigilia- sueño en el que nos encontremos.

Los diferentes ciclos menstruales, vitales, etc. pueden influirnos a la hora de mejorar nuestra productividad. ¿Organizas las tareas o acciones que tienes que realizar en función de en el momento en el que te encuentras o en los que te notas con más energía?



JUEVES

1

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

VIERNES

2

SÁBADO

3

DOMINGO

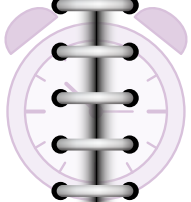
4

DÍA INTERNACIONAL  
DE LAS PERSONAS CON  
DIVERSIDAD FUNCIONAL

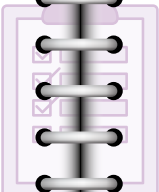
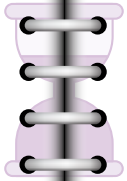
# DICIEMBRE

2022

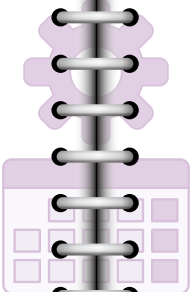
LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7



JUEVES 8

VIERNES 9

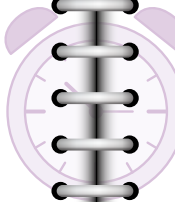
SÁBADO 10

DOMINGO 11

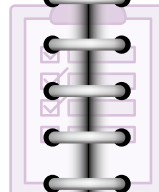

# DICIEMBRE

2022

LUNES 12



MARTES 13



MIÉRCOLES 14



JUEVES 15

VIERNES 16

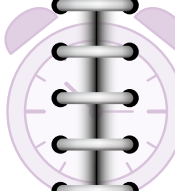
SÁBADO 17

DOMINGO 18

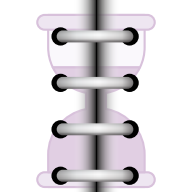
# DICIEMBRE

2022

LUNES 19



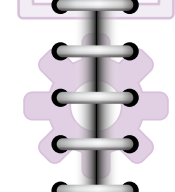
MARTES 20



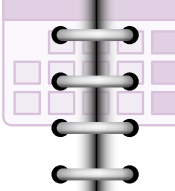
MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



VIERNES 23



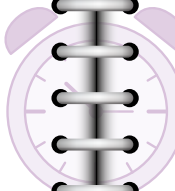
SÁBADO 24

DOMINGO 25

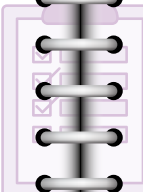

# DICIEMBRE

2022

LUNES 26



MARTES 27



MIÉRCOLES 28



JUEVES 29

VIERNES 30

SÁBADO 31

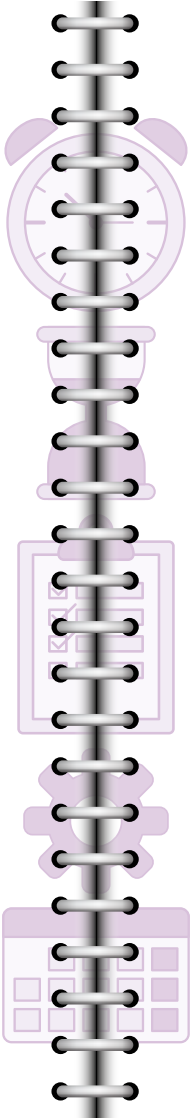
DOMINGO 1

2023

# Revisar lo que hemos hecho y conseguido

Llega el final de año y toca hacer recuento de proyectos alcanzados, metas conseguidas y aprendizajes experimentados. Es el momento de parar y analizar lo conseguido durante el año y lo incorporado durante el proceso para analizar aspectos clave:

- ¿Hemos conseguido alcanzar nuestros objetivos? ¿Qué lo ha facilitado? Si no ha sido posible, ¿qué lo ha obstaculizado?
- ¿Cómo te has sentido en el proceso?
- ¿Qué aprendizajes has incorporado?
- ¿Cuál sería tu primer proyecto personal para la siguiente etapa?



