

# REPORTERAS DICHARACHERAS

NÚMERO #0

Revista del Espacio de  
Igualdad María Telo

---

Hoy  
hablamos  
de... El Telo

## **Cuerpo y mente**

Salud mental y emocional  
de las mujeres

## **Orgullo de barrio**

La historia de Moratalaz



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. HOY HABLAMOS DE... EL TELO **Pág. 4**

2. HISTÓRICAS **Pág. 6**

- María Telo
- Las mujeres y los derechos

3. ORGULLO DE BARRIO **Pág. 8**

- Historia de Moratalaz.
- Poema. Moratalaz a examen

4. CUERPO Y MENTE **Pág. 10**

- Salud mental y emocional de las mujeres

5.

## CULTURA Y OCIO

Pág. 12

- ¿Por qué incómoda la palabra feminismo?
- Cine con "M"

6.

## APRENDEMOS JUNTAS

Pág. 14

- Los apaños de la Charo

7.

## OPINIÓN

Pág. 16

- Al Espacio de Igualdad
- Preguntas incómodas
- Nuestras viejas

8.

## LITERARIAS

Pág. 20

- Estoy entera
- ¿Qué siento mientras dibujo?



# REPORTERAS

## DICHARACHERAS

Dentro de las actividades del Espacio de Igualdad María Telo, se ha creado recientemente un nuevo taller denominado 'Reporteras Dicharacheras'. En él, se pretende recoger y aprovechar esas expresiones artísticas y de desarrollo personal, muchas veces tímidamente ocultas, para plasmarlas en una revista digital.

Partimos con la modestia y el realismo de algo pequeño que empieza; pero también con la ilusión, las ganas y el esfuerzo de pensar que puede llegar a ser algo grande.

El contenido tendrá, como no podía ser de otra forma, una perspectiva de género que resaltarán la necesidad de trabajar la igualdad entre mujeres y hombres.

Así se pretende dar al papel de la mujer el valor que la historia y la sociedad le ha negado, viéndose tantas veces relegada de lo público y sometida en lo privado.

En estos tiempos en los que parece que se va reconociendo el lema de "lo personal es político", debemos estar presentes y ser constantes. Queremos traer la voz de tantas mujeres importantes que nos han precedido y que lucharon por nuestros derechos, la de las actuales que tenazmente lo siguen haciendo y de las que nos sucederán en un futuro para soñar con un mundo mejor.

REPORTERAS DICHARACHERAS

# HOY HABLAMOS DE... EL TELO

## EL ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

El Espacio de Igualdad María Telo abrió sus puertas en el barrio madrileño de Moratalaz en octubre de 2015. Su nacimiento se produjo a causa de la Dirección General de Políticas de Igualdad y contra la Violencia de Género del Ayuntamiento. Desde entonces, más de 3.800 personas, en su inmensa mayoría mujeres, han pasado por su sede; tanto para asistir a sus talleres como para recibir asesoramiento.

Se dio a conocer muy tímidamente, entre otras cosas, porque se cuenta con unas instalaciones reducidas, donde no puede haber muchos asistentes por aula. También porque todo lo relacionado con la igualdad, el feminismo, el patriarcado y la violencia de género; aún provoca cierta suspicacia para muchas personas. Pero como siempre pasa con todos los proyectos sólidos, pasito a pasito, en estos años se ha dado a conocer y ha ayudado a muchas mujeres que se encuentran en una situación de vulnerabilidad emocional.

La impartición de numerosos talleres de diversas características y temas ha sido el secreto de su éxito. Y si bien, algunos han ido desapareciendo por falta de asistentes o interés, otros se han mantenido a lo largo de estos años. De la misma forma, van apareciendo otros nuevos con temáticas actuales o por peticiones individuales o colectivas, pues en el "María Telo", siempre se tienen en cuenta todos los deseos y opiniones.

### SU FINALIDAD

Su finalidad, al igual que los Espacios de Igualdad ya existentes en otros vecindarios de la capital, es la de concienciar a los ciudadanos sobre la desigual situación de la mujer en la sociedad; pese a los cambios que se han producido y el progresivo avance en temas de la violencia de género.

## MÁS SOBRE SUS TALLERES...

Su temática es variada: paseos por Madrid, ciclos de cine con debate posterior, monográficos, actividades para el desarrollo de la mujer, bienestar emocional, grupos de encuentro y de apoyo, empoderamiento artístico, bienestar físico, etc. Además, todos los talleres se imparten desde una perspectiva de género; pero hay tal variedad, que es difícil no engancharse con alguno de ellos.

