Mancomunidad × la Igualdad
Comarca de Alhama

Nº 12 · ABRIL–JUNIO 2026

Boletín de Igualdad

Noticias, artículos y recursos en materia de igualdad de oportunidades y prevención de la violencia de género.

EDICIÓN ATRASADA · PUBLICADA EL 15 DE OCTUBRE DE 2026

Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Alhama de Granada · comarcadealhama.com/igualdad

EDITORIAL

Salud, cuidados y prevención: un trimestre para cuidarnos

De abril a junio, Alhama de Granada ha dedicado buena parte de sus actividades de igualdad a la salud y el bienestar de las mujeres, a la corresponsabilidad y a la prevención de la violencia digital. La Diputación de Granada ha entregado sus Premios por la Igualdad y abierto ayudas para las empresarias de los pueblos pequeños. Aquí tienes las noticias, con su fuente.

Se publica en octubre de 2026 como edición atrasada, para completar la serie trimestral del Área de Igualdad. **Gracias por leernos y compartirlo.**

En este número

3 Noticias del trimestre

4 En breve: Alhama y El Lucero

5 Bienestar emocional

5 Señales de sobrecarga

6 Reto: emprender en el medio rural

7 Agenda y recursos de ayuda

28 DE MAYO · TEMA DEL TRIMESTRE

Salud de las mujeres: un programa para cuidarse

Alhama de Granada se sumó al Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, que reivindica el derecho a una salud integral —física, mental y social— durante toda la vida. La Concejalía de Igualdad y el CMIM programaron talleres de salud integral (19 de mayo), de yoga y expresión corporal con Málaga Acoge (26 de mayo) y de bienestar emocional (2 de junio), cerrados el 5 de junio con «Tejiendo COMÚN-UNIDAD».

19 MAY — **28 MAY** Salud mujeres — **5 JUN**

Tres gestos para cuidarte y cuidar

Acude a tus revisiones y no pospongas lo que te preocupa.

Comparte los cuidados: nadie debería cuidar en soledad.

Habla de salud mental sin tabúes y busca apoyo cuando lo necesites.

NOTICIAS DEL TRIMESTRE

Noticias del trimestre

DIPUTACIÓN DE GRANADA · 17 DE ABRIL

XIV Premios por la Igualdad de Género

La Diputación premió al Ayuntamiento de Baza (por su Centro Municipal de Información a la Mujer), a la Asociación ATENEA de Huétor Tájar, a la empresaria Eva Aguado (Almuñécar), al CEIP Federico García Lorca de Olivares (Moclín) y a la alpinista Pipi Cardell (Monachil), con menciones a INSERTA Empleo y a la Escuela de Arte de Guadix. «La igualdad no es una idea abstracta, sino una realidad que se construye desde lo cotidiano», señaló la diputada Mª Carmen Reinoso.

Fuente: La Gaceta de Granada y Ayuntamiento de Baza, 17/04/2026

DIPUTACIÓN DE GRANADA · 4 DE MAYO

Ayudas a mujeres empresarias de municipios de menos de 5.000 habitantes

La Diputación subvencionó los gastos corrientes (julio–diciembre de 2025) de las autónomas de estos municipios: se justificaban hasta 1.200 € y se garantizaba un mínimo de 600 €. El plazo cerró el 6 de mayo. En Alhama, el Ayuntamiento recogió las solicitudes y el CMIM (672 480 106) y el CADE (671 532 362) informaron.

Fuente: Ayuntamiento de Alhama de Granada, 4/05/2026

ALHAMA DE GRANADA · 22 DE ABRIL

«Alhama Concilia 2026»: un pueblo corresponsable

Ludoteca para menores de 3 a 16 años, de abril a agosto, en fines de semana, festivos y días sin colegio, para facilitar la conciliación. Plazas limitadas; información en el CMIM (672 480 106). Colaboran la Diputación («Granada, una Provincia Corresponsable»), la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad y el Ministerio de Igualdad (Plan Corresponsables).

Fuente: Ayuntamiento de Alhama de Granada, 22/04 y 7/05/2026

ALHAMA DE GRANADA · 29 DE ABRIL

«Pantalla sin filtros»: lo que tus hij@s ven y cómo protegerles

En el Termadomo, el CMIM ofreció a las familias un taller sobre cómo funcionan los algoritmos de las redes, cómo influyen en la identidad adolescente y cómo prevenir la ciberviolencia de género con pensamiento crítico, con metodología práctica y servicio de ludoteca. Se financió con fondos del Pacto de Estado.

