

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2023

*“La violencia sobre la mujer tiene una capacidad adaptativa brutal y en el caso de los más jóvenes se adapta a las formas peculiares de interaccionar que se facilitan por los medios digitales. La ciberviolencia va a facilitar la violencia de control en todas sus manifestaciones, incluida la sexual. El número de delitos que vemos en los juzgados y que tienen que ver con fuentes digitales ha aumentado, fundamentalmente en los jóvenes. (...) Las situaciones de violencia, en comparación con lo que se veía hace unos años en los juzgados, son más graves”*

Lucía Avilés, magistrada del Juzgado de lo Penal número 2 de Mataró (Barcelona).

1

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

#### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h. Festivos cierra el centro.

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 5881718

**Correo electrónico:** [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

**Presencialmente:** Paseo de la Chopera, 10 (metro Legazpi).

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

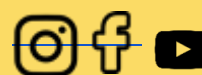
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.

## ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

2

## EVENTOS ARTÍSTICOS

### Representación teatral *Los monólogos de los invisibles*

Actividad conmemorativa del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. En colaboración con el Espacio de Igualdad Clara Campoamor, os invitamos a estos monólogos. Un grupo de hombres, en confianza, hablando de mujeres.

**Dirigido a toda la población. Necesaria inscripción**

**Jueves 2 de noviembre. A las 19h.**

**Lugar: Auditorio Nuevas Dependencias. Paseo de la Chopera 6-10**

### Cine: O corno

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer 25N, visionaremos O corno, escrita y dirigida por Jaione Camborda.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

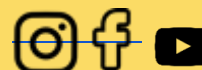
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



Desde el club de cine “Las Chicas del Celuloide”, vemos, debatimos y aprendemos sobre cine con quienes han creado e inspirado estas películas. Una propuesta de los espacios de Igualdad Berta Cáceres, Clara Campoamor y Juana Doña en colaboración con **Cines Embajadores**.

¡Anímate, y descubramos otra manera de hacer y ver cine!

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 27 de noviembre. A las 16:45h.**

**Lugar: Cines Embajadores, Plaza Santa María de la Cabeza, 5.**

## VISITAS Y PASEOS

### Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras

El ecofeminismo es clave para situar los cuidados en el centro y vincularnos desde los buenos tratos con el medio y con nosotras mismas. En este espacio mensual reflexionaremos sobre todo esto y este mes, realizaremos una sesión especial por el 25N dando un paseo por Madrid centro.

En colaboración con **Aula Ambiental La Cabaña del Retiro**.

**Dirigido a población general.**

**Miércoles 15 de noviembre. De 16 a 18h.**

**Lugar: Plaza de la Cebada.**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### Una vida sostenible: ¡una vida mejor! Introducción a los retos planetarios actuales

Taller de introducción a los retos planetarios actuales y a la Economía Social y Solidaria. Se proponen los siguientes contenidos a trabajar en un espacio seguro y que fomenta los cuidados a varios niveles:

- El dinero como herramienta de transformación social.
- Principios ecológicos y feministas.
- Ejemplos de emprendimiento colectivo.
- Propuestas colectivas e individuales para pasar a la acción
- Asociaciones, proyectos e iniciativas ciudadanas cercanas a la Transición Ecológica Justa.

En colaboración con **Dicha&Hecho y E.I. Elena Arnedo**.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 24 de noviembre. De 17:30 a 19h**

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

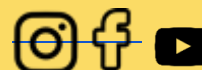
**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## Taller de bicimecánica básica. Puesta a punto y ja rodar!

¿Te sabes la teoría, pero en la práctica te resultan complicadas las reparaciones? Reforzaremos algunos conocimientos que tienen que ver con la mecánica básica y también aquellos que tienen que ver con la ruptura de los estereotipos y roles de género alrededor de la reparación y del uso de la bicicleta.

Con la colaboración del El Elena Arnedo, facilitado por la **Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud para el proyecto Re-Ciclando Arganzuela.**

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 10 de noviembre. De 18 a 19h.**

## El coro de las Doñas

¿Te gustaría formar parte del coro de Juana Doña? ¿Sabes que el canto coral es fuente de salud y creatividad? Todas las personas podemos cantar; tal vez hayamos inhibido este potencial, por ello, es tan liberador permitirnos explorar y disfrutar de su sonido.