Por otra parte, el Telo pone a disposición de las personas que lo requieran; asesoramiento psicológico, jurídico y de desarrollo profesional.

Un dato importante a destacar es que los servicios de los Espacios de Igualdad tienen carácter gratuito, ya que tal y como indica su nombre, es primordial que tod@s los ciudadan@s tenga acceso a este tipo de prestaciones para que la igualdad esté presente.



**Juntas por la IGUALDAD**

# MARÍA TELO

## LA ABOGADA QUE LUCHÓ POR LA IGUALDAD

María Telo Nuñez inició la carrera de Derecho en la Universidad de Salamanca en el año 1933. Sin embargo, no pudo terminar su formación hasta 1940, debido al estallido de la dictadura.

Durante la década de los 50 emprendió su lucha por mejorar la situación de las mujeres ante la ley.

Uno de sus primeros pasos fue la creación de la Asociación de Mujeres Juristas en 1975.

Tras sus esfuerzos, la abogada consiguió que los cambios que aseguraban la igualdad jurídica quedaran plasmados en el Código Civil en el año 1975.

Entre estas reformas se encontraban: poder recibir herencias, abrir cuentas bancarias o poder acceder a un puesto de trabajo sin necesidad de la aprobación del marido. Derechos, que marcaron un antes y un después en la historia violeta.



1915-2014

### SABÍAS QUE...

Fue la primera mujer en acceder al Cuerpo Técnico de la Administración Civil del Ministerio de Agricultura.

La letrada cuenta con 13 premios por su labor como activista en la defensa de los derechos de las mujeres.

### SUS LOGROS...

María Telo fue un pilar fundamental durante el periodo franquista en la lucha por la igualdad jurídica de las mujeres casadas.

En 1975, consiguió que se llevara a cabo una reforma del Código Civil suprimiendo la licencia marital que sometía a las esposas a la obediencia de sus maridos.

# LAS MUJERES Y LOS DERECHOS

*La libertad no fue barata. Muchas sufrieron el yugo de la violencia al sumarse a la lucha, mientras otras perecieron en el intento. Pero gracias a ellas, hoy sabemos lo que significa la palabra "derechos".*

## Antecedentes en Europa



### 1791: OLYMPE DE GOUGES

Revolucionaria francesa que redactó los "Derechos de la Mujer y la Ciudadana" en 1791, texto creado en contraposición a los "Derechos del Hombre y el Ciudadano", de los cuales la mujer había quedado excluida.

### 1792: MARY WOLLSTONECRAFT

Escritora Inglesa, madre de Mary Shelley, y autora de "La Vindicación de los Derechos de la Mujer". En dicha obra, introduce los conceptos género y discriminación positivas; y defiende la idea de que las mujeres no son naturalmente inferiores, sino que no reciben educación.

## LAS SUFRAGISTAS DEL XIX

Mujeres que lucharon en las tierras anglosajonas por el derecho al voto y a la educación de la mujer, convirtiéndose en las precursoras de los métodos de resistencia pacífica.

## LAS REVOLUCIONARIAS TEXTILES

Estas mujeres lucharon por la mejora de las condiciones laborales. Algunos de sus hitos más importantes fueron: la marcha de las costureras de Lower East Side (1857), que demandaban una jornada de 10 horas; la huelga de las costureras de 1908, en la que murieron 120 de ellas en un incendio; y la declaración del 8M como el día de la mujer trabajadora en 1910.



SILVIA MARTÍN

## Los derechos de la mujer en España

### 1918: LAS FAENERAS DE MÁLAGA

En los barrios de pescadores de Málaga se fragó una manifestación a causa del encarecimiento de los precios de los productos básicos. A ella, acabaron sumándose más de 12.000 mujeres, 4 fallecieron.

### LOS ROSTROS DE LA REPÚBLICA

Durante el periodo republicano fueron fundamentales las figuras de Clara Campoamor, que defendió el derecho al voto femenino; y Victoria Kent, primera Directora General de prisiones, que luchó por un modelo rehabilitador.

### LAS "27 CONSTITUYENTES"

Fueron 21 diputadas y 6 senadoras que entraron a formar parte del Congreso y el Senado, después de las elecciones de junio de 1977, las primeras tras el franquismo. Además, tomaron parte en la Constitución de 1978.