Objetivo

---



---



---

Cumplido

Objetivo

---



---



---

Cumplido

Objetivo

---



---



---

Cumplido

Objetivo

---



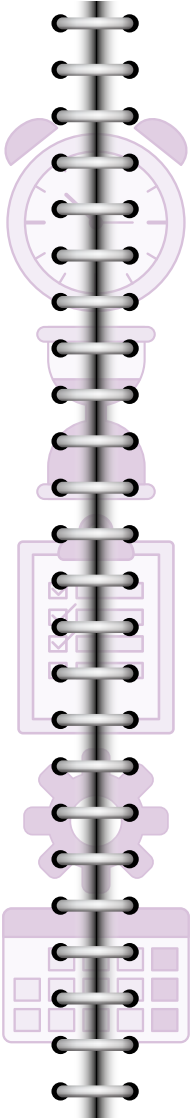
---



---

Cumplido

# GEOGRAFÍA HUMANA



Objetivo

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cumplido

Objetivo

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cumplido

Objetivo

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cumplido

Objetivo

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cumplido

Mirad mi continente contenido  
brazos, piernas y tronco inmesurado,  
pequeños son mis pies, chicas mis manos,  
hondos mis ojos, bastante bien mis senos.  
Tengo un lago debajo de la frente,  
a veces se desborda y por las cuencas,  
donde se bañan las niñas de mis ojos,  
cuando el llanto me llega hasta las piernas  
y mis volcanes tiemblan en la danza.

Por el norte limito con la duda,  
por el este limito con el otro,  
por el oeste Corazón Abierto  
y por el sur con tierra castellana.

Dentro del continente hay contenido,  
los estados unidos de mi cuerpo,  
el estado de pena por la noche,  
el estado de risa por el alma  
—estado de soltera todo el día—.

Al mediodía tengo terremotos  
si el viento de una carta no me llega,  
el fuego se enfurece y va y me arrasa  
las cosechas de trigo de mi pecho.

El bosque de mis pelos mal peinados  
se eriza cuando el río de la sangre  
recorre el continente,  
y por no haber pecado me perdona.

El mar que me rodea es muy variable,  
se llama Mar Mayor o Mar de Gente  
a veces me sacude los costados,  
a veces me acaricia suavemente;  
depende de las brisas o del tiempo,  
del ciclo o del ciclón, tal vez depende,  
el caso es que mi caso es ser la isla  
llamada a sumergirse o sumergirse  
en las aguas del océano humano  
conocido por vulgo vulgarmente.