Impartido por **Natacha Crawford**

**Dirigido a toda la población. Grupo cerrado.**

**Viernes 3 y 17 de noviembre. De 18 a 19:30h.**

## Autocuidados con Aceites Esenciales

Taller informativo y práctico sobre técnicas de relajación, visualización y experimentación aromática con Aceites Esenciales. Enseñanza sobre el autocuidado para paliar momentos de ansiedad y estrés del día a día. La aromaterapia emocional combina el uso de aceites esenciales con la visualización y la meditación para ayudar a aliviar el estrés y promover la calma. No es un taller para hacer aceites.

Impartido por **Efigenia Sideris Outeda y Karina Junquillo Trindade**

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 15 de noviembre. De 10 a 12h.**

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

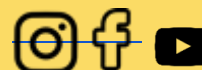
**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## (RE)CONSTRUYÉNDONOS (Nivel II) Taller para Hombres que se hacen preguntas

Taller con metodología vivencial en el que pretendemos analizar las relaciones de poder entre mujeres y hombres, creando un espacio para pensar el cambio individual y colectivo.

Para inscribirse es necesario haber realizado el Taller (Re)Construyéndonos (Nivel I) o alguna otra formación en Igualdad para hombres en la Red de Espacios de Igualdad o en Instituciones u organizaciones con perspectiva de género similares.

Impartido por **Olmo Morales**

**Dirigido a hombres.**

**Viernes 17 (En el E.I. Clara Campoamor) y 24 de noviembre (En el E.I. Juana Doña). De 17 a 20 h.**

### ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### Acto por el 25N Espacio de Igualdad Juana Doña

Como cada año, con motivo del 25N desde el Espacio de Igualdad os invitamos a uniros activamente en los eventos que preparamos para reivindicar la lucha contra la Violencia de Género. En el exterior del centro visibilizaremos qué es la violencia de género, nos uniremos los grupos de mujeres del centro como Red Ganchilleras y disfrutaremos de actividades diversas en torno a este tema ¡Ven a participar!

Además, contaremos con propuestas de los recursos que año tras año nos acompañan.

**Dirigido a toda la población. No es necesaria inscripción.**

**Viernes 24 noviembre de 11 a 14h.**

### Kit de comunicación no violenta

¿Quieres entrenarte en la comunicación interpersonal no violenta? ¿Expresar lo que sientes sin sentirte culpable? ¿Practicar la autodefensa emocional y social? Únete a este grupo, descubre tus destrezas y habilidades personales.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 14, 21 y 28 de noviembre. De 17:30 a 19:30h.**

5

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

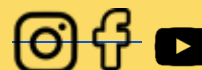
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## Salud Mental y Género: violencia histórica hacia las mujeres por el 25N.

Si buscas un espacio de apoyo y encuentro entre mujeres y hombres, sobre la salud mental y el género en el que aprender y compartir dudas, experiencias y disfrute, te esperamos. Este mes, realizaremos una actividad especial por el 25N, dando un paseo donde abordaremos momentos históricos donde las mujeres han sido perseguidas.

En colaboración con el **Equipo de Apoyo Social Comunitario**, el **Centro de Día**, el **Centro Municipal de Salud Comunitaria** y el **Centro de Rehabilitación Psicosocial de Arganzuela**.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 15 de noviembre. De 10:30 a 13h.**

**Lugar: Plaza de la Cebada.**

## Encuentro Interespacial por el 25N. Autodefensa Feminista en Arganzuela

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer 25N, queremos reunir a todos los grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad y todas las mujeres que quieran participar, poder compartir sinergias y realizar una clase grupal de autodefensa feminista.

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de quererse una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras. Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

¡Únete a este grupo y pon en práctica tus habilidades para la defensa feminista!

No es necesario haber practicado autodefensa previamente.

**Dirigido a mujeres. Necesaria inscripción**

**Miércoles 29 de noviembre. De 17:30h a 19:30h.**

**Lugar: Nave Ternereras (Matadero Madrid), Paseo de la Chopera, 10.**

## Presentación del Poemario “Mariposas que vuelven a volar en un mundo de colores” con Cristina Alonso

No te pierdas la presentación del Poemario de la mano de su autora. Cuenta su historia como superviviente de violencia machista y el camino de superación recorrido. Un libro conmovedor en el que la autora comparte sus experiencias y testimonios. ¡Te esperamos!