En la actualidad, se han conseguido grandes avances. Uno de los más relevantes es el Convenio 189, por el cual se reconocieron los derechos laborales de las trabajadoras del hogar y los ciudadanos en 2011.

También se merecen una mención especial todas aquellas mujeres, que ha pie de calle, han luchado por que la igualdad no sea un sueño, sino un hecho.

**Aún queda mucho camino por recorrer, pero no pararemos.  
Juntas llegaremos hasta el final.**

# HISTORIA DE MORATALAZ

## EL ORIGEN DE MORATALAZ

Al Suroeste de Madrid, se divisa una meseta erosionada por la que discurren varios arroyos con importante caudal de agua. En ella, se encontraban varias dehesas, huertas y algunos poblados; uno de ellos llamado, barrio de las latas.

En el año 1206, se encuentra por primera vez el nombre de Morat Alfaz, reflejado sobre una escritura de otorgamiento que aparece en una finca en Toledo. El beneficiario era el maestre de la Orden de Calatrava, don Roy Díaz.

Esta orden se hizo con la huerta del actual barrio, desde la Estrella hasta cerca de la Hacienda de Pavones.

En el primer escrito que se menciona Moratalaz de Madrid, es en el año 1425, sobre unos documentos en un pleito. A partir de ese momento, aparecen siempre ligados los nombres de "Dehesa de Moratalaz" o "Encomienda de Moratalaz" siendo varios los anuncios de arrendamientos de sus huertas, que a principios del siglo XIX, aparecen en el diario de esa época (Diario de Avisos de Madrid).

RAQUEL BENITO



Fuente: Archivo de Moratalaz

# MORATALAZ A EXAMEN

“En Madrid ocurre lo que no ocurre en ningún lugar del planeta, que la gente pasea por unos sitios inmundos y se asoma a los puentes que cruzan las autopistas como quien se asoma a ver las olas del mar”. (Elvira Lindo)

Morat Alfat. Nace el sol entre muros y ladrillos. Siglos de tierras en barbecho, ganados a la luz que iba creciendo. Campos minados de amapolas regalaron las aguas, vívidas aguas de otros tiempos.

En mitad de la nada levantaron envolturas de sueños, vacías, huecas, solitarias. “Primero construir, luego urbanizar”: Germen de asociaciones de vecinos, justicia y porvenir para el obrero; Se tejieron las redes solidarias y se tendieron puentes, carreteras sin vocación de río, uniendo el centro y el sureste. Dos líneas de autobús y mil deseos de un metro que llegó sin desmedida.



Sus calles sinuosas serpentean: lonjas y mar de asfalto, barrancos, arroyos, estrellas, fuentes, fontanas, fontarrones, palacios y encomiendas. Hombres corregidores y mujeres borradas de una historia suspensa tantas veces. Hoy con las Sinsombrero y las Maestras de la República seguimos buscando el aprobado, mientras se pone el sol en la M-30.

LOLA ÁLVAREZ FEITO

# SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LAS MUJERES

Las mujeres nos exponemos constantemente a unos roles impuestos que perjudican la salud mental y emocional. Todo esto genera en muchas de nosotras insatisfacción personal, tristeza y angustia.

La sobrecarga del rol femenino nos mantiene con el malestar, las limitaciones y las consecuencias de las que nos precedieron. Además, si pretendemos realizarnos a nivel personal y laboral, tenemos una carga añadida, lo que supone un estrés adicional a los mandatos de género y una fuente de malestar.

Entre ellos, cómo nos vemos y cómo nos valoramos, lo que nos conduce a una baja autoestima, y nos lleva vernos frágiles y a expresarnos fomentando la queja.

Nunca manifestamos nuestras quejas o malestares como enfado, ya que nunca lo verbalizamos, pues tenemos asumido que somos sufridoras. Ponemos el foco en la mirada externa, "no te enfades", "sé agradable", "quererte es egoísta", "has de ser bella para ser valorada", etc.

Acabamos pidiendo ayuda en un centro sanitario y nuestro estado es interpretado habitualmente como trastorno mental. Recibimos una medicación, sin tener en

cuenta que todo se puede deber a una respuesta emocional normal por las difíciles condiciones en las que vivimos. Así los problemas de salud mental pasan a ser una discriminación, sumándose a la opresión que cargamos desde que nacemos.

Todo esto  
aumenta la  
estigmatización,  
rechazo y  
aislamiento.