**Gloria Fuertes**

## 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 Hacienda, Contratación, Vivienda, Igualdad y Diversidad

M<sup>a</sup> Teresa González Ausín

☎ 91 627 82 00 Ext. 2200

✉ cidam@ayto-coslada.es

### ASOCIACIONES DE IGUALDAD

#### 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

**CASAS REGIONALES****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

✉ casaextremaduracoslada@gmail.com

**Casa de Andalucía**

C/. Primavera 10. Coslada

☎ 91 669 72 61

✉ andaluciacoslada@gmail.com

**RECURSOS****MEDIO AMBIENTE**

Centros medioambientales

Recogida de enseres y restos de poda

☎ 91 4851572

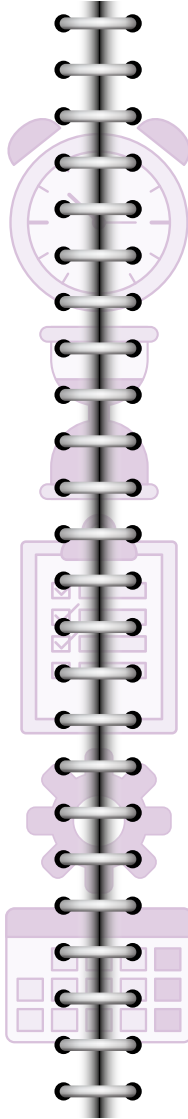
**Punto Limpio**

☎ 91 669 31 88

**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**

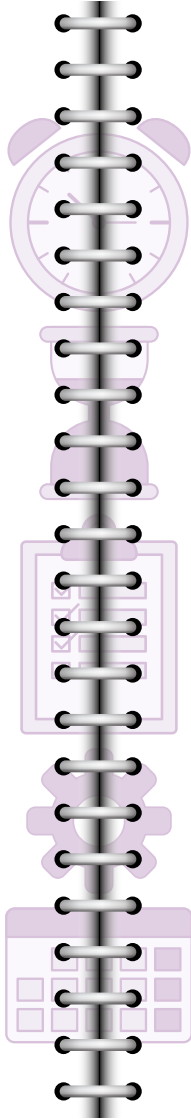
Centro de Mayores La Cañada ☎ 91 0526644  
 Centro de Mayores Ciudad 70 ☎ 91 6278200  
 Centro de Mayores La Rambla ☎ 91 6278200 Ext. 3760  
 Centro de Mayores Primavera ☎ 91 673 92 74  
 Centro de Mayores José Luis Sampedro ☎ 91 674 02 02

**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

**Teatro Municipal**

Avda. Príncipes de España 2  
 ☎ 91 627 82 00 Ext. 1290

**Biblioteca Central**

☎ 91 627 82 00 Ext. 1300

**PARTICIPACIÓN CIUDADANA**

**Centro Cívico “El Cerro”**

Espacio Nelken  
 Avda. Príncipes de España 16  
 ☎ 91 672 82 00. Ext: 2800  
 ✉ participacion@ayto-coslada.es

**EDUCACIÓN**

Concejalía de Educación

**Centro Cultural Antonio López**

Avda. Príncipes de España 4, 3ª Planta  
 ☎ 916278200 Ext: 1800

## Escuelas Infantiles

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

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.P.E.E. Guadarrama ☎ 91 671 27 93  
 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

## 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

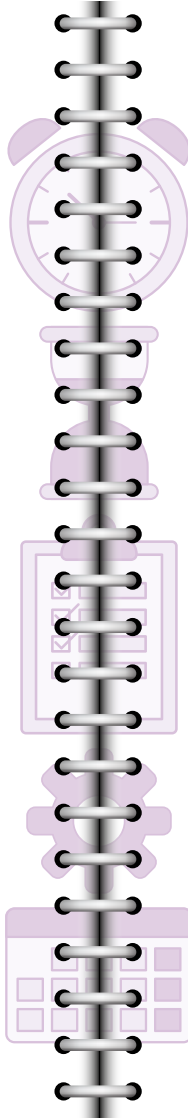
Ctra. Colmenar Viejo km. 15,500. Campus Cantoblanco  
 ☎ 91 497 51 00

### Universidad Carlos III

C/ Madrid 126-128. Getafe  
 ☎ 91 624 98 44

### Universidad Politécnica

Avda. Ramiro de Maeztu 7. Madrid  
 ☎ 91 336 60 00





**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****Centro Multifuncional “La Rambla”**

☎ 91 6278200 Ext. 1600

Fax: 91 660 16 56

✉ empleo@ayto-coslada.es

**Centro de Formación Buero Vallejo**

☎ 91 6278200 Ext. 1690

**SINDICATOS**

UGT ☎ 91 627 82 00 Ext. 4460

CCOO ☎ 91 627 82 00 Ext. 4470

CGT ☎ 91 627 82 00 Ext. 4480

CPPM ☎ 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

**INFORMACIÓN GENERAL****Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad**

Paseo del Prado 18. Madrid

☎ 901400100

**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 Políticas Sociales, Familias, Igualdad y Natalidad, Comunidad de Madrid