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 17 de noviembre de 2023. De 18 a 19:30h.**

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

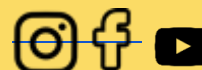
**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## Taller Antigordofobia

La gordofobia es la expresión de rechazo y odio hacia las personas gordas y hacia la gordura en general. También es el miedo a engordar. Es un odio difícil de ver porque se disfraza de preocupación. Ven a conocer más sobre el tema. Tenemos la suerte de contar con Lara Gil y Cristina de Tena, autoras del podcast 'Nadie hablará de nosotras'

En colaboración con Toxic Lesbian

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 7 de noviembre de 2023. De 18 a 19:30h.**

## Yoga para el buen trato II

Realizaremos un ciclo de clases de yoga para liberar nuestras tensiones musculares, y mentales con el fin de caminar hacia nuestro equilibrio y paz interior.

Necesaria experiencia: haber realizado el primer ciclo de Yoga del Espacio o cualquier otra práctica relacionada en los últimos dos años. También es necesaria la capacidad de tumbarse y levantarse del suelo sin apoyo para poder realizar las posturas en esterilla, así como la posibilidad de sentarse sobre las rodillas y con las piernas cruzadas en el suelo.

Es aconsejable llevar ropa cómoda y traer agua.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 16, 23, 30 de noviembre y 14 de diciembre. De 18 a 19:30h.**

## Red de Ganchilleras: Por las que sobreviven y por las que no están

¿Te gusta tejer a ganchillo?, ¿no sabes y te gustaría aprender?, ¿te gustaría encontrarte con otras mujeres?

Si has respondido que sí, te invitamos a sumarte a la Red de Ganchilleras, un espacio abierto en el que las integrantes se van organizando para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

Este mes culmina el proyecto para el 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 17 a 19h.**

## Enredarse y desenredarse

En este taller conoceremos qué derechos y obligaciones tenemos ante una ruptura de pareja, cómo iniciar o continuar un procedimiento, qué cuestiones hay que tener en cuenta tanto en un proceso de mutuo acuerdo como en un proceso contencioso, qué podemos esperar de las instituciones, cuáles son las obligaciones de los/as profesionales que intervienen, y todo aquello que se quiera saber.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 30 de noviembre. De 17 a 19h.**

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

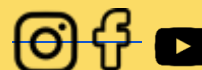
**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.

### EMPODERAMIENTO JURÍDICO LABORAL Y/O DIGITAL

#### Do you speak english? Conversa en inglés

¿Necesitas practicar tu inglés por motivos laborales? ¿Quieres viajar y necesitas el inglés para entenderte con los nativos? ¿Tienes un nivel medio de inglés y necesitas desempolvarlo? Ven a practicar tu inglés conversacional de la mano de una profesora nativa norteamericana, al tiempo que haces red.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6, 13, 20 y 27 de noviembre. De 10:30 a 12:30h.

#### Itinerario formativo en competencias digitales

Este itinerario consta de 4 sesiones y tendrá como objetivo acercarse al mundo de la programación:

- **Maquetación básica.** Martes 7 de noviembre de 17 a 19h.
- **Disfruta programando.** Miércoles 8 de noviembre de 17 a 19h.
- **Aprende rompiendo los códigos.** Martes 14 de noviembre de 17 a 19h.
- **Programa como una desarrolladora.** Miércoles 15 de noviembre de 17 a 19h.

Dirigido a mujeres.

Lugar: **FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs.**

No son necesarios conocimientos previos.

Si estás interesada ponte en contacto con el Espacio de Igualdad.

Si no puedes realizar el itinerario en esas fechas, contacta con el Espacio para próximas ediciones.

#### Talleres singulares de descubrimiento de competencias digitales

Los talleres tendrán como objetivo facilitar el acercamiento al mundo digital y al mundo de la programación. Apúntate a los que te interesen:

- **¡Programar mola!. Online.** Lunes 20 de noviembre de 17 a 19h.
- **AI4All (Inteligencia artificial). Online.** Lunes 20 de noviembre de 17 a 19h.
- **Ciberseguridad es para ti. Online.** Martes 14 de noviembre de 17 a 19h.
- **Taller de Creación de Videojuegos 2D simple. Online.** Lunes 27 de noviembre de 17 a 19h.
- **Cloud es para ti. Online.** Lunes 27 de noviembre de 17 a 19h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

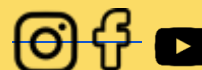
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





- **Sumérgete en el Metaverso. Presencial.** Lunes 6 de noviembre de 17 a 19h. Lugar: **FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs.**

**Dirigido a mujeres.**

**Si estás interesada ponte en contacto con el Espacio de Igualdad.**

**No son necesarios conocimientos previos. Si no tienes ordenador, podrás acercarte a la sede (FACTORIA F5, C/Fernando Poo, 25 Bjs), y realizar en ella el taller elegido.**

**Si no puedes realizar el taller en las fechas indicadas, contacta con el Espacio para próximas ediciones.**

## Taller de Orientación Laboral

Taller compuesto por 4 sesiones de dos horas de duración en las que veremos cómo buscar empleo: canales, herramientas, currículum, portales, aplicaciones, empleo público, administraciones, procesos de selección y resolución de dudas. Todo desde una mirada igualitaria.