\*Los trastornos alimentarios, las enfermedades neurodegenerativas, la esquizofrenia, los trastornos del estado de ánimo, la ansiedad, el pánico, la depresión suelen tener nombre de mujer (Libro verde del Parlamento Europeo, 2006).

Pero tenemos salida, podemos desaprender lo inculcado y reconocernos como personas libres, sin importarnos lo que piensen los demás.

ÁNGELES DOMÍNGUEZ

SOMOS FUERTES Y VÁLIDAS. ¡NO LO OLVIDES!

# MUJER Y SALUD MENTAL

MUJERES Y NIÑAS  
CON PROBLEMAS DE SALUD  
MENTAL EN ESPAÑA

3 VECES  
MÁS RIESGO DE  
DEPRESIÓN



EL DOBLE  
DE ANSIEDAD



**SER MUJER ES UN FACTOR DE RIESGO**

MUJERES  
22'9%

HOMBRES  
15'7%



3 DE CADA 4 MUJERES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL  
HAN SUFRIDO VIOLENCIA EN EL ÁMBIRO FAMILIAR Y/O EN LA PAREJE  
EL 80% DE LAS MUJERES QUE HAN VIVIDO EN PAREJA  
HAN SIDO VÍCTIMAS EN ALGÚN MOMENTO.



**ESTIGMA**



POR SER MUJER Y PADECER UN TRASTORNO MENTAL  
SE SUFRE EL DOBLE DE DISCRIMINACIÓN

**MUJER+TRASTORNO MENTAL**

EL 70% DE ESTAS MUJERES  
NO TIENEN EMPLEO

**EMPLEO**



**CUIDADOS**

EN ESPAÑA EL PERFIL DE LA PERSONA QUE  
CUIDA A UN FAMILIAR CON PROBLEMAS DE  
SALUD MENTAL ES MUJER DE 64 AÑOS  
O MÁS, EMPLEADOS DE 24 HORAS  
A LA SEMANA DE MEDIA

# ¿POR QUÉ INCOMODA TANTO LA PALABRA FEMINISMO?

¿Por qué no igualitarismo? ¿Por qué no equitativismo? ¿Por qué no se usan esas palabras en lugar de feminismo? Porque no sería honesto.

El feminismo es parte de los Derechos Humanos

Pero usar solo Derechos Humanos hace invisible un problema específico de género

Sería pretender que las mujeres solo han sido excluidas durante siglos.

Sería negar que el problema de género se enfoca en las mujeres...

...y que el problema no es por ser humano, sino por ser mujer

Por siglos, el mundo dividió a los humanos en dos grupos...

...y excluido y oprimido a uno de ellos.

Lo justo es que la solución al problema se reconozca.

## CINE CON "M"

Son pocas, pero los números no hacen referencia a la calidad, solo a la cantidad. Si algo les sobra a las mujeres cineastas es talento, un talento desconocido para muchos y que debe gritarse a los cuatro vientos. Por eso, en esta sección te recomendamos algunos títulos dirigidos por mujeres, que no te puedes perder bajo ningún concepto. ¡Disfrútalos!



### Una joven prometedora

- /// Año: 2020
- /// Dirigida y escrita por Emerald Fennell
- /// Género: Suspense/Drama
- /// Reparto: Carey Mulligan, Bo Burnham, Laverne Cox, Alison Brie, Chris Lowell...
- /// Premios: Oscar al "Mejor guion original" y 5 nominaciones (entre ellas, mejor película y directora). Bafta a "Mejor película" y "Mejor guion original".



## SINOPSIS

Cassie era una estudiante de medicina con un prometedor futuro. Sin embargo, sus sueños se detuvieron en el momento en que un incidente en una fiesta universitaria hizo que perdiera a su mejor amiga. Desde entonces, nada volvió a ser lo mismo para la joven, la cual decidió sacrificar su carrera para perseguir a los culpables y hacer justicia.

## LA NOVIA

"La Novia", un filme nacional dirigido por Paula Ortiz, basado en "Bodas de Sangre" de Federico García Lorca.

Este largometraje protagonizado por Inma Cuesta es una historia cargada de pasión, tensión y tragedia; adornado con una impecable puesta en escena. Te tendrá con el alma en vilo hasta el último momento.

## Lost In Translation

Dirigida por la gran Sofia Coppola, "Lost in translation", fue todo un éxito para la crítica consiguiendo un Oscar, tres Bafta y tres Globos de Oro.