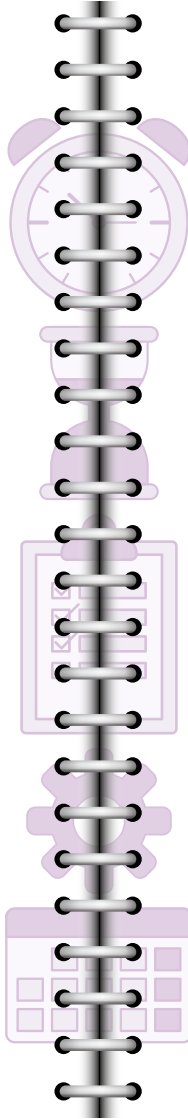
C/ Manuel de Falla 7. 28036 Madrid

☎ 91 720 62 01

**DIVERSIDAD FUNCIONAL****“Frida Kahlo” Asociación de Discapitados Físicos**

Avda. de Madrid 9. Coslada

☎ 91 674 88 27



### ASPIMIP, 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 de Información y Atención a Homosexuales y Transexuales.

### Programa LGTB

C/ Alcalá 22, 5º dcha. Madrid

☎ 91 701 07 88

### COGAM

C/ La Puebla 9. Madrid

☎ 91 523 00 70

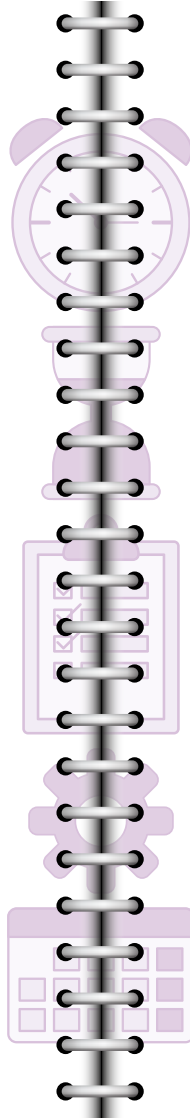
### Fundación Triángulo Coslada

C.C. El Cerro - C/ Manuel Azaña esq. C/ Moscú (Coslada)

## AGENCIA DE VIVIENDA SOCIAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

C/ de la Basílica 23. Madrid

☎ 91 580 91 00



## MEDIO AMBIENTE

Agencia de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid  
C/ Princesa 3. Madrid

☎ 91 580 39 00

## TRANSPORTES

Información Comunidad de Madrid ☎ 012

EMT (Información) ☎ 91 406 88 10

RENFE (Información General) ☎ 902 240 202

Aeropuerto de Barajas ☎ 91 393 60 00

Estación Sur de Autobuses (Méndez Alvaro) ☎ 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

## ASESORÍA JURÍDICA Y PSICOLÓGICA

**Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Violencia Sexual (CIMASCAM)**

C/ Doctor Santero 12 (Metro Cuatro Caminos). 28039 Madrid

☎ 91 534 09 22

**Asociación de Mujeres Juristas Themis**

Calle Doce de Octubre 19, Bajo A. 28009 Madrid

☎ 914 094 184

✉ info@mujeresjuristasthemis.org

**Federación Nacional de Asociaciones de Mujeres Separadas y Divorciadas**

Calle Santa Engracia 128 Bajo B. 28003 Madrid

☎ 91 44185 55/60

✉ info@separadasydivorciadas.org

**Comisión para la Investigación de los Malos Tratos a las Mujeres**

Plaza de Juan Zorrilla 2, 1ª Planta. 28003 Madrid

☎ 91 308 27 04

✉ comision@malostratos.org

<http://malostratos.org/>**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](http://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](http://www.ameche.org)

