

# Guía.

## Conociendo nuestro entorno:

Recursos para la **atención sexual**,  
la atención **reproductiva**  
y la **maternidad**.

**En esta guía han participado** personas  
de la Red de Mujeres  
y de los grupos autonómicos de mujeres.

---

Irina García Padrón  
Plena inclusión Canarias

Leonor Enríquez de Luna Rodríguez  
Plena inclusión Andalucía

Andrea I. Lorente Conte  
Plena inclusión Aragón

Gala Aguinaga Fernández  
Plena inclusión Asturias

Adriana Barajas Villar  
Plena inclusión Cantabria

Olga Cañizares Ortíz  
Plena inclusión Castilla La Mancha.

Julia Mohino Andrés  
Plena inclusión Castilla y León

Verónica Borrego Aparicio  
Plena inclusión Ceuta

María Moruno Lozano  
Plena inclusión Extremadura

María  
Plena inclusión La Rioja

Naiara Serrano Jiménez  
Liber

Sara Fernández Vela  
Plena inclusión Madrid

M. Carmen Carpe Cánovas  
Plena inclusión Región de Murcia

Juanra Expósito Pérez  
Plena inclusión Comunidad Valenciana

Mónica Platas Gili  
Dincat. Plena inclusión Cataluña

Cristina Vallelado Sánchez (Coordina)  
Plena inclusión España

**Revisión de términos:**

Paula Peña García,  
psicóloga perinatal, sexóloga,  
Técnica de Plena inclusión CV.  
paula@plenainclusioncv.org

**Créditos de la adaptación a lectura fácil:**

Adaptación del texto: Sara I. Rodríguez Contreras  
Validación: Begoña Zurdo, Saray Guaza, Sergio Jiménez.

**Diseño y maquetación:**

Bárbara López de Toledo.

**Edita:**

Plena inclusión España.  
Avenida General Perón, 32 Planta 1  
código postal 28020, Madrid  
Correo electrónico: [info@plenainclusion.org](mailto:info@plenainclusion.org)  
[www.plenainclusion.org](http://www.plenainclusion.org)



Plena inclusión es responsable de esta guía y permite copiarla, reproducirla, distribuirla y comunicarla de forma pública siempre que se diga el autor. No permite utilizarla para comerciar o conseguir dinero con ella, ni permite adaptarla o modificarla.

Financiado por:  
Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030



 POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# Índice

---

## Capítulo 1:

Introducción a la guía. \_\_\_\_\_ **5**

- ¿Qué es esta guía? \_\_\_\_\_ **6**
- ¿Cómo hemos hecho esta guía? \_\_\_\_\_ **8**
- Consejos para conocer recursos \_\_\_\_\_ **10**
- Palabras importantes \_\_\_\_\_ **11**

## Capítulo 2: \_\_\_\_\_ **19**

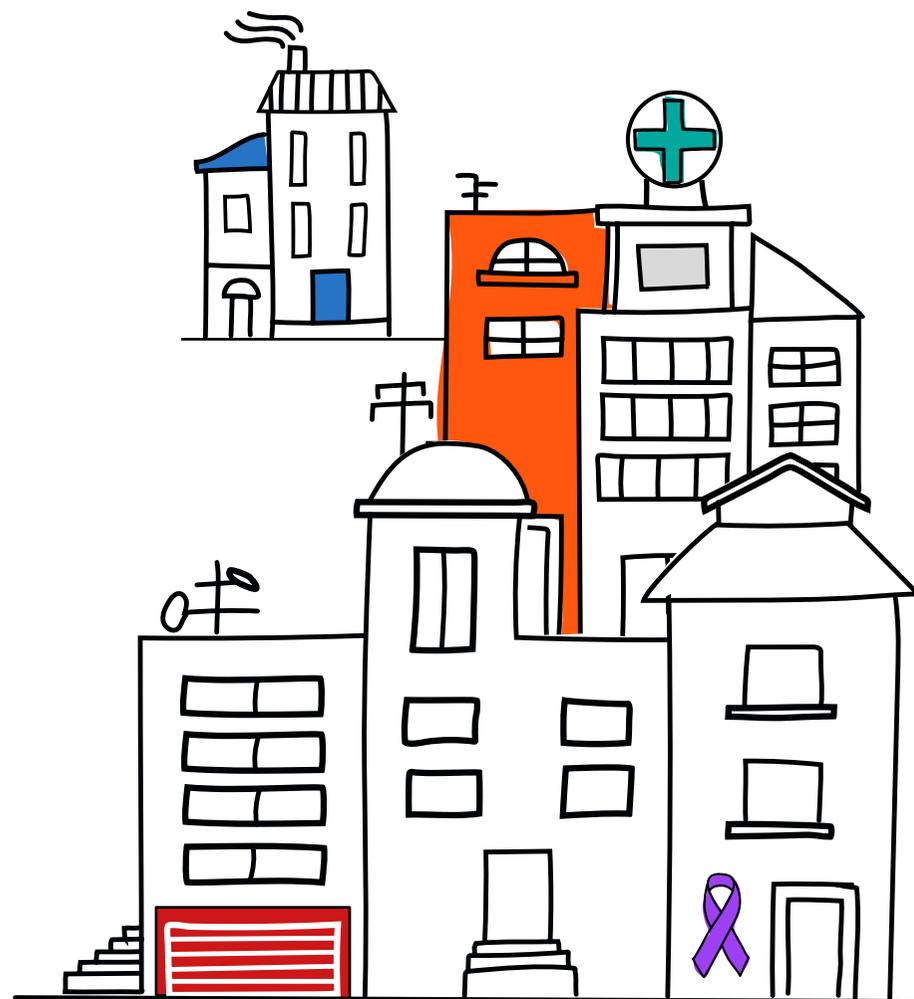
Recursos de atención sexual  
y reproductiva de las mujeres  
y para la maternidad.

- Conoce tus derechos \_\_\_\_\_ **20**
- Tipos de recursos \_\_\_\_\_ **24**
- Mapa de recursos \_\_\_\_\_ **26**
- Fichas de recursos \_\_\_\_\_ **27**

## Capítulo 3: \_\_\_\_\_ **71**

Conclusiones y recomendaciones.

- Cómo avanzar \_\_\_\_\_ **72**
- Propuestas de mejora \_\_\_\_\_ **73**





# **Capítulo 1:** **Introducción a la guía**

## ¿Qué es esta guía?

---

Esta guía es un documento de ayuda dirigido a mujeres que tiene los siguientes objetivos:

- Conocer que tipo de **recursos** hay en nuestros territorios, comunidades y barrios, donde las mujeres podemos pedir información sobre salud sexual, salud reproductiva y maternidad.
- Que existan recursos accesibles para todas las mujeres.
- Ayudar a las mujeres a explorar sus territorios para buscar los recursos y apoyos que necesiten en cada momento de la vida.
- Ver recomendaciones para apoyar recursos y apoyos que hay para la maternidad.

**Recursos** son servicios, centros y ayudas que te acompañan en la maternidad.



Hemos creado esta guía dentro del proyecto **“También podemos ser Madres”**.

En este proyecto, mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo defienden su derecho a decidir ser madres o no y luchan por una atención inclusiva y accesible a su salud sexual y reproductiva.

Esta guía se ha hecho gracias a grupos de mujeres que han explorado sus territorios y revisado que tipo de recursos existen.

Hemos seleccionado los recursos más relevantes por cada Comunidad Autónoma para incluirlos en la guía.

En esta guía no están todos los recursos que existen, porque sería muy difícil incluirlos todos.

Recuerda que la información sobre los recursos puede cambiar. Te recomendamos que la compruebes antes de utilizarla.

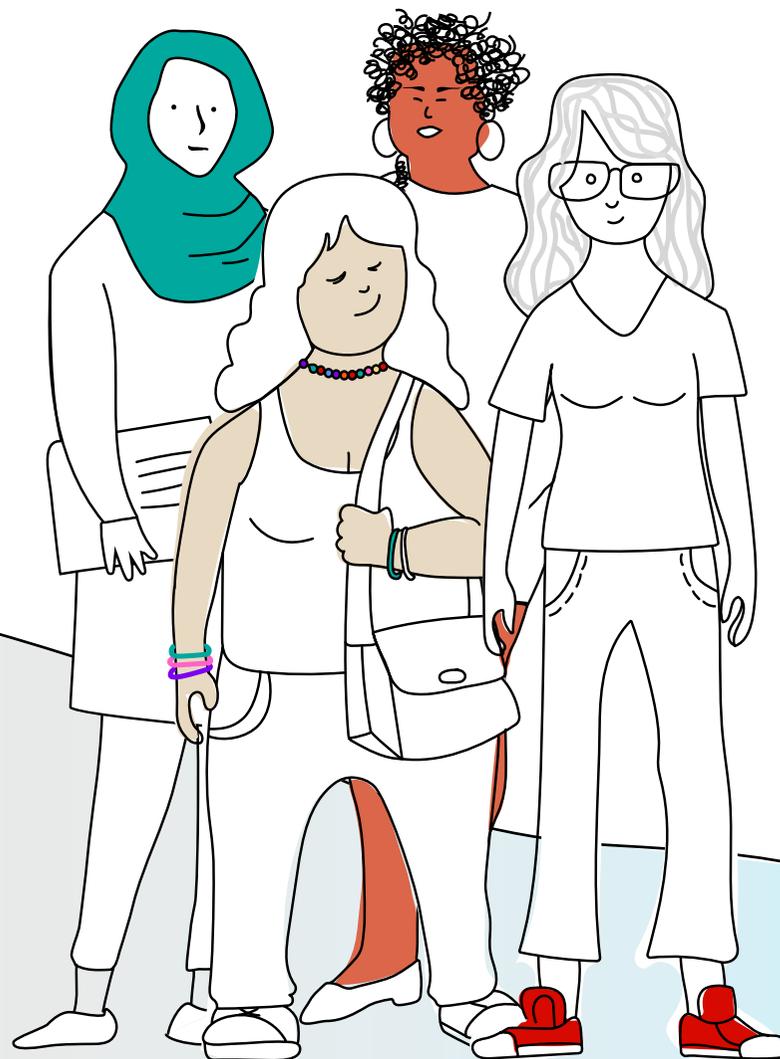


## ¿Cómo hemos hecho esta guía?

---

Hemos recorrido nuestros territorios  
y explorado nuestras comunidades  
para conocer:

- qué tipo de recursos existen,
- qué ofrecen estos recursos a las mujeres
- y si son accesibles  
para que cualquier persona pueda ir.



Hemos creado un grupo de mujeres en cada comunidad autónoma.

**Paso 1.**

Informamos del proyecto a las mujeres con discapacidad de cada territorio.

**Paso 2.**

Creamos grupos con las mujeres interesadas en participar en el proyecto.

**Paso 3.**

Los grupos de mujeres buscan información sobre el tema.

**Paso 4.**

Cada grupo decide cómo va a buscar los recursos y se reparte el trabajo como quiere.

Cada grupo explora su territorio.

**Paso 1.**

El grupo busca los recursos que hay en su comunidad autónoma por internet.

**Paso 2.**

El grupo hace una lista con los recursos que encuentra.

**Paso 3.**

El grupo decide contactar con cada recurso:

- con una visita,
- por teléfono,
- por correo electrónico
- o utilizar la información que tengan en su sitio web.

## Consejos para conocer recursos

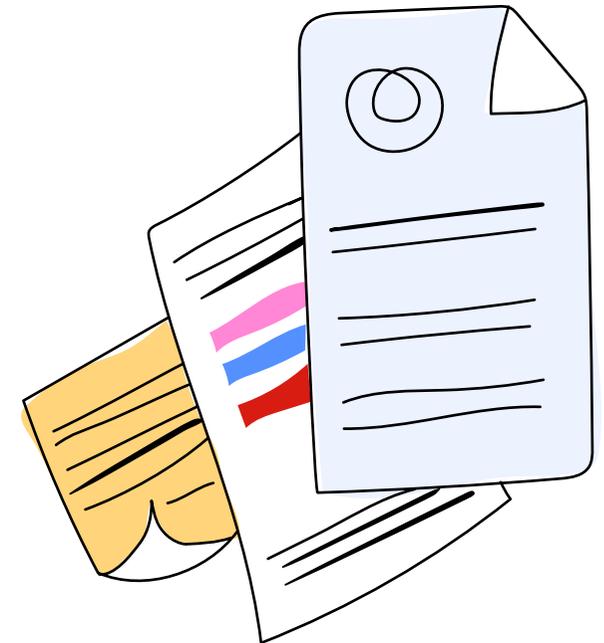
---

- Puedes buscar información sobre los recursos que quieras en internet, folletos, preguntando a gente de tu barrio, paseando por la ciudad o de otra forma que se te ocurra.
- Haz una lista de los recursos que encuentres en tu barrio.
- Prepara preguntas sobre el recurso que te interesa.
- Anota la información y los datos interesantes del recurso que te interesa.
- Puedes llamar por teléfono o mandar un correo electrónico al recurso que te interesa para pedir más información.
- Puedes visitar el recurso que te interesa.

Si quieres averiguar más información sobre cómo explorar tu barrio y encontrar recursos que te interesen, puedes utilizar la herramienta [Mapeo Comunitario](#).

Anímate a conocer tu comunidad, haz como nosotras y explora el territorio.

La información te ayuda a tomar decisiones.



## Palabras importantes

---

Mientras explorábamos los territorios, conocimos algunas palabras difíciles que son importantes.

A continuación, las explicamos:

### **Anticoncepción**

La información, los servicios y métodos que ayudan a evitar un embarazo no deseado.

Algunos ejemplos de métodos anticonceptivos son:

- Preservativo
- Píldora
- Esterilización

### **Derechos reproductivos**

Derechos que nos permiten decidir si tenemos hijos o no, la cantidad de hijos que queremos tener y el momento en el que vamos a tenerlos.

### **Doula**

Asistente que informa y acompaña a la mujer en su proceso de maternidad. La mayoría de doulas son mujeres.

No es una profesional de la salud. Es decir, es una persona que conoce muy bien el embarazo y la maternidad, pero no tiene conocimientos de enfermería ni medicina.



## **Esterilización**

Operación médica que evita que una persona pueda tener hijos o hijas. Es un **método anticonceptivo**.