Bill Murray interpreta a Bob Harris, una vieja leyenda de Hollywood, que ha viajado a Tokio para grabar un anuncio. Allí, conoce a Charlotte (Scarlett Johansson), con la que compartirá sus preocupaciones y entablará una cercana amistad.



# LOS APAÑOS DE LA CHARO

La Charo te enseña a decorar tu casa de forma sencilla y rápida con productos reciclados. ¡Manos a la obra!



PASO 1

## MATERIALES

Tierra para cactus, arena para decorar la lata, tijeras, rotulador, imanes, pegamento y lámina de acetato.

La lata se puede dejar del color que está o bien pintarla con pintura acrílica en spray.

Hacemos un círculo poniendo la lata encima de la lámina de acetato.

Recortamos el círculo y lo partimos por la mitad, sólo utilizaremos un semicírculo. El otro para otra lata.



PASO 2



PASO 3

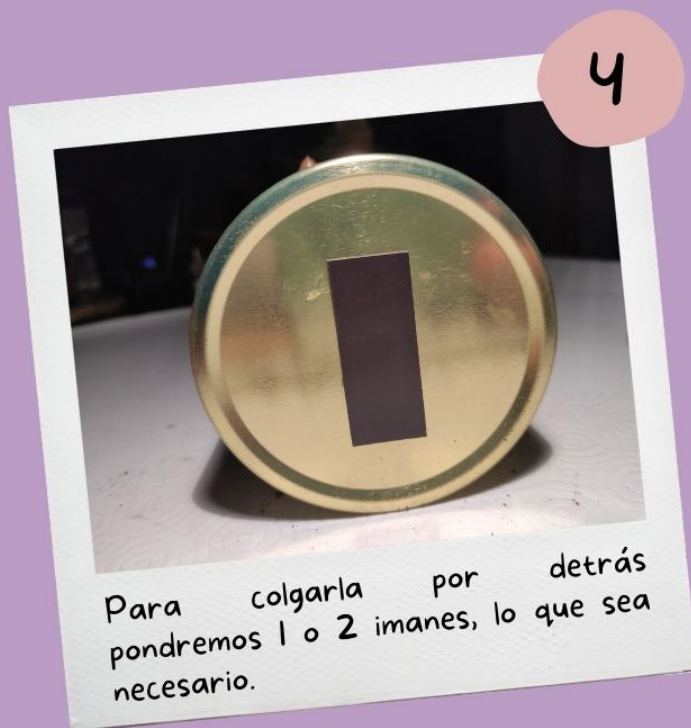
Plantamos la suculenta con la tierra para cactus y en la mitad de la lata echamos la arena o piedrecitas de decoración de colores.

Echamos pegamento por el borde de la lata, solo en el semicírculo y lo ponemos encima de la lata, así no se caerá la arena o las piedrecitas.



5

Se puede colocar ya en cualquier sitio



4

Para colgarla por detrás pondremos 1 o 2 imanes, lo que sea necesario.

## RESULTADO

En la nevera queda de maravilla, pero la puedes poner en cualquier sitio de metal. ¡A disfrutar de tu proyecto!



PASO 6

# AL ESPACIO DE IGUALDAD "MARÍA TELO"

Cuando llegué al Espacio de Igualdad, me sentí totalmente diferente al resto, creí que nadie me comprendería, creí que estaba completamente loca.

Allí me enseñaron a verme, a sentirme, a conocerme, a reconocer las causas sobre mi estado de ánimo, sobre mis limitaciones, sobre mis valías.

Allí sentí que podía desahogarme por entero, a decir en voz alta que me estaba ocurriendo sin pudor.

Allí aprendí sobre mis iras, mis miedos, y aquel cabreo que sentía conmigo, pasó a ser un estado detectable, y al reconocerlo, poder manejarlo.

Allí aprendí a reconocer un introyecto y a ser consciente de que se los estaba transmitiendo a mi hija y parar de hacerlo.

Aprendí sobre  
mis iras, mis  
miedos, y aquel  
cabreo que  
sentía conmigo

Aprendí que no soy un bicho raro, que soy diferente y especial, como todas las demás. Y a compartir la "Locura" de cada una de nosotras, que, al fin y al cabo, es MAGIA.

ÁNGELES DOMÍNGUEZ

GRACIAS A LAS DEL TELO!!!!!!!

## PREGUNTAS INCÓMODAS



## NUESTRAS VIEJAS

Cuenta Manuela Carmena en el prólogo del libro de Anna Freixas, "Yo vieja", que siendo alcaldesa de Madrid, un grupo del partido opositor, expresaban sus protestas enfrente al ayuntamiento.