✉ secretaria@ameche.org

✉ comunicacion@ameche.org

**Unión de Profesionales Trabajadores Autónomos (UPTA)**

C/ Ciudad Real 5 –Local

✉ contacta@upta.es

☎ 91 539 81 26

**Asociación Española de Mujeres y Empresarias de Madrid (ASEME)**

C/ Zurbarán 8, 1ª planta. 28010 Madrid

☎ 91 154 74 00

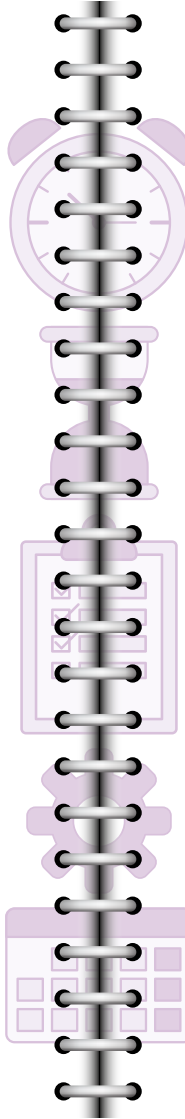
✉ atencionasociadas@aseme.es

✉ gerencia@aseme.es

**AMBITO GENERAL****COMUNICACIÓN****Asociación de Mujeres Profesionales de la Comunicación (AMECO)**

Plaza Juan Zorrilla 2, 1ºD. MADRID

☎ 91 319 08 52



## JÓVENES

### Federación de mujeres jóvenes

C/ Bravo Murillo 4 Local. MADRID

☎ 91 164 03 68

✉ info@mujeresjovenes.org

## SINDICALES

### CC.OO. Secretaría de la Mujer (Madrid)

C/ Lope de Vega 38. Madrid

☎ 91 536 51 98

### CC.OO. Secretaría de la Mujer (Alcalá de Henares)

Vía Complutense 19. Alcalá de Henares

☎ 91 280 06 52 / 53

### UGT Departamento de la Mujer (Madrid)

Avda. América 25, 8 planta. Madrid

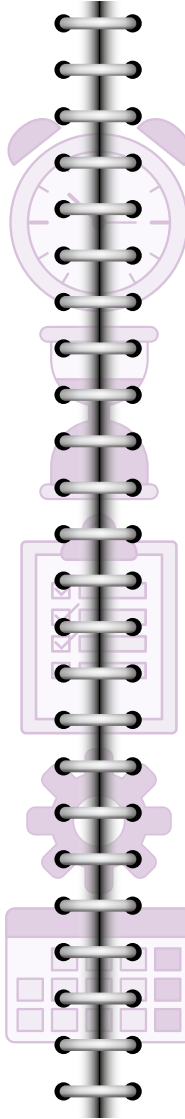
☎ 91 589 70 20

### UGT Departamento de la Mujer (Alcalá de Henares)

C/ Simón García de Pedro 2. Alcalá de Henares

☎ 91 888 08 18

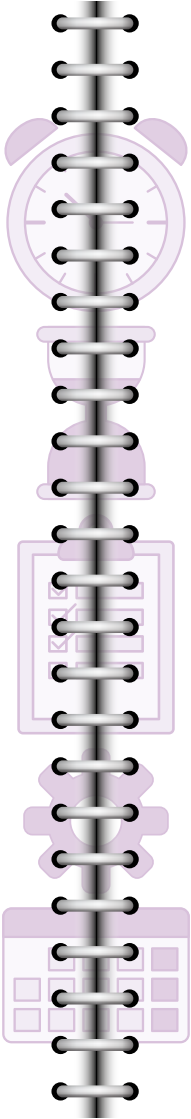
## NOTAS





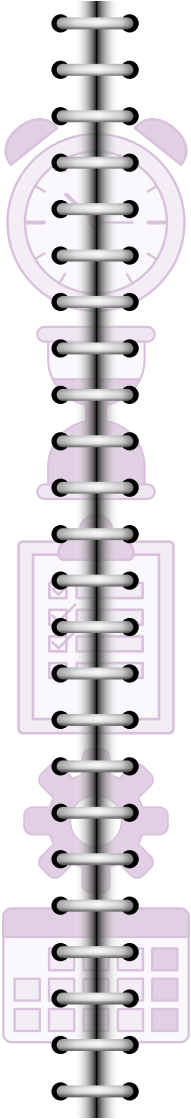
NOTAS

NOTAS



NOTAS

NOTAS



NOTAS