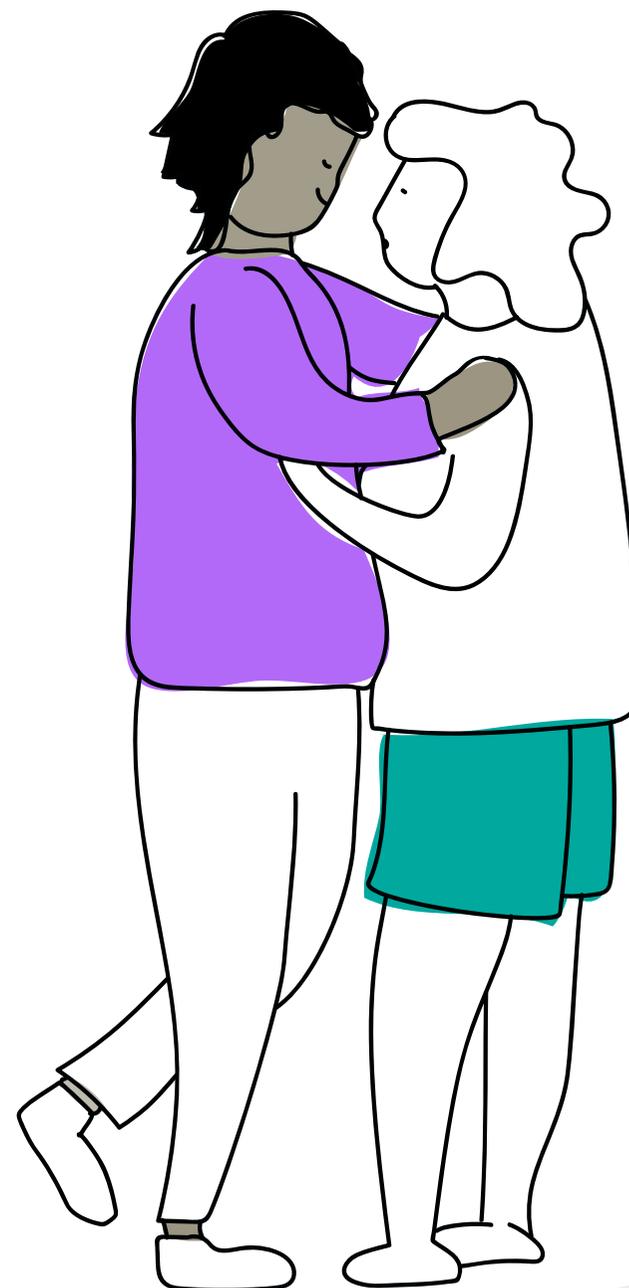
Para las mujeres, es una operación que no se puede deshacer. Si se esterilizan, nunca más podrán tener hijos.

Para los hombres, hay operaciones que se pueden deshacer y otras que no.

La esterilización tiene que ser voluntaria. Esterilizar a una persona sin su deseo y consentimiento está prohibido por la ley.

**Método anticonceptivo.**

Revisa la definición de **anticoncepción**.



## **Fertilidad**

La capacidad del cuerpo de mujeres y hombres para tener hijos e hijas.

Una mujer es fértil cuando puede quedarse embarazada.

Un hombre es fértil cuando su espermatozoide puede embrazar a una mujer.

Revisa la definición de infertilidad.

## **Ginecóloga**

Médica especialista en el aparato reproductor de las mujeres y las personas con **vulva**.

El aparato reproductor incluye el útero, la vagina, los ovarios y las mamas.

La ginecóloga cuida la salud reproductiva de las mujeres desde que empiezan a ser **fértil** hasta después de la menopausia.

**La vulva** es parte exterior de los genitales de la mujer.

**Fértil.**  
Revisa la definición de **fertilidad**.



### **Guarda y custodia**

Derecho y obligación ante la ley que tiene una persona de cuidar a un niño o niña menor de 18 años.

### **Infertilidad**

Cuando una persona no puede tener hijos e hijas por motivos físicos.

Decimos que hay infertilidad cuando dos personas llevan más de un año intentando tener un bebé con relaciones sexuales habituales y no lo consiguen.

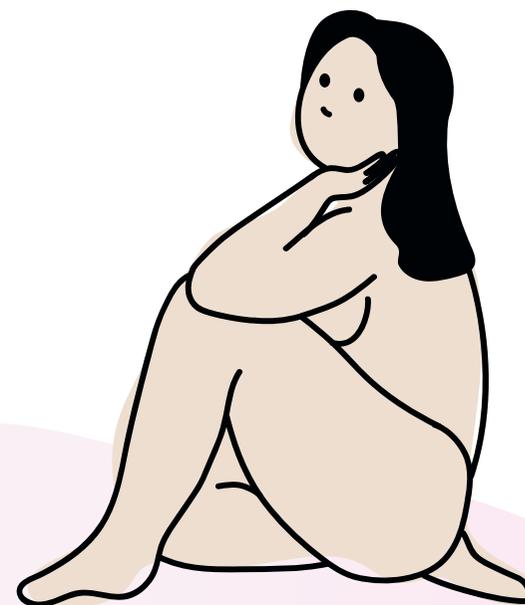
### **Interrupción del embarazo o aborto**

Cuando un embarazo se para o se interrumpe.

Un aborto involuntario es cuando la mujer desea seguir con el embarazo, pero ocurre algún problema y se interrumpe.

Un aborto voluntario es cuando la mujer desea interrumpir el embarazo.

En España, el aborto voluntario se puede hacer con técnicas médicas, es seguro y gratuito.



## **Lactancia**

Forma de alimentarse de los bebés recién nacidos que se basa en leche específica para bebés.

Los bebés sólo se alimentan de leche hasta los 6 meses de vida.

A los 6 meses empiezan a comer otros alimentos, pero su alimento principal será la leche hasta el año de edad.

La lactancia puede durar mucho más, hasta que madre y bebé decidan.



La lactancia puede ser:

- **Materna.**  
El bebé toma leche materna.  
Es decir, la que producen los pechos de su madre o de otra mujer.
- **Artificial.**  
El bebé toma leche de fórmula.  
Es decir, leche de vaca u otros animales preparada para los bebés.
- **Mixta.**  
El bebé toma leche materna y de fórmula.

## **Matrona**

Enfermera especializada en la salud sexual y reproductiva de la mujer.

Sobre todo, cuida de embarazos y partos naturales o fisiológicos. Es decir, de embarazos y partos sin complicaciones médicas.

También apoya y da consejos en el **postparto** y de **anticoncepción**.

## **Obstetra o tocóloga**

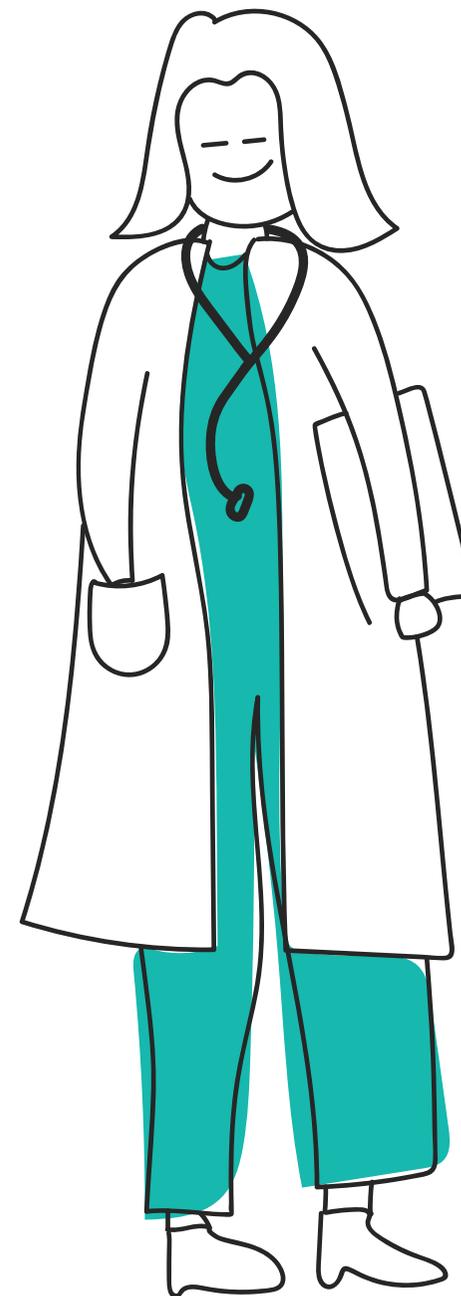
Es la médica especialista en el embarazo y el parto.

Conoce sobre las necesidades de salud de las mujeres embarazadas y los bebés que aún no han nacido.

Atiende las complicaciones durante el parto o la cesárea.

**Postparto** son los primeros meses después del parto. En este tiempo el cuerpo de la mujer cambia y se recupera del parto.

Revisa la definición de **anticoncepción**.



## **Patria potestad**

Derechos y obligaciones que tienen los padres y madres sobre sus hijos e hijas ante la ley.

## **Pediatra**

Médica especialista en la salud de bebés, niños y adolescentes.

## **Psicóloga perinatal**

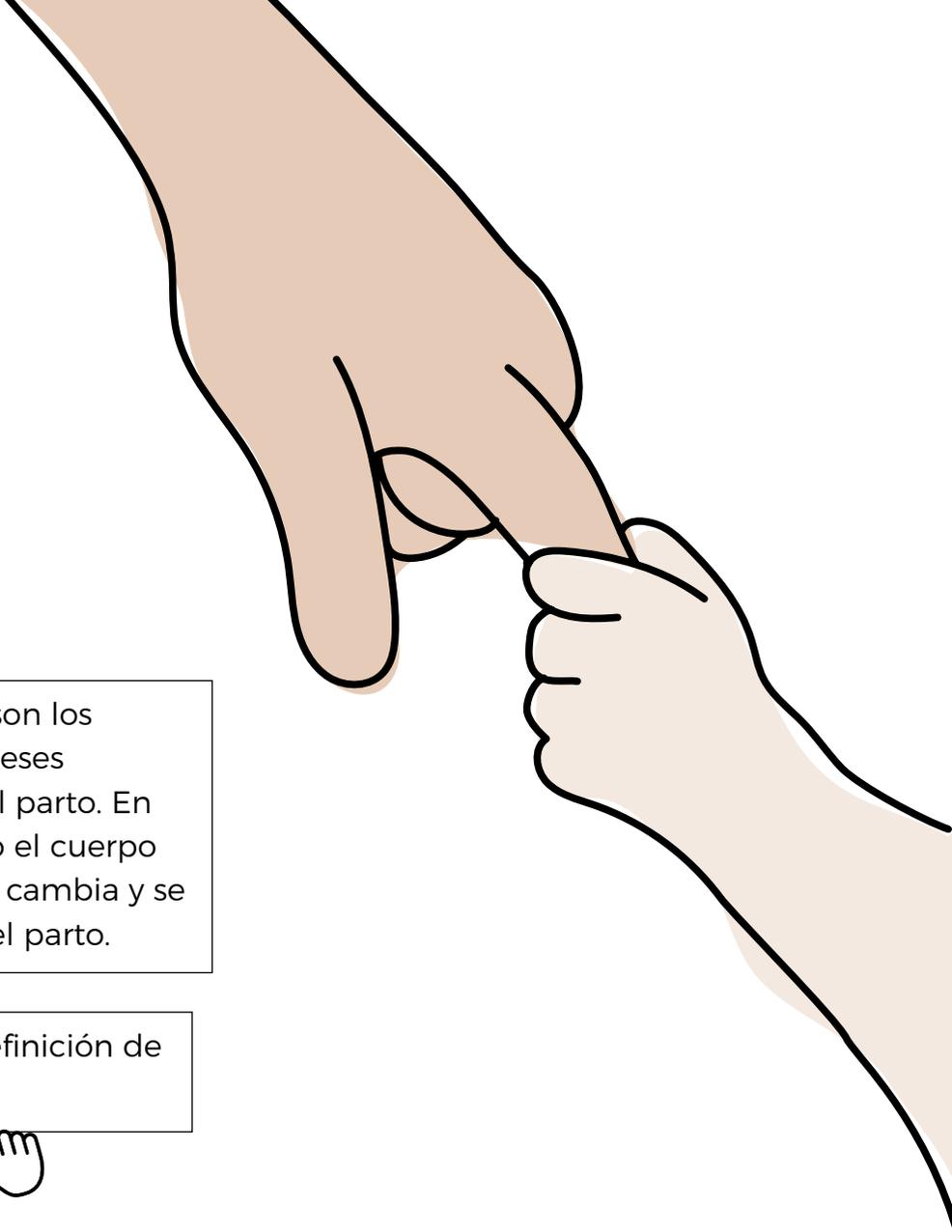
Psicóloga especialista en acompañar, cuidar y apoyar a las familias durante la búsqueda del embarazo, el propio embarazo, el parto, el **posparto** y el **puerperio**.

## **Puerperio o cuarentena**

Los 45 días después del parto o cesárea.

En este tiempo, el cuerpo de la mujer vuelve a su estado natural.

En realidad, los cambios emocionales y del cuerpo de la mujer pueden durar hasta un año.



**Postparto** son los primeros meses después del parto. En este tiempo el cuerpo de la mujer cambia y se recupera del parto.

Revisa la definición de **puerperio**.



## **Reproducción asistida**

Técnica médica que fecunda el óvulo fuera del cuerpo de la mujer y luego lo mete en su útero para conseguir un embarazo.

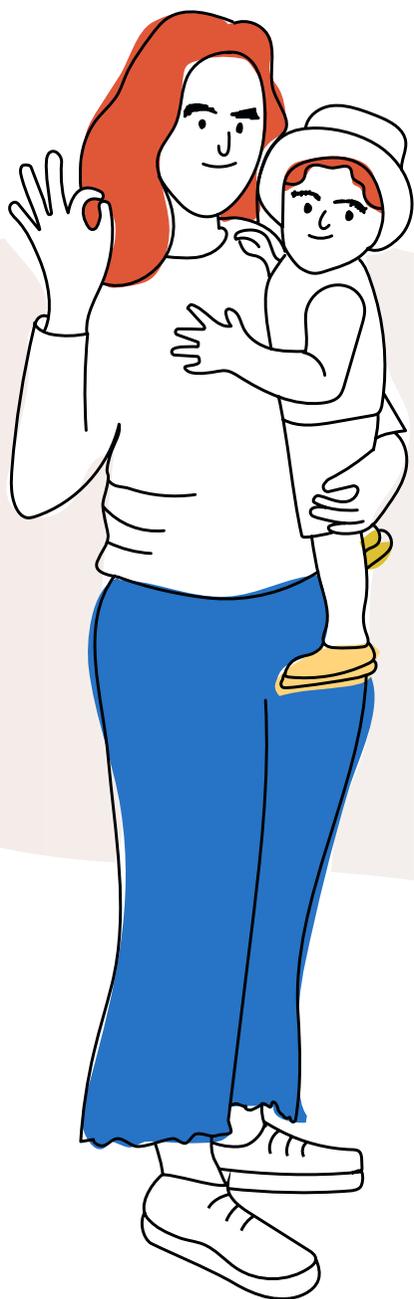
## **Violencia obstétrica**

Es cuando una mujer embarazada sufre violencia de los profesionales de la salud que la atienden o cuando estos profesionales no respetan sus derechos.