Impartido por **Asociación Madrid Empleo y Desarrollo.**

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 8 y 15 de noviembre. De 10 a 12h. Grupo Cerrado**

## BIENESTAR FÍSICO

### Bienestar Corporal

El taller pretende a través de la danza, la expresión corporal, la respiración, cuidarnos a través del cuerpo y disfrutar pasando un buen rato entre todas. Compartiremos a través de la palabra nuestras vivencias y sentires.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Miércoles 8, 22, 29 de noviembre y 20 de diciembre. De 10 a 12h. Grupo cerrado**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Charlemos sobre el duelo: muro de la gratitud.

Espacio para compartir vivencias y conversar sobre temas que rodean el duelo, a través de temáticas que nos permitan reflexionar y conectar con la vida.

Este mes a través de técnicas plásticas, iremos desde lo grande a lo pequeño, recopilando aquello por lo que estamos agradecidas en nuestras vidas.

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

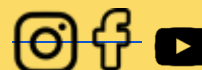
**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



En colaboración con el CMS Arganzuela. **Proyecto de Prevención del duelo complicado.**

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 27 de noviembre. De 10:30 a 12h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Ciclo de Manualidades Háztelo tú misma: Mural Conmemorativo 25N

Con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, nos juntaremos para recordar a las víctimas que el machismo nos ha dejado en 2023 en el Estado español.

Detrás de cada asesinato machista, no hay solo cifras, hay mujeres y menores.

No caerán en el olvido, por ello desde la solidaridad colectiva haremos flores de papel en homenaje a cada una de ellas para hacer un mural conmemorativo.

¿Te vienes al taller y unimos fuerzas?

Ni una menos. Vivas nos queremos.

Impartido por **Paloma Suárez Fraga**.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 21 de noviembre. De 10:30 a 13h.**

### La Payasa que llevo dentro

En este curso pretendemos utilizar la disciplina artística como herramienta terapéutica, como juego para representar y trascender la realidad, olvidándonos de la profesionalidad del teatro (no está dirigido a actrices), como medio para reírnos de nosotras mismas, analizar la realidad y darle la vuelta desde el poder de lo cómico, desde la liberación que genera la risa. El objetivo fundamental es disfrutar mediante el juego descubriendo a nuestras payasas.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 2 de noviembre. De 17:30 a 19:30h. Grupo Cerrado**

10

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

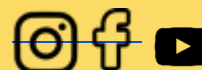
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



## TRABAJO COMUNITARIO

**Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas.**

**Además, ponemos a disposición de la comunidad una biblioteca de préstamo gratuito.**

**Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

### Proyecto Cuarto Propio con la Wikipedia Feminista

Sabemos que cuando has consultado Wikipedia, más de una vez te has preguntado por qué faltan tantas mujeres relevantes. ¿Quieres contribuir a cambiar esto convirtiéndote tú misma en editora de Wikipedia?

El proyecto Cuarto Propio, explica su proyecto todos los martes en el edificio nuevo del Museo Nacional de Arte Reina Sofía, para demostrarte que hacerlo, no sólo es fácil, sino divertido. Puedes traer tu ordenador portátil o Tablet, o pasarte a conocer la propuesta.

Es necesario contactar con el Espacio de Igualdad Juana Doña a través del teléfono o el correo electrónico antes de asistir. En colaboración con "Cuarto Propio", espacio de encuentro para la elaboración de una Wikipedia feminista.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 18:30 a 20:30h.**

11

### La Memoria de las Mujeres

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género.

A través de sencillos ejercicios se potencia la escucha y la atención, se comparten recuerdos con otras mujeres y se fomenta la participación social.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado**

**Martes 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 11 a 13h.**

### Círculo de mujeres

Constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad en distintos talleres y actividades y que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires.

En colaboración con el grupo autogestionado de Juana Doña.

**Dirigido a mujeres**

**Jueves 2 de noviembre. De 17:30 a 19:30h.**

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)