Con el aire conciliador que la caracteriza bajó a escuchar sus quejas. Al verla le gritaron: "vieja, vieja roja".

Después de esperar a que se callaran les saludó cortésmente y les respondió: que sí, que era vieja, pero que con su experiencia había contribuido a consolidar una democracia que les permitía a ellos, precisamente ahora, expresarse y criticarla.

Hace unos días, unas adolescentes se bajaban de un autobús junto a una señora mayor, que por lo que intuí las reprochaba algún acto contrario a las recomendaciones en esta pandemia. A lo que le respondieron: "vieja, ponte dos vacunas"

"Que si, que era vieja, pero que con su experiencia había contribuido a consolidar una democracia".

Bueno, pues si, soy vieja y quizá deberíamos utilizar esa palabra para desposeer de su sentido peyorativo y poderla decir con orgullo.

Moratalaz es uno de los barrios madrileños más envejecidos.

Las franjas de edad van desde los 60 a los 90 y tantos.

Los mayores de Moratalaz, ¿nos sentimos verdaderamente cuidados? ¿Y representados? ¿Creemos que cuentan con nosotros, con nuestras necesidades, deseos, apetencias? ¿Respetan nuestra dignidad?.

Algunas sugerencias sacadas del mencionado libro de Anna Freixas:



1 Las mujeres mayores, al igual que nos ponemos las gafas violetas para analizar las cosas que nos ocurren por el simple hecho de ser mujeres, pongámonos las "gafas grises" para ver las múltiples situaciones con las que nos encontramos a diario, sólo por el hecho de tener cierta edad. Señalemos y denunciemos, en su caso.

2 No neguemos ni ocultemos la edad, no es vergonzoso, al contrario es un don maravilloso con que nos obsequia la vida. Lo preocupante es no cumplir años.

3 No digas "me siento joven", porque no lo eres, no trates de competir con otras generaciones. Estaría mejor decir "me siento bien".

VICTORIA P.



LITERARIAS

.....

## ESTOY ENTERA

Aparecen emociones que antes no me acompañaban nunca pude permitirme mirarme con tanta calma.

Y ahora que mi piel se seca y aparecen cicatrices, que estuvieron escondidas, hoy con orgullo me dicen que ganamos mil batallas, que seguimos adelante, que muchas veces caímos; pero aquí estamos triunfantes.

Ahora que para otra gente, tiendo a desaparecer, me siento más "yo" que nunca. Tengo que reconocer que aunque las arrugas tiendan a desdibujar mi cara, estoy más guapa que nunca, pues disfruto de mi calma.

Y al reconocirme eterna en este sentir por dentro, hace que vea las trincheras, al fondo, mucho más lejos.

Siento que el tiempo es ahora mucho más largo que era. Siempre estuve un poco rota, ahora me completé. Estoy entera.

ÁNGELES DOMÍNGUEZ



## LO QUE SIENTO MIENTRAS DIBUJO

Es doble trabajo dibujar y escribir lo que siento.

Blanco de tiza sobre blanco papel, indispensable agua, la experiencia.

Necesito fijarme al trasluz.  
De momento no siento, sino que pienso si tal cosa es posible.

Siento temor ante el formato, los raíles del tren...  
Pienso en cómo plasmarlo.

Sigo mis huellas. Veo que, en vez de observarme a mí misma, observo lo que puedo hacer en el dibujo.

Juego con los raíles sin clavos, porque quiero pintar lo que quiero.

Sigo sintiendo la inseguridad de poder realizarlo como a mí me gustaría y sigo dibujando, pintando mis raíles, y me pregunto:

¿Para qué lo estoy haciendo?

No es para sufrir.

No es por hacer algo realmente útil.

Para mí, no es un trabajo.  
¡Es una diversión!

“Para mí, no es una obligación, es un deseo”

SAGRARIO SÁNCHEZ



## LAS REPORTERAS

Victoria P.  
Raquel B.  
Vicky Carretero  
Charo Santos  
Ángeles Domínguez  
Susana Gozza  
Mar Galán  
Sagrario Sánchez  
Silvia Martín



Este es un proyecto que realizamos entre vecinas. Si eres curiosa y tienes ganas de participar en esta revista, ¡contamos contigo!

**Escribemos a [lasdeltelo@gmail.com](mailto:lasdeltelo@gmail.com)**