Algunos ejemplos de violencia obstétrica son:

- Utilizar prácticas anticuadas que pueden hacer daño a la madre y el bebé.
- Hacer cesárea o **episiotomía** cuando no son necesarias.
- Maltrato físico o verbal.

La **episiotomía** es una técnica médica en la que se corta la vulva para ayudar al bebé a nacer.



## **Capítulo 2:** **Recursos de atención sexual y reproductiva de las mujeres y para la maternidad.**

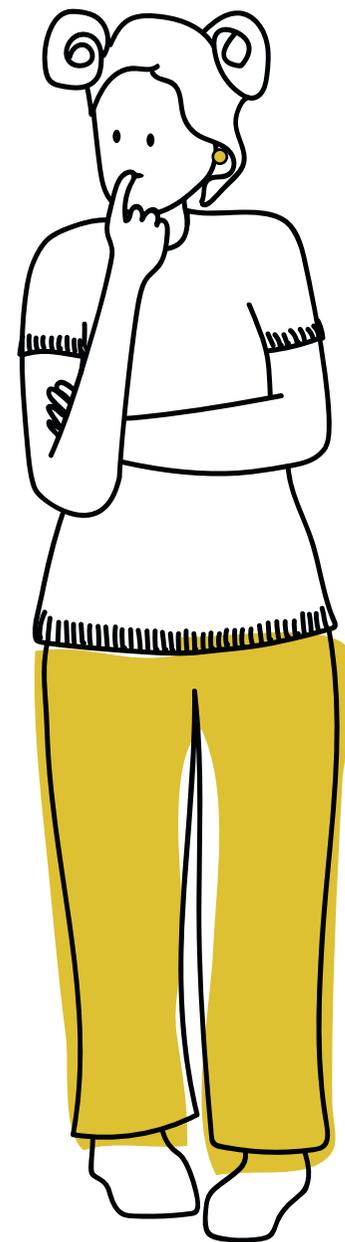
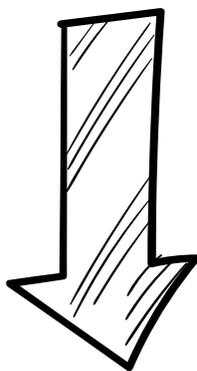
## Conoce tus derechos

---

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos universales. Es decir, todas las personas deben disfrutar estos derechos sin discriminación. También las personas con discapacidad.

Es importante que conozcas los derechos que están relacionados con tu salud sexual y reproductiva y que puedas consultar las dudas que tengas.

Estos son algunos de los derechos que explica la Declaración de los derechos sexuales de la Asociación Mundial para la Salud Sexual:



## Derechos sexuales y reproductivos

Derecho a la educación sexual.



Derecho a la libertad de expresión.



Derecho al matrimonio y al divorcio y a otras formas de relación.



Derecho a una vida libre de violencia, intimidación y amenazas.



Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad.



Derecho a la privacidad.



## Derechos sexuales y reproductivos

Derecho a la igualdad y no discriminación.



Derecho a la información sobre sexualidad.



Derecho a tener o no hijos



Derecho a no sufrir violencia sexual.



Derecho a la salud y a tener experiencias de placer y seguras.



Derecho a una vida libre de tortura y trato cruel, inhumano o humillante.



Este año, hemos trabajado sobre el derecho a tener o no tener hijos.

Este derecho está en el artículo 23 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Este derecho significa que puedes decidir:

- si quieres tener hijos o no,
- cuantos hijos quieres tener, cada cuanto tiempo los quieres tener
- y poder utilizar **métodos anticonceptivos** si quieres.

Para poder decidir todo esto de forma informada y con libertad, hay que ejercer otros derechos también. Esto son algunos de los derechos que nos ayudan a tomar decisiones sobre nuestra reproducción y sexualidad:

### Métodos anticonceptivos.

Revisa la definición de Anticoncepción en el Capítulo 1.





## Derecho a la educación sexual

Por ejemplo, educación sobre la sexualidad, la reproducción, el **aparato reproductor**, la orientación sexual o la planificación familiar.

### **Aparato reproductor.**

El aparato reproductor incluye el útero, la vagina, los ovarios y las mamas.



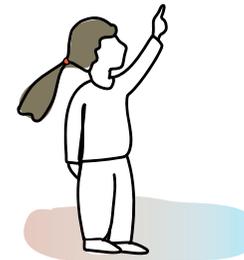
## Derecho a apoyos en la maternidad

España tiene la obligación de ofrecer asistencia adecuada a las personas con discapacidad para criar a sus hijos.



## Derecho a la información

Necesitamos información que nos ayude a formarnos una opinión para tomar decisiones.



## Derecho superior del menor

Los niños tienen derecho a que se valore sus intereses antes que los intereses de padres o de otras personas.

En la página web de [Plena inclusión](#) puedes encontrar más información  sobre tus derechos sexuales y reproductivos.

## Tipos de recursos:

---

En este apartado explicamos los tipos de recursos que hemos encontrado en nuestros territorios.

Cada tipo de recurso tiene un símbolo y un color. Puedes utilizar estas referencias para buscar en la guía los tipos de recursos que te interesan.



### **Recursos sanitarios.**

Clínicas de salud o centros de especialidades.

Ejemplos:

- Servicios de ginecología
- Clínicas de reproducción asistida
- Clínicas de interrupción de embarazo



### **Recursos de crianza y apoyo a familias.**

Centros de información y orientación sobre crianza y familia.

Ejemplos:

- Centros de planificación familiar
- Centros de apoyo familiar
- Centros de atención temprana
- ONG de apoyo a familias



### **Recursos judiciales y de mediación familiar.**

Centros para asesorar y ayudar en conflictos familiares y de pareja.

Ejemplos:

- Centros de asesoría jurídica
- Espacios de mediación familiar



### **Recursos de igualdad.**

Centros para mujeres y espacios para mejorar la igualdad entre mujeres y hombres.

Ejemplos:

- Centros municipales de la mujer
- Espacios de Igualdad
- Instituto de las mujeres



### **Otros recursos.**

Otros recursos que nos informan sobre actividades para familias, ayudas o prestaciones.

Ejemplos:

- Centros cívicos o culturales
- Centros de servicios sociales

Hay territorios que no tienen todos los tipos de recursos, pero puedes buscar recursos parecidos donde tú vives.

En esta guía encontrarás algunos recursos que hemos encontrado en cada provincia.

## Mapa de recursos:

Este mapa es interactivo.  
Es decir, puedes pinchar  
en la Comunidad autónoma  
que quieras revisar  
y te llevará a las fichas de recursos  
de esa comunidad autónoma.

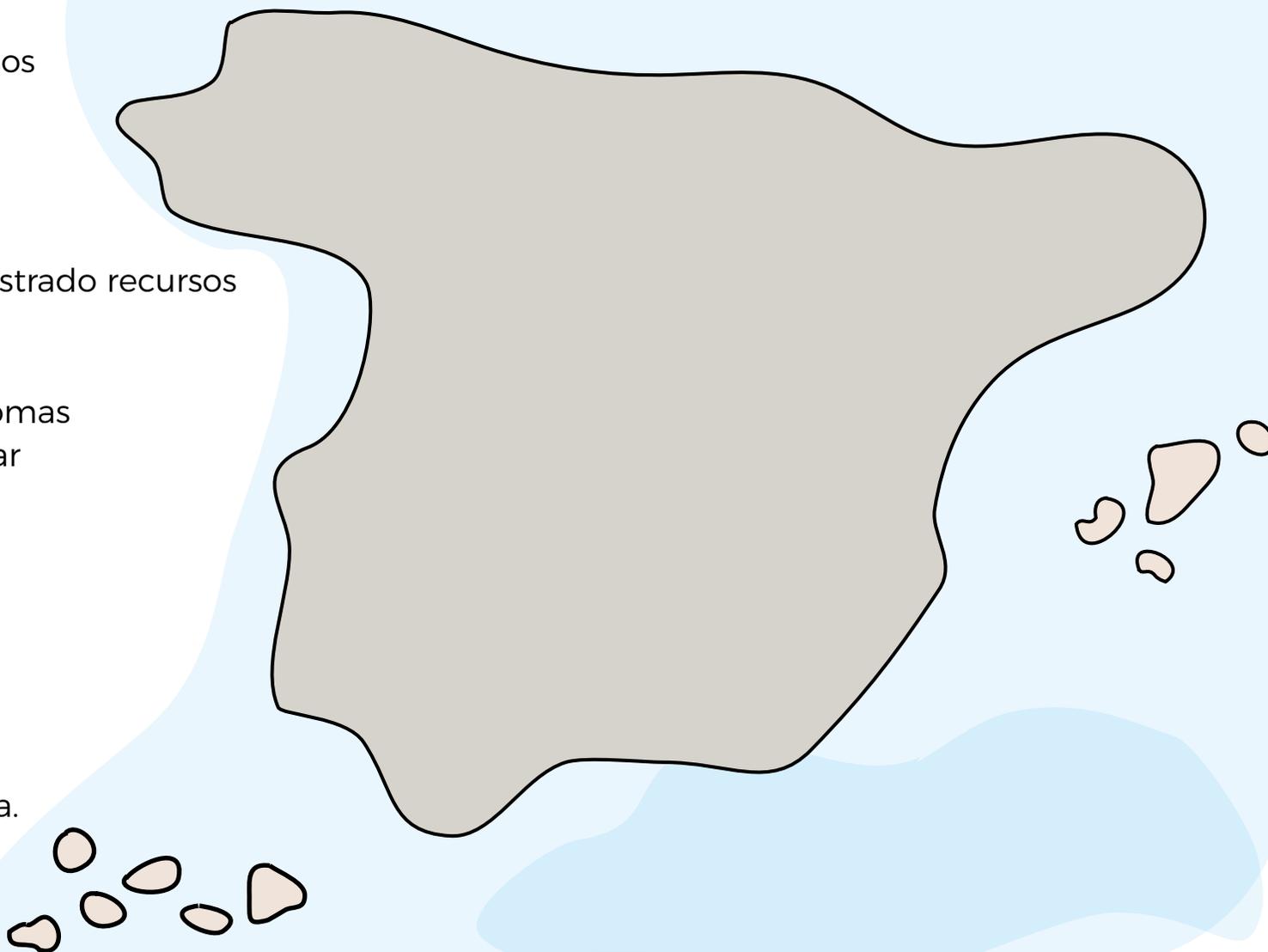
Es posible que no hayamos registrado recursos  
en tu comunidad autónoma.  
No te preocupes,  
mira otras comunidades autónomas  
para coger idea de dónde buscar  
en la tuya.

En las fichas de los recursos,  
encontrarás este icono



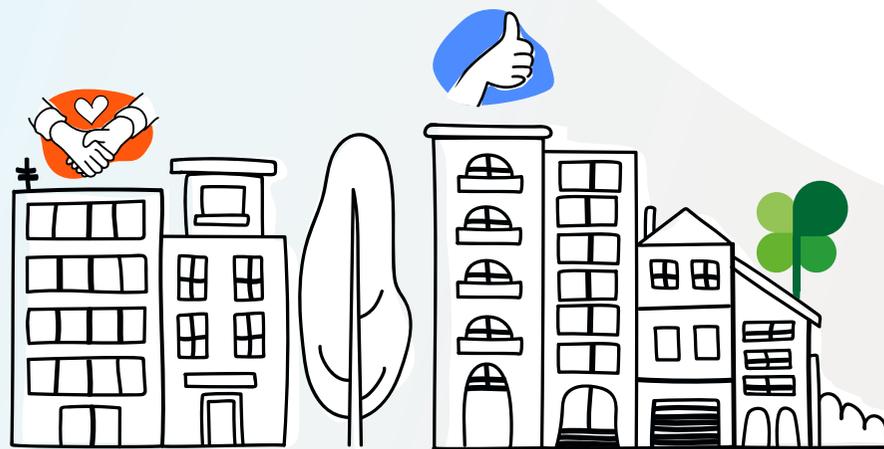
Pincha en el para volver al mapa.

**¡Pincha en el mapa  
y busca la información que necesitas!**



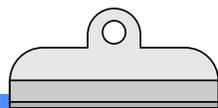
## Fichas de recursos:

---



Además de los recursos que vas a encontrar en esta guía algunas de las federaciones y entidades de Plena Inclusión tienen Servicios de Apoyo a Familias contacta con la federación de tu comunidad autónoma para que te orienten.





Cataluña

## ACL. Asociación Catalana de Matronas

 Para saber más:  
[www.llevadores.cat](http://www.llevadores.cat)

 Dirección:  
[calle Santa Caterina, 16 local 1,  
Barcelona](#)

Teléfono: **933 607 441**

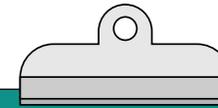
Email: [llevadores@llevadores.cat](mailto:llevadores@llevadores.cat)

 Horario: **de 9 de la mañana a 2 de la tarde  
y de 3 de la tarde a 8 de la tarde  
a 2 de la tarde.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
- Apoya a las mujeres durante el embarazo y el parto.  
- Intenta mejorar la salud sexual y reproductiva de las mujeres y sus familias.  
- Apoya la formación y la investigación para matronas.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.

 **Otra información importante**  
En su página web,  
hay recursos útiles  
sobre el embarazo, el postparto y la lactancia.



Cataluña

## Atención a la salud sexual y reproductiva. ASSIR

 Para saber más:  
[www.catsalut.gencat.cat](http://www.catsalut.gencat.cat)

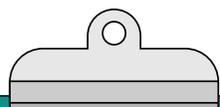
 Dirección: **Hay 7 centros ASSIR con 30 puntos  
de atención y 4 hospitales.**  
Teléfono: **93 348 99 05**  
Email: [ASSIR@santpau.cat](mailto:ASSIR@santpau.cat)

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Son equipos formados por matronas,  
ginecólogos, obstetras, enfermeras,  
psicólogos y personal de administración.

Algunos de los servicios que ofrecen son:  
-Consejo reproductivo  
-Control del embarazo  
-Interrupción voluntaria del embarazo  
-Diagnóstico prenatal  
-Educación sobre maternidad

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier persona que lo necesite.

**Otros datos que destacar:**  
Se puede solicitar cita por teléfono  
o ir en persona al servicio



Cataluña

## Centro de reproducción asistida y fertilidad. CRA

 Para saber más:  
[www.cra.barcelona](http://www.cra.barcelona)

 Dirección:  
**Calle Mestre Nicolau, 9  
Barcelona.**

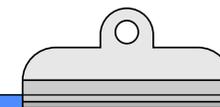
Teléfono: **935 117 100**  
Email: [info@cra.barcelona](mailto:info@cra.barcelona)

 Horario: **de 9:00 de la mañana a 8 de la tarde.**

 Precio: **depende del servicio.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Clínica de reproducción asistida.  
Informan y ofrecen alternativas de reproducción asistida.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres que quieran ser madres.



Cataluña

## SOAF

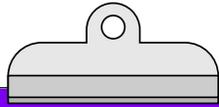
### Servicio de Orientación y Acompañamiento a las Familias

 Para saber más:  
[www.dretssocials.gencat](http://www.dretssocials.gencat)

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Ayuda a las familias  
a conseguir relaciones sanas  
y mejores habilidades como padres.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Familias.

 **Otra información importante**  
Puedes consultar la red de centros.



Andalucía

## Cruz Roja, Proyecto Crece y Proyecto Atenpro.

 Para saber más:  
[Cruz Roja Sevilla](#)

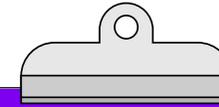
 Dirección:  
Avenida Libertad, sin número,  
Sevilla.

 Precio: **gratis**.

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Un servicio para evitar la soledad.  
Un servicio telefónico  
para víctimas de violencia contra las mujeres.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.

 **Otros datos que destacar:**  
También lo puedes encontrar  
en las demás Comunidades Autónomas.



Andalucía

## Proyecto PER-SIRAS. Ayuntamiento.

 Para saber más:  
[www.orienta.doshermanas.es](http://www.orienta.doshermanas.es)

 Dirección: **Oficina Municipal,  
Calle Torre Doña María, 8-10  
Dos Hermanas, Sevilla.**

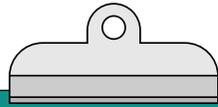
Teléfono: **955 676 061**

 Precio: **gratis**.

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Actividades sociales, laborales y de formación  
para mujeres.  
Tienen el programa de formación  
“Aprendiendo juntas”.

También dan información y asesoran  
sobre leyes y empleo.  
Dan atención psicológica  
y ayudan a que las mujeres se asocien.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres mayores de 16 años  
en riesgo de exclusión social.



Andalucía

## Hospital Juan Ramón Jiménez Servicio de Obstetricia y ginecología



Para saber más:

[www.ahjuanramonjimenez.es/](http://www.ahjuanramonjimenez.es/)



Dirección:

Ronda Norte, sin número, Huelva.

Teléfono: 959 01 60 00



Precio: **gratis**.



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Atención a las mujeres durante el embarazo y el parto. También en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades de los órganos reproductivos femeninos.



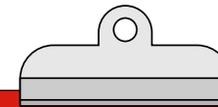
**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres.



**Otros datos que destacar:**

Tiene un servicio de ginecología con un protocolo de atención a mujeres con discapacidad.



Andalucía

## Asociación El parto es nuestro



Para saber más:

[www.elpartoesnuestro.es](http://www.elpartoesnuestro.es)



Precio: **gratis**.



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Ofrecen información, orientación y apoyo en el embarazo, parto y posparto.



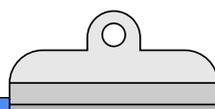
**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres.



**Otros datos que destacar:**

Están en muchas provincias españolas y funcionan a través de grupos locales. Cada grupo tiene su blog.



Aragón

## Desmontando a la Pili

 Para saber más:  
[www.desmontandoalapili.com/](http://www.desmontandoalapili.com/)

 Dirección:  
**Calle Don Juan de Aragón, 21  
Casco Antiguo, 50001 Zaragoza**

Teléfono: **876 164 036 y 616 029 590**

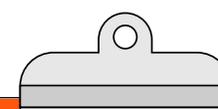
Email: **info@desmontandoalapili.com**

 Horario: **de lunes a viernes,  
de 10 de la mañana a 2 de la tarde  
y de 5 a 8 y media de la tarde.**

 Precio: **depende del servicio**

### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Terapia individual.
- Terapia de pareja.
- Asesoría sobre sexualidad.
- Talleres,  
desde educación infantil hasta la 3ªEdad.
- Preparación al parto.
- Grupo de crianza.
- Pilates.
- Bailes.
- Tuppersex.
- Tienda física.



Aragón

## Asociación Ainkaren. En defensa de la vida

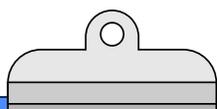
 Para saber más:  
[www.ainkaren.es/](http://www.ainkaren.es/)

 Dirección:  
**Calle Fray Julián Garás, 1,  
50006, Zaragoza.**  
Teléfono: **976 387 286**  
La llamada será anónima  
Email: **admonainkaren@gmail.com**  
 Horario: **de lunes a domingo  
de 9 de la mañana a 8 y media de la tarde.**

 Precio: **gratis.**

-  **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**
- Centro de acogida.
  - Guardería.
  - Apoyo psicológico.
  - Asesoramiento jurídico y laboral.
  - Cursos de capacitación doméstica.
  - Cursos de cuidados básicos del bebé y educación de hijos.
  - Acompañamiento y seguimiento personalizado.

-  **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres embarazadas  
o con niños menores de 2 años  
en riesgo de exclusión social.



Aragón

## Casa de Acogida "Juan Bonal".



Para saber más:

[www.parroquiadelcarmen.es/obra-social/](http://www.parroquiadelcarmen.es/obra-social/)



Dirección:

Calle Pilar Gascón, 3, Zaragoza

Teléfono: **655 15 83 25**

Email: [acogidamujer@parroquiadelcarmen.es](mailto:acogidamujer@parroquiadelcarmen.es)



Horario: **todo el día y la noche.**



Precio: **gratis**



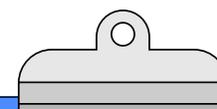
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

El recurso acoge a mujeres en situación de vulnerabilidad que tienen hijos a cargo de forma temporal.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Mujeres con hijos y sin pareja en situación de vulnerabilidad.



Aragón

## Casa abierta para mujeres. Obra Social del Carmen



Para saber más:

[www.parroquiadelcarmen.es/obra-social/](http://www.parroquiadelcarmen.es/obra-social/)



Dirección:

Calle Barrioverde, 30, bajo, Zaragoza

Teléfono: **631 81 26 62**

Email:

[casaabiertamujer@parroquiadelcarmen.es](mailto:casaabiertamujer@parroquiadelcarmen.es)



Horario: **todo el día y la noche.**



Precio: **gratis**



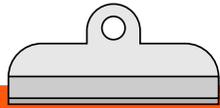
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Es una casa de acogida de larga duración para mujeres con problemas de salud, adicciones y sociales que llevan mucho tiempo sin hogar.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Mujeres sin hogar.



Aragón

## Amasol



Para saber más:  
[www.amasol.es/](http://www.amasol.es/)



Dirección:  
**Paseo de Tierno Galván, 8,  
Torrero-La Paz, Zaragoza**

Teléfono: **651 39 87 52**

Email: **amasol@amasol.es**



Horario: **de 9 de la mañana a 5 de la tarde**



Precio: **gratis.**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Orientación y apoyo para hacer trámites.
- Programas de empleo y formación.
- Actividades de conciliación familiar.



Aragón

## Arcoiris. Asociación de Madres y Mujeres



Para saber más:  
[www.madresymujeresarcoiris.blogia.com/](http://www.madresymujeresarcoiris.blogia.com/)



Dirección:  
**Calle Don Juan de Aragón, 2, Zaragoza**

Teléfono: **976 72 60 40**

Email: **madresymujeresarcoiris@hotmail.com**



Horario: **lunes de 6 a 8 de la tarde  
y viernes de 11 de la mañana a 1 de la tarde.**

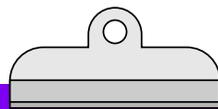


Precio: **gratis**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Atención psicológica individual y grupal.
- Grupos de relajación, autoestima y crecimiento personal.
- Charlas, coloquios.



## Instituto Aragonés de la Mujer

Siglas del recurso: IAM o CAIVIS



Para saber más:  
[www.caivis.aragon.es/](http://www.caivis.aragon.es/)



Dirección:

**En Zaragoza:**

Paseo María Agustín, 16 planta 5,  
50071 Zaragoza

Teléfono: 976 716 720

Email: iam@aragon.es

**En Teruel:**

Calle Yagüe de Salas, 16  
44001 Teruel

Teléfono: 978 223 922

Email: caivisteruel@aragon.es

**En Huesca:**

Calle Pedro Alfonso, 1  
esquina con Avenida Monegros  
22005 Huesca

Teléfono: 974 263 646 y 900 504 405

Email: caivishuesca@aragon.es



Precio: **gratis**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Atención social.
- Atención Psicológica a personas menores de 18 años.
- Educadora Familiar.
- Atención Jurídica.
- Formación y atención laboral.
- Recursos para mujeres víctimas de violencia.



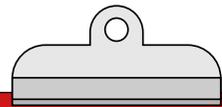
### ¿Quién puede acudir al recurso?

Mujeres.



### Otros datos a destacar

Tienen documentos en lectura fácil, que han hecho colaborando con Plena inclusión Aragón..



Aragón

## Red Madre Aragón



Para saber más:

<https://www.redmadre.es/zaragoza/#>



Dirección:

Avenida Cesar Augusto,1  
50004, Zaragoza

Teléfono: 689 672 672

Email: [zaragoza@redmadre.es](mailto:zaragoza@redmadre.es)



Precio: gratis.



¿Qué podemos encontrar en el recurso?

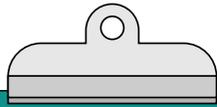
- Red de apoyo para mujeres en situación de vulnerabilidad social.
- Cubrir sus necesidades emocionales, de formación y asistenciales.
- Acompañar y asesorar en la maternidad.



¿Quién puede acudir al recurso?

Mujeres.





Canarias

## Clínica del Carmen



Para saber más:

[www.clinicadelcarmen.com](http://www.clinicadelcarmen.com)



Dirección:

**calle Tomás Morales 121,  
Las Palmas de Gran Canaria**

Teléfono: 928 242 242



Horario: **de lunes a viernes**

**de 8 de la mañana a 10 de la noche**

**y los sábados de 9 de la mañana a 2 de la tarde**

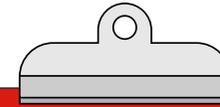


Precio: **depende del servicio.**



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Tienen consulta de ginecología,  
planificación familiar  
y hacen cirugías,  
como abortos.



Canarias

## Lactacanarias



Para saber más:

<https://lactacanarias.com/>



Dirección:

**distintas direcciones**



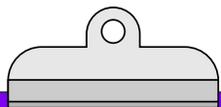
**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Apoyar, proteger y fomentar  
la lactancia materna



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres en proceso de lactancia, postparto  
y otros procesos de la maternidad.



Canarias

## Asociación de mujeres Corazón y Acción



Para saber más:

<http://www.corazonyaccion.org/>



Dirección:

**Calle Arsenio Rodríguez,  
38631 Arona, Santa Cruz de Tenerife**

Teléfono: 649 858 488 o 901.501 90



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Es una asociación que defiende los derechos de la mujer en Arona.

Organizan talleres y actividades relacionados con la mujer, la familia, autoestima y otros temas.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Principalmente mujeres de Arona y otras poblaciones cercanas.



Canarias

## Servicio Insular de Atención a las Mujeres



Para saber más:

[www.iass.es](http://www.iass.es)



Dirección:

**varias direcciones en Tenerife.  
Puedes ver la lista en su página web.**



**Horario: de 8 de la mañana hasta las 7 de la tarde**



Precio: **gratis**



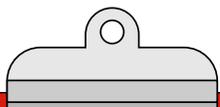
**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Servicio que informa, asesora y trabaja con mujeres víctimas de violencia de género.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres víctimas de violencia de género.



Canarias

## Centro Nona



Para saber más:

<https://www.centronona.com/>



Dirección:

**Calle Ruiz de Alda, 36**

**Las Palmas de Gran Canaria**

Teléfono: 928 916 908 y 638 253 141

Email: [info@centronona.com](mailto:info@centronona.com)



Horario: de lunes a viernes

**de 9 de la mañana a 8 de la tarde.**



Precio: **depende del servicio**



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Ayudan a las madres antes, durante y después del embarazo.

Pueden hacer yoga, pilates.

Ayudan después del parto.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres que desean ser madres.

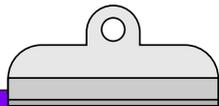


**Otros datos que destacar:**

Se adaptan a las necesidades de las mujeres y disponen de aparatos adaptados.

Tienen documentos en lectura fácil y fáciles de comprender.





Cantabria

## Espacio Mujeres Torrelavega

 Para saber más:  
[www.espaciomujerestorrelavega.es](http://www.espaciomujerestorrelavega.es)

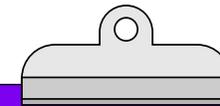
 Dirección:  
**Avenida de la Constitución, 14-Bajo,  
39300 Torrelavega**

Teléfono: 942 803 208  
Email: [igualdad@aytotorrelavega.es](mailto:igualdad@aytotorrelavega.es)

 Precio: **gratis**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Servicio que informa, orienta, asesora  
y apoya a mujeres en Torrelavega.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres empadronadas en Torrelavega.



Cantabria

## Oficina de la mujer de Suances

 Para saber más:  
<https://suances.es/team/oficina-de-la-mujer/>

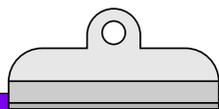
 Dirección:  
**Calle Ceballos 12 bajo,  
39340, Suances, Cantabria**  
Teléfono: 942 81 15 56 y 682 929 466  
Email: [oficinadelamujer@aytosuances.com](mailto:oficinadelamujer@aytosuances.com)

 Horario: **lunes a jueves de 10:00 a 13:00h,  
viernes de 10:00 a 12:00h.**

 Precio: **gratis**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Este recurso atiende a las mujeres de Suances  
y a las víctimas de violencia de género.  
Hay una psicóloga y una técnica en igualdad,  
que atienden de forma individual  
y realizan talleres y actividades.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres víctimas de violencia de género.  
Mujeres empadronadas en Suances.



Cantabria

## Espacio Mujeres de la Mancomunidad Saja-Corona



Para saber más:

[www.espaciomujeressajacorona.es](http://www.espaciomujeressajacorona.es)



Dirección:

**Paseo Ambrosio Calzada, sin número,  
39500 Cabezón de la Sal, Cantabria**

Teléfono: **942 70 14 58**

Email: [espaciomujeressajacorona@gmail.com](mailto:espaciomujeressajacorona@gmail.com)



Horario: **miércoles de 11 y media de la mañana  
a 2 y media de la tarde.**



Precio: **gratis**



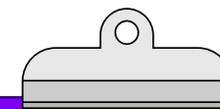
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Apoyo psicológico y jurídico a las mujeres de la Mancomunidad Saja Corona. También realizan actividades y talleres y acompañamiento en algunas situaciones



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Cualquier mujer de la Mancomunidad Saja Corona



Cantabria

## Centro de información a la Mujer de Castro Urdiales



Para saber más:

<https://www.castro-urdiales.net/areas/catalogo-servicios/centro-informacion-mujer>



Dirección:

**Centro Cultural Eladio Laredo,  
calle Los Jardines 1, planta 2,  
Castro Urdiales, Cantabria.**

Teléfono: **942 78 29 31**

Email: [centromujer@castro-urdiales.net](mailto:centromujer@castro-urdiales.net)



Horario: **de lunes a viernes  
de 10 de la mañana a 2 de la tarde  
y miércoles de 3 a 5 de la tarde**



Precio: **gratis**



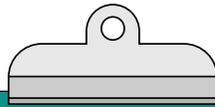
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Atención individual, talleres, actividades de sensibilización y otras actividades con las mujeres.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Cualquier mujer.  
Si la mujer es de Castro Urdiales, se trabaja con ella.  
Si es de otra zona,  
a lo mejor se la envía a un servicio de su zona  
o se sigue trabajando con ella.



Cantabria

## Centro de Salud Sexual y Reproductiva "La Cagiga"



Para saber más:

<https://www.scsalud.es/servicios-compartidos>



Dirección:

**Hospital Valdecilla Norte,  
Norte, Torre D planta 1, Santander**

Teléfono: 942 34 70 02



Horario: **de lunes a viernes  
de 8 y media de la mañana a 2 y media de la tarde.**



Precio: **gratis**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Consulta, asesoramiento y apoyo para usar métodos anticonceptivos.
- Cribado de infecciones de transmisión sexual.
- Información, asesoramiento y apoyo para abortar de forma segura y legal.
- Atención a grupos de riesgo.



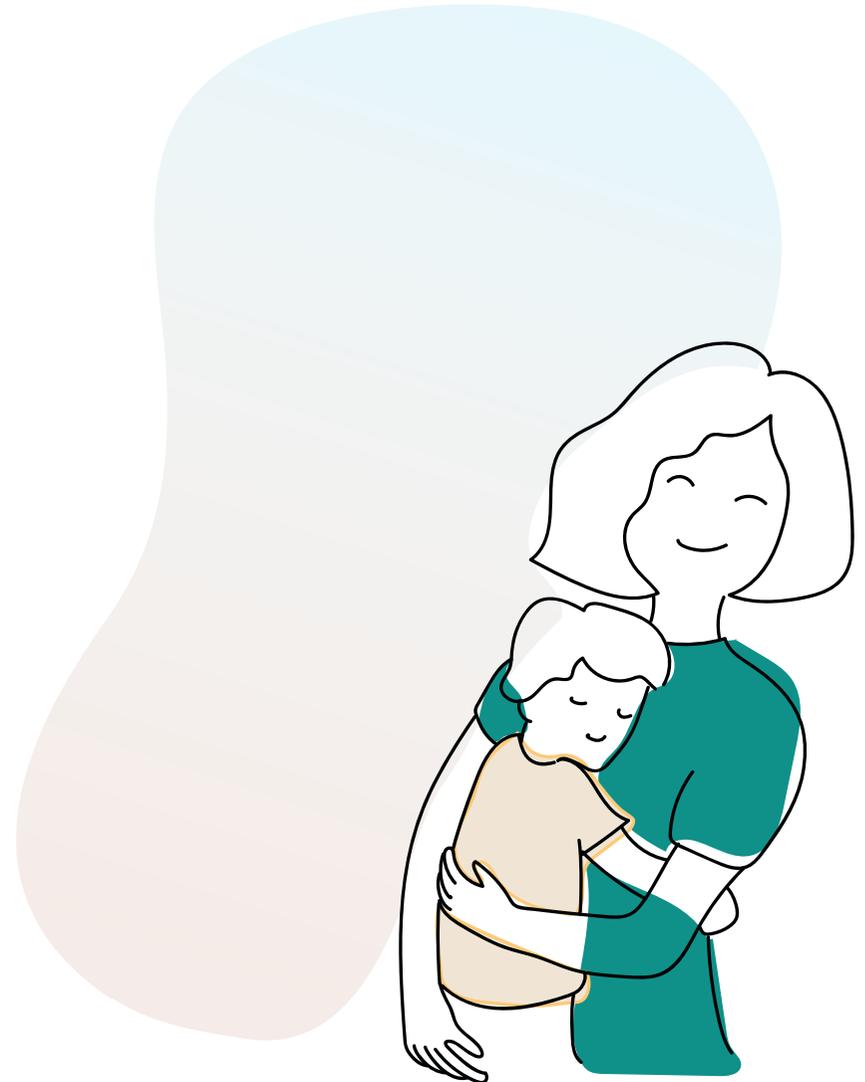
### ¿Quién puede acudir al recurso?

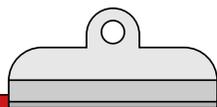
Cualquier persona.



### Otros datos a destacar:

Acuden personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.





Castilla La Mancha

## Consejería de Bienestar Social, infancia y familia



Para saber más:

[www.infanciayfamilias.castillalamancha.es](http://www.infanciayfamilias.castillalamancha.es)



Dirección:

Avenida Francia 4, Toledo

Teléfono: 925 287 096

Email: [dginfanciayfamilia@jccm.es](mailto:dginfanciayfamilia@jccm.es)



Horario: de 8 de la mañana a 3 de la tarde.

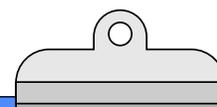


Precio: gratis



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Aula de familia
- Centro de día de infancia y familia
- Mediación y orientación familiar
- Punto de encuentro familiar
- Prevención e intervención en violencia familiar
- Consejo regional de infancia y familia



Castilla La Mancha

## Asociación de Familias y Mujeres del medio rural



Para saber más:

<https://www.afammer.es/castillamanca/>



Dirección:

Calle Montesa, 9 Bajo B,  
13001 Ciudad Real

Teléfono: 926 232 798

Email: [afammer@afammer.es](mailto:afammer@afammer.es)



Horario: de lunes a viernes  
de 9 de la mañana a 2 de la tarde



Precio: gratis



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Proyectos de formación y empleo
- Proyectos para prevenir la violencia de género en zonas rurales.
- Proyectos para apoyar a la mujer rural y atender a la familia.

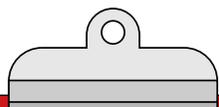


### ¿Quién puede acudir al recurso?

Mujeres rurales o del campo

### Otros datos a destacar

Asociación de ámbito nacional



Castilla La Mancha

## Consejería de Sanidad. Programas para la Mujer.

 Para saber más:  
<https://www.castillalamancha.es/gobierno/sanidad>

 Dirección:  
Avenida Francia 4, Toledo

Teléfono: 925267099  
Email: [gabinete.sanidad@jccm.es](mailto:gabinete.sanidad@jccm.es)

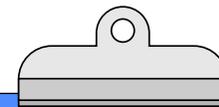
 Horario: de 8 de la mañana a 3 de la tarde.

 Precio: gratis

### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Servicios de Planificación familiar y de atención en el embarazo, el parto y puerperio.
- Prevención y diagnóstico precoz del cáncer de mama, de colon y de cuello del útero.
- Incluye la vacuna del papiloma humano.
- Cuidado y rehabilitación del suelo pélvico y de la salud de las madres y los bebés.

 ¿Quién puede acudir al recurso?  
Todas las personas.



Castilla La Mancha

## ASEXORATE. Asociación de educación sexual y planificación familiar.

 Para saber más:  
[www.asexorate.org](http://www.asexorate.org)

 Dirección:  
Calle Calcereros, 7 1B, Albacete

Teléfono: 614 247 776  
Email: [contacto@asexorate.org](mailto:contacto@asexorate.org)

 Horario: de lunes a viernes  
de 11 de la mañana a 2 de la tarde

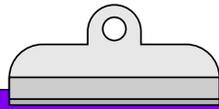
 Precio: depende del servicio

### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Asesoramiento a personas y familias sobre sexualidad.

Quiere apoyar el derecho de todas las personas a elegir y a ejercer su sexualidad de forma autónoma.

 ¿Quién puede acudir al recurso?  
Cualquier persona interesada en el servicio.



Castilla La Mancha

## Instituto de la Mujer.

 Para saber más:  
[www.institutomujer.castillalamancha.es](http://www.institutomujer.castillalamancha.es)

 Dirección:  
Plaza de Zocodover, 7 planta 2  
Toledo

Teléfono: 925 28 60 10  
Email: [institutomujer@jccm.es](mailto:institutomujer@jccm.es)

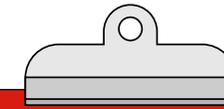
 Precio: **gratis**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
El instituto tiene 87 centros de la mujer y varios programas sobre violencia de género.

También tiene otros programas y planes para fomentar la igualdad.

Como el “Plan corresponsables”, que ayuda a un reparto justo de las tareas de cuidado.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier mujer de la región.



Castilla La Mancha

## Servicio de apoyo a familias Plena inclusión Castilla La Mancha.

 Para saber más: [www.plenainclusionclm.org](http://www.plenainclusionclm.org)

 Dirección: **c/ Dublín 1 1º Toledo**  
Teléfono: 925 21 58 03  
Email: [plenainclusionclm@plenainclusionclm.org](mailto:plenainclusionclm@plenainclusionclm.org)

 Horario: **lunes a viernes 8:00 a 15:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas**

 Precio: **gratis**

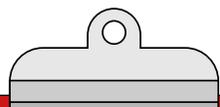
 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

- Ofrece orientación en la planificación de apoyos.
- Acompañamiento y apoyo emocional.
- Conciliación de la vida familiar y laboral.
- Coordinación e información sobre los recursos comunitarios.
- Enfoque centrado en la familia.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Familias donde exista un miembro con discapacidad intelectual o del desarrollo.

 **Otros datos a destacar**  
Existen servicios situados en:

- Albacete: 662 69 32 04/673 83 41 96
- Toledo: 637 76 84 54/661 73 53 44
- Ciudad Real: 673 42 94 03/ 681 08 83 92



Castilla y León

## Red Madre Valladolid.

 Para saber más: [www.redmadre.es](http://www.redmadre.es)

 Dirección: **C/ San Ildefonso, 7 3º**  
**Valladolid**  
Teléfono: **983 26 64 26**  
Email: [infovalladolid@redmadre.es](mailto:infovalladolid@redmadre.es)

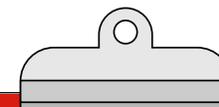
 Horario: **necesario concertar cita.**

 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Necesidades en el embarazo (recursos materiales de puericultura, pañales, alimentación del bebé). Apoyo a madres con niños/as de hasta 2 años, formación a madres y grupos de apoyos.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier mujer en situación de vulnerabilidad

 **Otros datos que destacar:**  
Dependen del voluntariado y de donaciones. Recurso insuficiente en el que priorizan la situación de urgencia.



Castilla y León

## Programa Prenatal de Gerencia de Servicios Sociales.

 Para saber más:  
<https://serviciosociales.jcyl.es/web/es/servicios-sociales.html>

 Dirección:  
**Esta en los Centros de Acción Social.**  
**Hay uno en cada provincia de Castilla y León.**

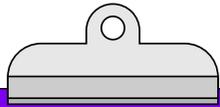
 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Apoya a decidir continuar con el embarazo o no.

También apoya con el aborto legal, en el cuidado del embarazo, si se decide renunciar al bebé y con el cuidado del bebé hasta los 18 meses.

Hay un profesional de educación familiar y un profesional de la psicología.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier mujer en situación de vulnerabilidad.



Castilla y León

## Consejería de Sanidad SACYL.

Dirección General de Asistencia y Humanización  
y Dirección General de Salud Pública.

 Para saber más:  
[www.saludcastillayleon.es](http://www.saludcastillayleon.es)

 Dirección:  
**Paseo de Zorrilla 1,  
47007 Valladolid**

Teléfono: 983 413 600 y 983 413 928

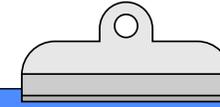
 Precio: **gratis**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Apoyo y prevención contra la violencia de género.

Centro de Planificación Familiar.

Teléfono gratuito de información  
sobre sexualidad, VIH, Sida  
y otras enfermedades de transmisión sexual.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.



Castilla y León

## Fundación de Familias monoparentales Isadora Duncan.

 Para saber más:  
[www.isadoraduncan.es](http://www.isadoraduncan.es)

 Dirección:  
**Avenida Reino de León, 12 E1 planta 1, León**

Teléfono: 987 261 449  
Email: [arias Yolanda@isadoraduncan.es](mailto:arias Yolanda@isadoraduncan.es)

 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

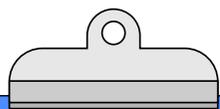
Ayuda a madres solas para  
en los siguientes temas:

- Conciliar el trabajo  
y el cuidado de los hijos e hijas.
- Pobreza energética
- Educación financiera
- Violencia de género.

También tienen un programa  
para mujeres inmigrantes.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.

**Otros datos que destacar:**  
Atienden casos de toda España  
a través de la tecnología.



Castilla y León

## Red de Centros de Acción Social. CEAS.



**Dirección:**

En todas las ciudades y pueblos de Castilla y León.

En las poblaciones grandes dependen de la Junta de Castilla y León y en pueblos pequeños dependen de las Diputaciones Provinciales.



**Precio: gratis.**



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Informan sobre prestaciones y derechos y hacen seguimiento.

Valoran las necesidades de autonomía personal y de integración social.

Orientan sobre recursos sociales.

Hacen un plan de atención integral con la persona interesada.



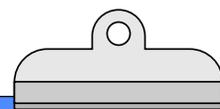
**¿Quién puede acudir al recurso?**

Todas las personas.



**Otros datos que destacar:**

Son el lugar por donde se accede a los servicios sociales.



Castilla y León

## Asociaciones de Mujeres Progresistas.



**Para saber más:**

**depende de la delegación.**



**Dirección:**

**depende de la sede.**

**Teléfono: depende de la sede.**

**Email: depende de la sede.**



**Precio: gratis.**



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Defender los objetivos de igualdad, libertad y solidaridad.

Formación de mujeres y ayudarla a tener un empleo.

Programas específicos para algunos colectivos, como mujeres con discapacidad.

Actos sociales y culturales.

Información, apoyo y asesoramiento.

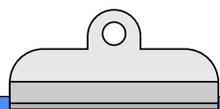


**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres.

**Otros datos que destacar:**

Cada sede se centra más en unos servicios u en otros.



Castilla y León

## Asociación de Matronas. ASCALEMA.

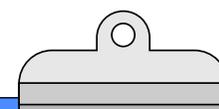
 Dirección:  
**Calle Martín Veña 1,  
Frómista, Palencia.**

Email: **info@ascalema.es**

 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Fomenta y facilita la formación  
y la defensa de los derechos profesionales  
de las matronas.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Matronas.



Castilla y León

## Diversas.

 Para saber más:  
<https://diversas.es/>

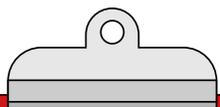
 Dirección:  
**Avenida Santander, 5 planta 3,  
Palencia.**

Teléfono: **628 66 87 91**

 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Cuidar y fortalecer una red social inclusiva,  
para mejorar la autoestima,  
las relaciones personales,  
el cuidado de las mujeres y de su entorno  
y evitar violencias.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier persona.



Ceuta

## Fundación Red Madre Ceuta.

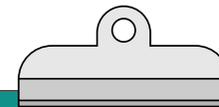
 Para saber más:  
[www.redmadre.es](http://www.redmadre.es)

 Teléfono: **698 94 26 44**  
Email: [ceuta@redmadre.es](mailto:ceuta@redmadre.es)

 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Red solidaria de apoyo que asesora y acompaña a mujeres para superar problemas ante un embarazo imprevisto.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres embarazadas en situación de vulnerabilidad.



Ceuta

## HC Ceuta.

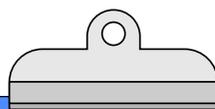
 Para saber más:  
[www.hc-ceuta.com](http://www.hc-ceuta.com)

 Dirección:  
**Paseo de las Palmeras 10,  
Edificio Corona entreplanta, Ceuta.**

Teléfono: **956 922 531**  
Email: [info@hc-ceuta.com](mailto:info@hc-ceuta.com)

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Servicio de fertilidad.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier persona que desea tener un hijo, si su informe médico indica que puede recibir el tratamiento.



Ceuta

## Centro Asesor de la Mujer.

 Para saber más:  
[www.ceuta.es/ceuta/cam](http://www.ceuta.es/ceuta/cam)

 Dirección:  
**Avenida de España, sin número,  
Ceuta**

Teléfono: **956 522 002**  
Email: **cam@ceuta.es**

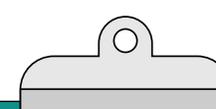
 Horario: **de lunes a viernes  
de 8 de la mañana a 3 de la tarde**

 Precio: **gratis**

### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Departamento Jurídico.
- Departamento Psicológico.
- Departamento de Programación Educativa.
- Departamento de Trabajo Social.
- Departamento de Participación Social y Animación Sociocultural.
- Recursos de Acogida.

 ¿Quién puede acudir al recurso?  
Mujeres.



Ceuta

## Matrona. Instituto Nacional de Gestión Sanitaria. INGESA

 Para saber más: [www.areasanitariaceuta.es](http://www.areasanitariaceuta.es)

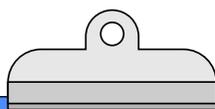
 Dirección:  
**Centro salud Otero, Centro salud Recinto  
y Centro salud Tarajal.**  
Teléfono: **956 52 77 24,  
956 52 78 03 y 856 90 78 50**

 Horario: **de 8 de la mañana a 5 de la tarde.**

 Precio: **gratis**

-  **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**
- Seguimiento de la mujer embarazada.
  - Preparación al parto.
  - Información y seguimiento de métodos Anticonceptivos.
  - Diagnóstico precoz de cáncer de cérvix, endometrio y mama.
  - Atención a la mujer en el climaterio.
  - Curso educación maternal.
  - Suelo Pélvico.
  - Infecciones vaginales.
  - Información y consulta sobre enfermedades de transmisión sexual.

**¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.



Ceuta

## Rule. Promoción de la salud en ocio nocturno

 Para saber más:  
<https://adicciones.ceuta.es>

 Dirección:  
**Explanada de la Marina  
y Plaza de Africa, Ceuta.**

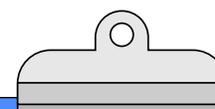
Teléfono: **646 515 546**  
Email: **rule@ceuta.es**

 Horario: **jueves, viernes y sábados  
de 9 de la noche a 3 de la madrugada**

 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Informan y asesoran sobre adicciones  
y riesgos de las relaciones sexuales sin  
protección.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Jóvenes.



Ceuta

## Fundación CEPAIM Caixa Proinfancia

 Para saber más: [www.cepaim.org](http://www.cepaim.org)

 Dirección:  
**Calle González Besada, 4 local bajo, Ceuta.**

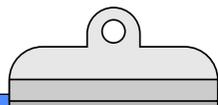
Teléfono: **674 24 54 35 y 661 280 935**  
Email: **crystinacarrasco@cepaim.org**  
y **davidlopera@cepaim.org**

 Horario: **Lunes, miércoles y viernes  
de 8 y media de la mañana a 3 de la tarde.  
Martes y jueves,  
de 9 de la mañana a 3 de la tarde  
y de 4 y media a 5 y media de la tarde.**

 Precio: **gratis.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
- Refuerzo educativo.  
- Ocio y tiempo libre.  
- Apoyo educativo familiar.  
- Atención psicoterapéutica personal y familiar.  
- Promoción de la salud.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Programa dirigido a familias  
con niñas y niños hasta los 18 años  
en situación de pobreza y exclusión social.



Ceuta

## Ayuda a domicilio

Para el apoyo específico de las necesidades de conciliación de las familias con niñas, niños y jóvenes menores de 16 años de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales enmarcado en el Plan Corresponsables.



Para saber más: [www.ceuta.es](http://www.ceuta.es)

Teléfono: **856 20 06 84**

Email: [serviciosociales@ceuta.es](mailto:serviciosociales@ceuta.es)



Precio: **gratis**.



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Servicios para atender necesidades del hogar.
- Servicios para atender y cuidar a niños y niñas menores de 16 años.



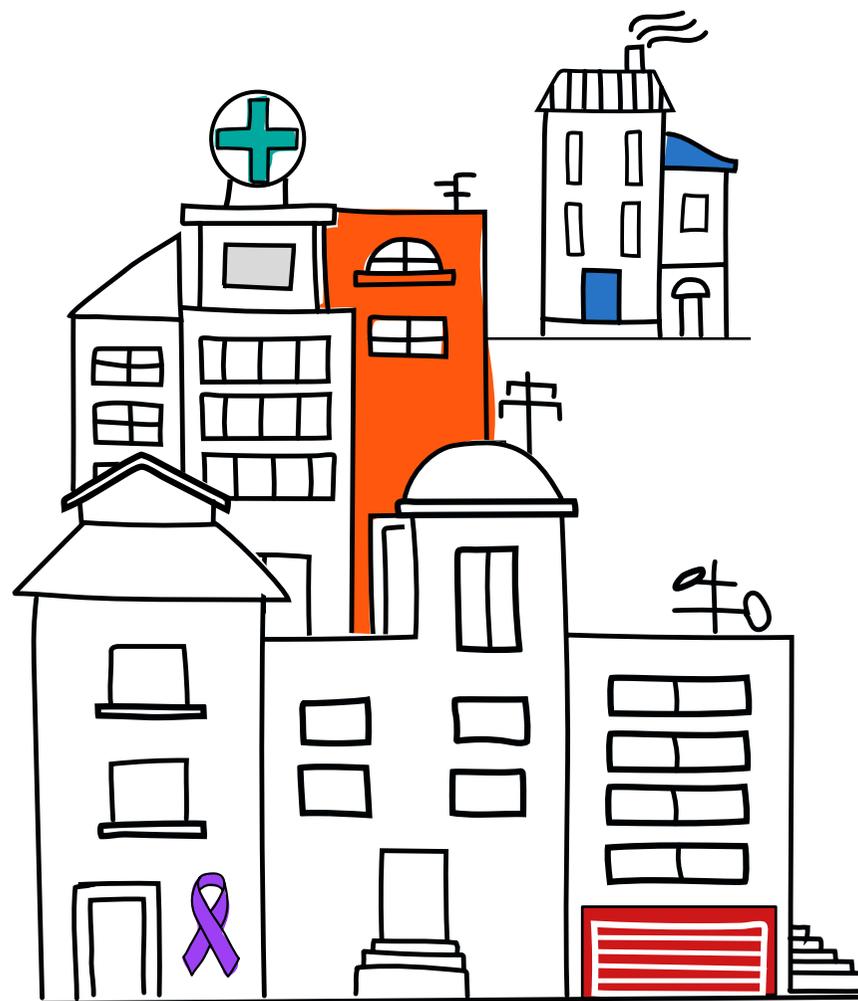
### ¿Quién puede acudir al recurso?

- Familias con un solo padre o una sola madre.
- Mujeres víctimas de violencia de género y de otras formas de violencia contra las mujeres.
- Personas con discapacidad.
- Personas en riesgo de exclusión social.



### Otros datos que destacar:

Hay que presentar una solicitud dirigida al Centro Asesor de la Mujer en uno de los Registros de Ceuta.





Comunidad Valenciana

### Clínica de reproducción asistida Juana Crespo.

 Dirección:  
**Avenida del General Avilés, 90, Campanar.**

Teléfono: **961 042 557**  
Email: **info@juanacrespo.es**

 Horario: **de lunes a viernes**  
**de 8 de la mañana a 9 de la noche.**  
**Los sábados de 8 de la mañana a 2 de la tarde.**

 Precio: **depende del servicio.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Ofrecen tratamientos de fertilidad.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.



Comunidad Valenciana

### Planificación familiar.

 Dirección:  
**Calle Alboraya 21,**  
**46010 La saïdia, Valencia**

 Teléfono: **963 108 940**

Horario: **de lunes a jueves**  
**de 8 de la mañana a 9 de la noche.**  
**Viernes de 8 de la mañana a 3 de la tarde.**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Pruebas ginecológicas para mujeres.

 **¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.



Comunidad Valenciana

## Clínica Eleva Gandía.

 Para saber más: [www.clinicaeleva.es](http://www.clinicaeleva.es)

 Dirección:  
**Calle Sant Vicent Ferrer, 32,  
46702, Gandía**

Teléfono: 622 350 270  
Email: [hola@clinicaeleva.es](mailto:hola@clinicaeleva.es)

 Horario: de 10 de la mañana a 1 de la tarde  
y de 4 a 8 de la tarde.

 Precio: depende del servicio.

 ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Ginecología
- Matrona
- Pediatría
- Fisioterapia
- Psicología
- Nutrición
- Otros servicios

 ¿Quién puede acudir al recurso?  
Toda persona que necesite el servicio.



Comunidad Valenciana

## Mediterránea Castellón.

 Para saber más:  
[www.mediterraneamedica.com](http://www.mediterraneamedica.com)

 Dirección:  
**Passeig de Ribalta, 13, Castelló de la Plana**

Teléfono: 964 253 733

 Horario: de lunes a jueves  
de 9 de la mañana a 3 de la tarde  
y de 4 y media a 7 de la tarde.  
Los viernes de 9 de la mañana a 3 de la tarde.

 ¿Qué podemos encontrar en el recurso?  
Atención ginecológica y aborto voluntario.

 ¿Quién puede acudir al recurso?  
Mujeres.



Comunidad Valenciana

## Maternalmente Matronas.



Para saber más:

[www.maternalmentematronas.com](http://www.maternalmentematronas.com)



Dirección:

**Calle Guardia Civil, 21 bajo, Valencia.**

Teléfono: **625 031 824**

Email: [hola@maternalmentematronas.com](mailto:hola@maternalmentematronas.com)



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Acompañan en el embarazo,  
posparto y lactancia.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Familias.



Comunidad Valenciana

## Centro de planificación familiar



Dirección:

**Calle Pla de l'Arc, sin número  
46160 Liria.**



Teléfono: **962 718 502**

Horario: **de lunes a jueves**

**de 8 de la mañana a 3 de la tarde.**

Precio: **gratis.**



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Sirve para realizar interrupciones de embarazo.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres.



## CERHA

Extremadura



Para saber más:

<https://cnrha.sanidad.gob.es/registros/centros/extremadura.htm>



Dirección:

Calle La violeta, 4, Badajoz.

Teléfono: 924 215 186



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Distintos tratamientos de fertilidad.



## Centro de orientación y planificación familiar

Extremadura



Para saber más:

<https://saludextremadura.ses.es>



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Cuida la salud sexual y reproductiva de la mujer y su pareja.

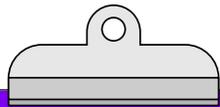
Tiene planificación familiar y servicios de esterilidad.

Ayuda a prevenir, detectar y tratar enfermedades de transmisión sexual y otras enfermedades del aparato genital femenino.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Cualquier persona.



Extremadura

## Casa de la Mujer de Badajoz



Para saber más:  
[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Teléfono: 924 001 924,  
924 001 925 y 924 001 926

Email: [casamujerba@gobex.es](mailto:casamujerba@gobex.es)



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Acompañamiento psicológico, social, legal  
y sobre organización  
a grupos y organizaciones de mujeres.



**¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.



Extremadura

## Casa de la Mujer de Cáceres



Para saber más:  
[www.facebook.com](http://www.facebook.com)



Dirección:  
**Ronda de San Francisco, 9,  
10003 Cáceres**

Teléfono: 927 010 868, 927 010 869  
y 927 010 870

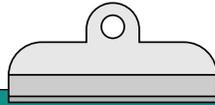
Email: [casamujercc@gobex.es](mailto:casamujercc@gobex.es)



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Acompañamiento psicológico, social, legal  
y sobre organización  
a grupos y organizaciones de mujeres.



**¿Quién puede acudir al recurso?**  
Mujeres.



Extremadura

## Clínica Guadiana los Arcos



Para saber más:

[www.clinicaguadiana.com/](http://www.clinicaguadiana.com/)



Dirección:

**Calle Rey Mudaffar, 8,  
06006 Badajoz**

Teléfono: **924 27 28 92**

Email: **info@clinicaguadiana.com**



Precio: **depende del servicio.**



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Ayuda a realizar interrupciones de embarazo.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Mujeres.



Extremadura

## Oficina de Igualdad de Género en el empleo



Para saber más:

[www.ugtextremadura.org](http://www.ugtextremadura.org)



Dirección:

**Calle La lengua, 17,  
06800 Mérida.**

Teléfono: **633 145 397 y 633 750 567**

Email: **porigualdad@extremadura.ugt.es**



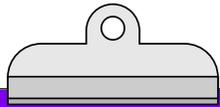
**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Información, asesoramiento  
y orientación laboral en igualdad.



**¿Quién puede acudir al recurso?**

Cualquier persona



Extremadura

## Red de Oficinas de Igualdad



Para saber más:

[www.juntaex.es/imex/guia-de-recursos](http://www.juntaex.es/imex/guia-de-recursos)



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Programas de apoyo a las mujeres con asesoramiento jurídico, apoyo psicológico y grupos de mujeres.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Cualquier persona



### Otros datos a destacar:

El recurso está en todo el territorio.



Extremadura

## Iera. Instituto Extremeño de reproducción asistida



Para saber más:

[www.iera.es/](http://www.iera.es/)



Dirección:

**calle Julio Cienfuegos Linares, 19-21,  
06006 Badajoz.**

Teléfono: 924 286 962

Email: [asesora.iera@quironsalud.es](mailto:asesora.iera@quironsalud.es)



Horario: 8 de la mañana  
a 9 de la noche.



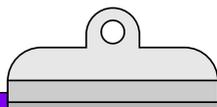
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Tratamientos de reproducción asistida.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Mujeres solas y parejas.



## MPDL. Movimiento por la Paz

 Para saber más:  
[www.mpd.org](http://www.mpd.org)

 Dirección:  
calle Bretón de los Herreros, 16  
Logroño

Teléfono: 941 208 929

Email: [larioja@mpdl.org](mailto:larioja@mpdl.org)

 Horario: de 9 de la mañana  
a 2 de la tarde.

 Precio: **Gratis**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Programas de apoyo a las mujeres  
con asesoramiento jurídico,  
apoyo psicológico  
y grupos de mujeres.



## Centro asesor de la Mujer

 Para saber más:  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)

 Dirección:  
avenida de la Gran Vía Rey Juan Carlos I,  
7 planta 5, Logroño  
Teléfono: 941 294 550  
Email: [centroasesormujer@larioja.org](mailto:centroasesormujer@larioja.org)

 Horario: de 8 de la mañana  
a 3 de la tarde.

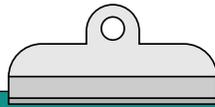
 Precio: **Gratis**

 **¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

- Asesoramiento jurídico,
- Atención a las mujeres víctimas de violencia de género.
- Asesoramiento social.
- Red de alojamientos de Mujeres de la Comunidad de La Rioja

 **¿Quién puede acudir al recurso?**

- Mujeres con problemáticas de separación o divorcio.
- Mujeres embarazadas en situación de riesgo social.
- Mujeres en situaciones de vulnerabilidad social.



Madrid

## Servicio de Ginecología del Hospital Rey Juan Carlos.



Para saber más:

[www.hospitalreyjuancarlos.es](http://www.hospitalreyjuancarlos.es)



Dirección:

**Gladiolo sin número,  
28933 Móstoles**

Teléfono: **91 481 62 25 y 900 606 056**

Email: [info@hospitalreyjuancarlos.es](mailto:info@hospitalreyjuancarlos.es)/  
[gineobstetricia@hospitalreyjuancarlos.es](mailto:gineobstetricia@hospitalreyjuancarlos.es)



Horario: **todo el día en urgencias**



Precio: **gratis.**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Tienen un protocolo de atención que está adaptado a mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Puede usarlo cualquier mujer. Si es una mujer con discapacidad intelectual o del desarrollo, el servicio activará su protocolo de atención.



Madrid

## Unidad de Ginecología Adaptada



Para saber más:

[www.comunidad.madrid/hospital/lapaz](http://www.comunidad.madrid/hospital/lapaz)



Dirección:

**Hospital la Paz, Paseo Castellana 261,  
28046, Madrid.**

Teléfono: **91 727 70 00,**

después del número del teléfono, marca 3 para hablar con la Especialidad Ginecología.



Horario: **todo el día en urgencias.**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

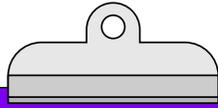
Tiene adaptaciones físicas para mujeres con movilidad reducida.

También se ajustan el tiempo en consulta para las mujeres que necesitan más.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Cualquier mujer, con o sin discapacidad.



Madrid

## Espacio de Igualdad Elena Arnedo



Para saber más:  
[www.madrid.es](http://www.madrid.es)



Dirección:  
**Calle Arregui y Aruej 31,  
28007 Madrid**  
Teléfono: 914 802 508  
Email: [elenaarnedo3@madrid.es](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)



Horario: **de 10 a 2 de la mañana  
y de 4 a 8 de la tarde.**



Precio: **Gratis**



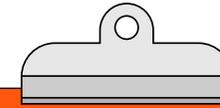
**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**  
Sensibilización y concienciación sobre la violencia de género. Ayuda a las mujeres a empoderarse. Ayuda a prevenir, detectar y reparar la violencia de género.



**¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier persona



**Otros datos de interés:**  
Es un recurso sensibilizado para atender a mujeres con discapacidad intelectual.



Madrid

## Centro de Apoyo a Familias. CAF



Para saber más:  
[www.madrid.es](http://www.madrid.es)



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

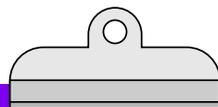
Servicios de:

- Información a familias y profesionales.
- Asesoramiento jurídico.
- Atención psicológica.
- Atención y prevención de las relaciones familiares de violencia.
- Mediación familiar:
  - Espacio de relación para familias con niños y niñas de 0 a 6 años.
  - Formación a familias.



**¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier persona.

**Otra información importante:**  
Hay 8 centros en toda la comunidad.



## Espacio Mujer Madrid. EMMA



Para saber más:

[www.espaciomujerMadrid.es/](http://www.espaciomujerMadrid.es/)



Dirección:

**calle Martos 185,  
28053 Madrid**

Teléfono: **917 856 234**

Email: **emma@fundacionjosemariadellanos.es**



Horario: **de lunes a viernes  
de 9 y media de la mañana  
a 8 de la tarde.**



Precio: **Gratis**



**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

Es un espacio abierto a todas las mujeres con interés y deseo de aprender, divertirse y relacionarse con otras mujeres.

Realizan talleres, tertulias, visitas culturales, cine fórum y otras actividades.

Dan información, orientación y atención individual para mujeres en las siguientes áreas:

- Psicología
- Socioeducativa
- Trabajo social
- Jurídica



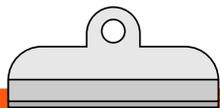
**¿Quién puede acudir al recurso?**

Cualquier persona.



**Otros datos de interés:**

Crean redes de apoyo comunitarias



Madrid

## Centros de Apoyo y Encuentro Familiar



Para saber más:  
[www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid)



Dirección:  
**están en Alcorcón y Mostoles,  
Majadahonda y Las Rozas, Torrejón de Ardoz,  
Leganés y Madrid.**



Horario: **de 10 y media de la mañana  
a 8 y media de la tarde  
de lunes a viernes.**



Precio: **gratis.**



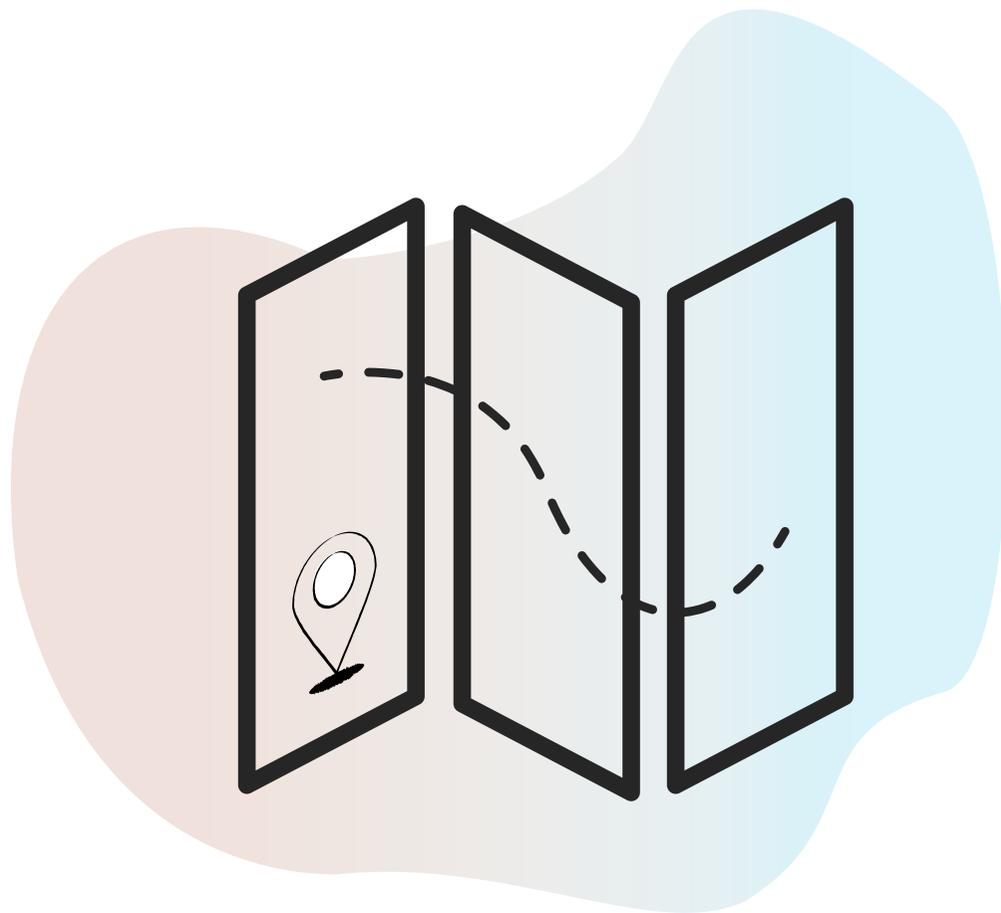
**¿Qué podemos encontrar en el recurso?**

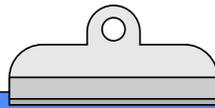
Apoyo a las familias  
a través de servicios de:

- Punto de encuentro familiar,
- Mediación familiar
- Información, Orientación y Asesoramiento psicológico
- Asesoramiento jurídico
- Grupos de Escuela de familias



**¿Quién puede acudir al recurso?**  
Cualquier persona





Murcia

## Espacio de salud y género.



Para saber más:  
<https://juventud.cartagena.es/espaciojoven/>



Dirección:  
**Paseo Alfonso XIII, 51,  
Cartagena**

Teléfono: **968 128 862 y 661 480 373**  
Email: **saludjoven@ayto-cartagena.es**



Horario: **de lunes a viernes  
de 9 de la mañana a 2 de la tarde.**



Precio: **gratis**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Atención y asesoramiento psicológico y sexual.
- Información para una sexualidad sana y responsable.
- Apoyo a la salud de la juventud.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Personas empadronadas en Cartagena que tengan entre 14 y 35 años.



### Otra información importante

Es un servicio anónimo y confidencial que trabaja en red con otros recursos.



Murcia

## CAVAX. Centro de Atención Integral a Víctimas de Violencia Sexual



Dirección:  
**calle Lorca 64, El Palmar**

Teléfono: **968 375 252**  
Email: **cavax@cavis.es**



Horario: **Lunes a viernes  
de 8 de la mañana a 8 de la tarde.**  
**Las urgencias son todo el día y la noche.**



Precio: **Gratis**



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Es un centro especializado y gratuito para mujeres víctimas de violencia sexual.
- Ofrece acompañamiento social, psicológico y jurídico.



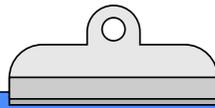
### ¿Quién puede acudir al recurso?

Mujeres mayores de 16 años víctimas de violencia sexual, pero no de su pareja o expareja sentimental.



### Otra información importante

- Atienden de forma individual y especializada.
- Tienen formación en discapacidad intelectual.



Murcia

## Asociación de Lactancia “madre a madre”



Para saber más:

[www.lactanciamadreamadre.org](http://www.lactanciamadreamadre.org)



Dirección:

calle Jorge Juan, 31, Cartagena.

Teléfono: **627 550 133**

Email: [lactanciamadreamadre@gmail.com](mailto:lactanciamadreamadre@gmail.com)



Horario: **2 miércoles al mes  
de 5 a 7 y media de la tarde.**



Precio: **gratis**



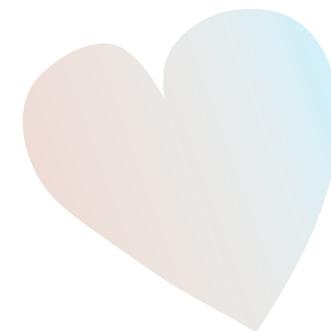
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

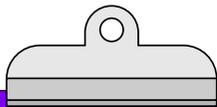
Grupo de apoyo que ofrece información, ayuda y apoyo emocional a madres que quieren amamantar a sus hijos e hijas.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Cualquier mujer que esté interesada en la lactancia materna.





Asturias

## Equipo SIADI

**Servicio de Información y Apoyo  
sobre Violencia de Género a Mujeres de Asturias  
con Discapacidad Intelectual**

Teléfono: 985 241 802 y 671 36 75 99



### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Acompañan a las mujeres  
en temas de violencia de género.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

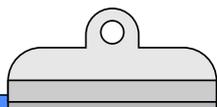
Cualquier mujer con discapacidad  
que sea víctima de violencia de género.



### Otra información importante

Atiende todo el territorio de Asturias.





Navarra

## CASSYR

Centro de atención  
a la salud sexual y reproductiva.

Teléfono: **848 429 087**

Email: **cassyr.ensanche@navarra.es**



Horario: **de lunes a viernes  
de 8 y media de la mañana  
a 2 de la tarde.**



Precio: **gratis**



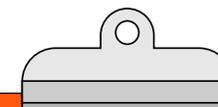
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Ofrece información  
sobre planificación y educación sexual,  
atención ginecológica, psicológica  
y de sexología.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Cualquier persona.



Navarra

## UAVDI

Unidad de atención a víctimas  
con discapacidad intelectual.

Teléfono: **649 009 811**

Email: **uavdi@incluyenavarra.es**



Precio: **gratis.**



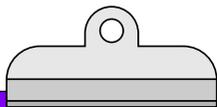
### ¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Apoyo a personas con discapacidad intelectual  
que han sufrido abusos  
y participan en un proceso policial o judicial.



### ¿Quién puede acudir al recurso?

Personas con discapacidad intelectual  
que han sufrido abusos o maltrato.



Navarra

## CAIVIS

Centro de Atención Integral  
a las Violencias Sexuales.



Para saber más:

[www.centrodeatencionintegralalasviolenciassexualesdenavarra.es](http://www.centrodeatencionintegralalasviolenciassexualesdenavarra.es)

Teléfono: 848 463 999  
y 621 690 351 para WhatsApp.

Email: [caivs@fundaciongizain.es](mailto:caivs@fundaciongizain.es)



Horario: todo el día y la noche  
todos los días del año.

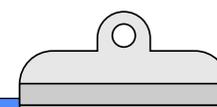


Precio: **Gratuito**



¿Qué podemos encontrar en el recurso?

Atención especializada  
a mujeres mayores de 16 años  
que han sido víctimas  
o supervivientes de violencias sexuales.



Navarra

## ANAMA. Asociación Navarra de Matronas.



Para saber más:

<https://matronasdenavarra.com/>

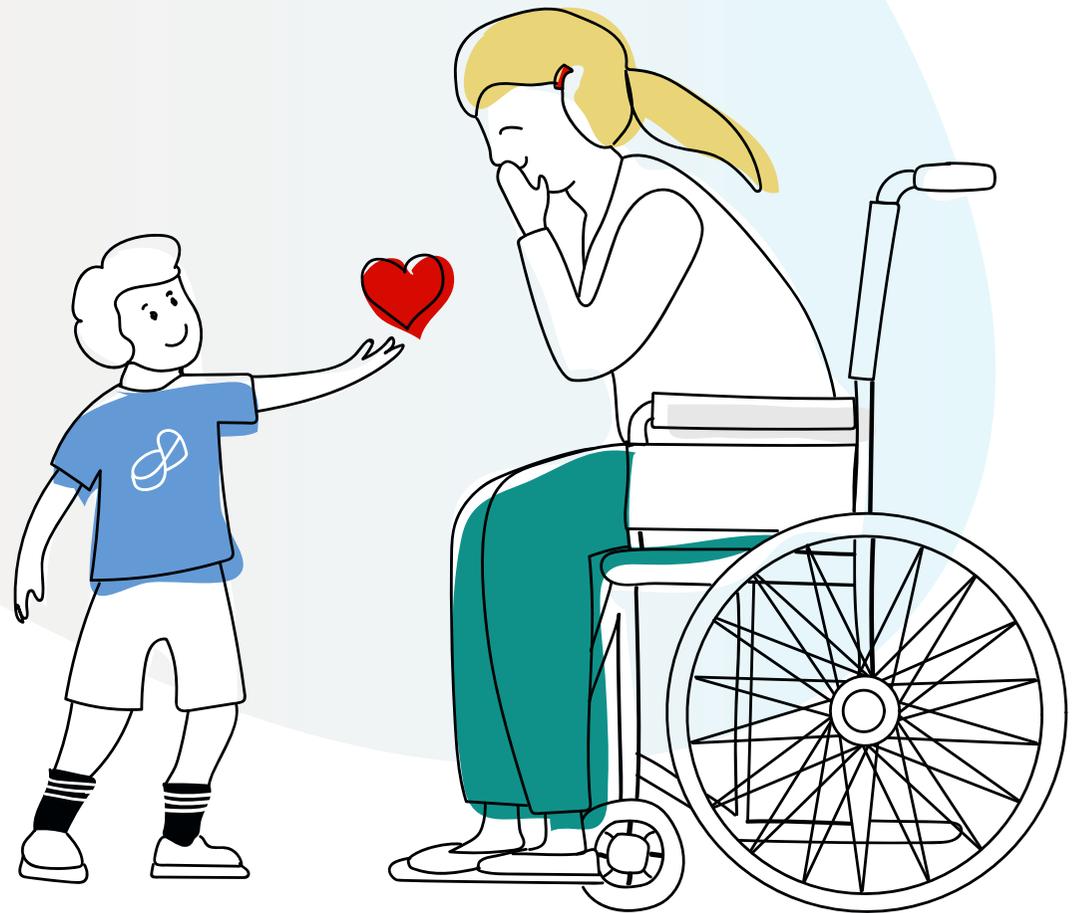
Email: [info@matronasdenavarra.com](mailto:info@matronasdenavarra.com)



¿Qué podemos encontrar en el recurso?

- Consejos, guías y campañas de sensibilización para mujeres, familias y a toda la población.
- Recursos y formación para matronas y profesionales sanitarios.

**Capítulo 3:**  
**Conclusiones**  
**y recomendaciones.**

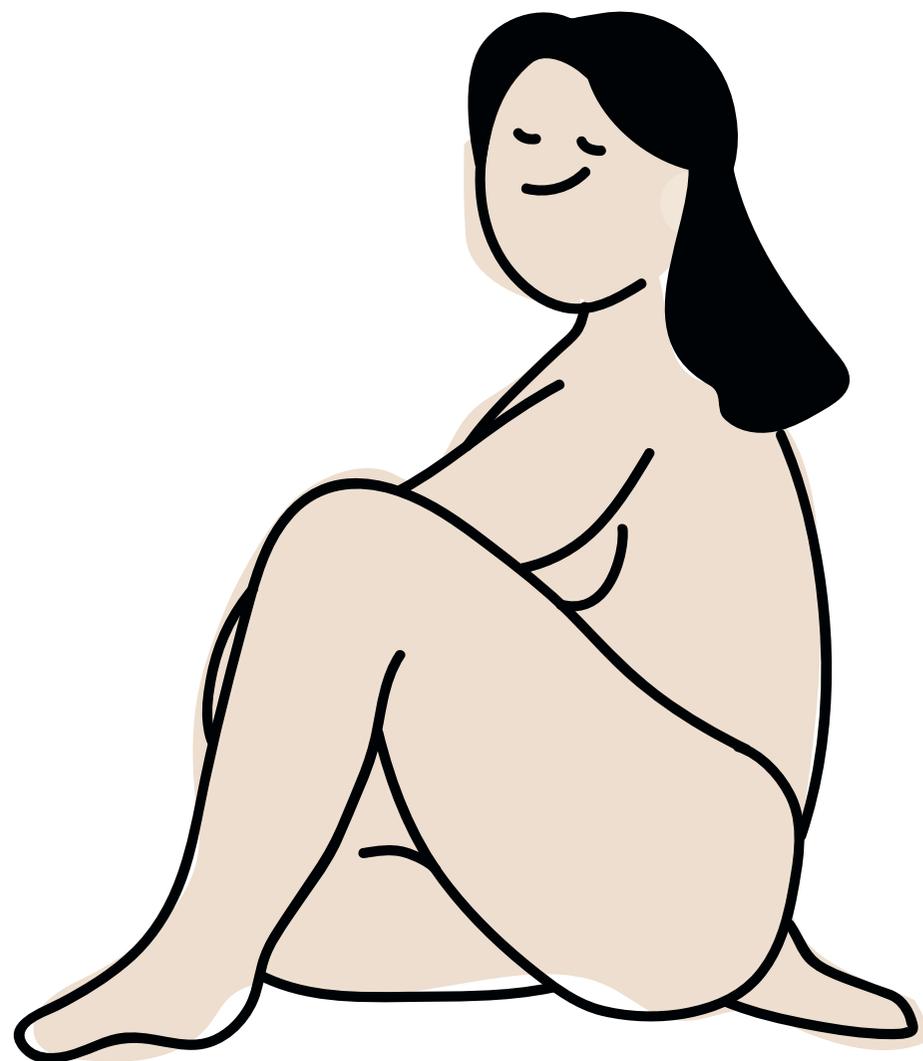


## Cómo avanzar:

---

Explorar nuestros territorios nos ha ayudado a:

- Conocer los recursos que hay a nuestro alrededor.
- Saber que información y servicios nos ofrece cada recurso.
- Identificar qué se pueden mejorar para que los recursos sean accesibles y que podamos usarlos las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo con las mismas condiciones que las demás mujeres.
- Si tienes dudas sobre los recursos, consulta a la federación de Plena inclusión de tu comunidad autónoma.



# Propuestas de mejora

---

## Formación

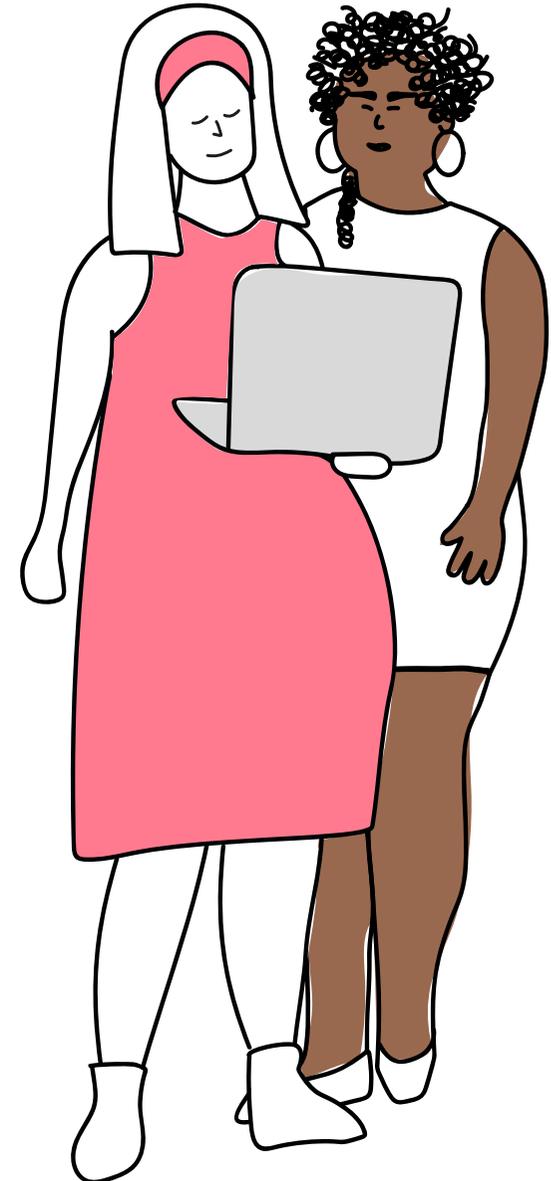
Es importante que los profesionales que atienden los recursos para mujeres se formen en discapacidad y accesibilidad.

## Recursos abiertos y acogedores

Deben tener en cuenta la diversidad. Un recurso acogedor y cercano se adapta mejor a las distintas situaciones y necesidades de las personas.

## Accesibilidad

Los espacios, servicios, materiales, herramientas y aplicaciones deben ser accesibles y comprensibles para todas las personas.



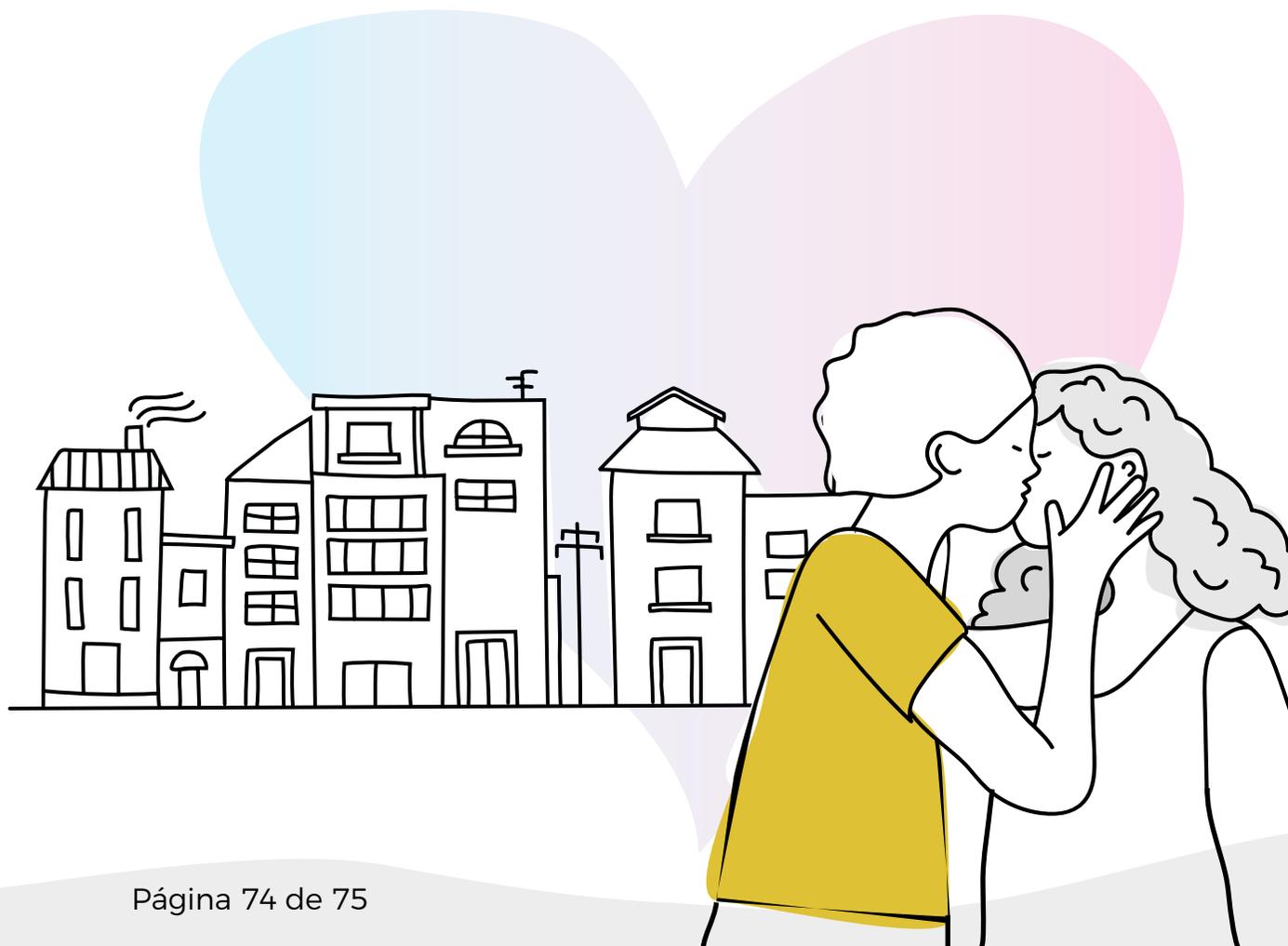
## Espacios comunes

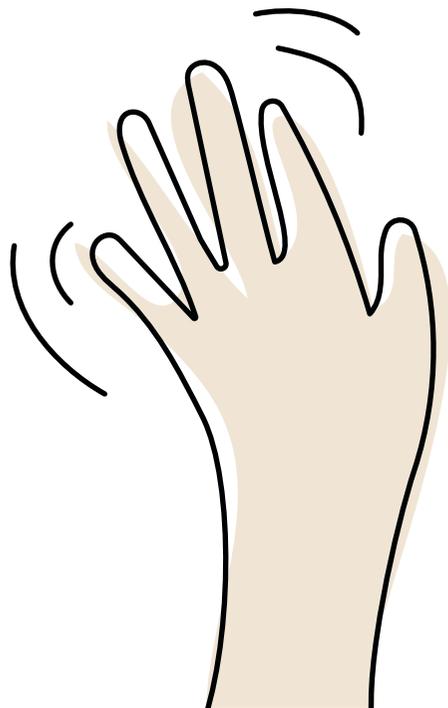
Proponemos crear espacios donde mujeres con discapacidad intelectual puedan compartir sus experiencias con otras mujeres distintas pero en situaciones parecidas.

## Recursos accesibles

- Recursos abiertos a los ciudadanos y ciudadanas
- Servicios que se piensan teniendo en cuenta la diversidad
- Formación de los equipos en discapacidad y accesibilidad
- Espacios señalizados
- Espacios amigables
- Materiales accesibles

Estas propuestas pueden ayudar a crear recursos accesibles que podamos usar todas las personas. Tener recursos accesibles nos ayuda a tener una **sociedad diversa** que **nos beneficia** a todas las personas.





POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

 Plena  
inclusión

[www.plenainclusion.org](http://www.plenainclusion.org)  
General Perón, 32 - 1ºB  
28020 Madrid