Fuente: Ayuntamiento de Alhama de Granada, 30/04/2026

VOCES Y ACTUALIDAD

Lo que se dijo y lo que pasó en breve

Prevención con perspectiva de género

El 5 de mayo, el alumnado de los Talleres de Empleo trabajó la identificación de indicadores de violencia de género y el análisis de las creencias que la sostienen. El 29 de abril, las familias participaron en «Pantalla sin filtros».

Desde la Mancomunidad

El Centro de Día Ocupacional El Lucero participó el 22 de mayo en el XXVI Encuentro Deportivo DISCAP, en Albolote, y el 27 de mayo celebró una jornada de convivencia con alumnado y profesorado de un curso de atención sociosanitaria.

EN BREVE

En breve desde Alhama y la Mancomunidad

12 may	El CMIM convoca un taller gratuito de salud integral y conexión con la infancia (19 de mayo).
22 may	El Centro de Día Ocupacional El Lucero participa en el XXVI Encuentro Deportivo DISCAP, en Albolote.
26 may	Yoga y expresión corporal con Málaga Acoge, dentro del programa del 28 de mayo.
27 may	Jornada de convivencia en El Lucero con alumnado y profesorado de un curso de atención sociosanitaria.
28 may	El Ayuntamiento se suma al Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.
2 jun	Taller «Punto de vista protagonista» sobre autoestima y autoconfianza, en el Termadomo (una quincena de personas).
5 jun	«Tejiendo COMÚN-UNIDAD», taller de arteterapia que cierra el programa por la salud de las mujeres.

ARTÍCULO

Bienestar emocional: cuidarse también es un derecho

La salud de las mujeres no es solo ausencia de enfermedad: incluye el descanso, la autoestima y la posibilidad de pedir ayuda.

Muchas mujeres compaginan empleo, cuidados y tareas del hogar, y dejan su propia salud para el final. El programa que Alhama dedicó al 28 de mayo apostó por herramientas sencillas: talleres de salud integral, yoga y expresión corporal, autoestima y arteterapia, abiertos a todas las vecinas.

La sobrecarga sostenida afecta al ánimo, al sueño y a las relaciones. Detectarla a tiempo y compartir las cargas, con el apoyo de la familia, los servicios sociales y el centro de salud, ayuda a prevenir problemas mayores. Si el malestar viene de una relación de control o de violencia, hay ayuda específica.

> **«Pedir ayuda no es debilidad: es cuidarse.»**

Hablar con alguien de confianza, con el CMIM o con tu centro de salud es un primer paso.

Señales de sobrecarga

- **Cansancio constante** que el descanso no alivia.
- **Irritabilidad** o tristeza sin motivo claro.
- **Aislamiento** dejas de ver a amistades y familia.
- **Sin tiempo propio** hace meses que no cuidas de ti.
- **Culpa** te cuesta pedir ayuda o parar.
- **Sueño alterado** te cuesta dormir o descansar.

Qué puedes hacer

- Reserva cada semana un rato para ti, aunque sea corto.
- Reparte tareas y cuidados con las personas de tu hogar.
- Pide cita en tu centro de salud si el malestar se prolonga.
- Consulta los talleres del CMIM de Alhama (672 480 106). Si hay violencia, llama al 900 200 999.

EMPRENDIMIENTO RURAL

Emprender en el medio rural: 7 pasos

En municipios de menos de 5.000 habitantes, la Diputación apoya a las autónomas con ayudas a los gastos corrientes, y en Alhama el CADE y el CMIM orientan a quien quiere emprender. En marzo, las XIX Jornadas Mujer y Empresa trataron la IA en el emprendimiento rural.

Estos siete pasos te ayudan a empezar.

Tres apoyos

- **Asesoramiento:** el CADE (671 532 362) orienta en trámites.
- **Ayudas:** atiende las convocatorias de la Diputación.
- **Redes:** jornadas y asociaciones de mujeres.

7 pasos para empezar

Marca cada paso a medida que lo completes.

Paso 1 ☐ Define tu idea y a quién va dirigida.

Paso 2 ☐ Habla con el CADE o con el servicio de desarrollo local de tu zona.

Paso 3 ☐ Haz un plan sencillo: costes, ingresos y precio.

Paso 4 ☐ Infórmate de ayudas y subvenciones para autónomas del medio rural.

Paso 5 ☐ Elige la forma jurídica y date de alta (por ejemplo, en el RETA).

Paso 6 ☐ Busca formación y contactos: jornadas, asociaciones, otras emprendedoras.

Paso 7 ☐ Empieza poco a poco y comprueba con tus primeras clientas lo que funciona.

Tu voz por la igualdad

¿Tienes una idea, una experiencia o una propuesta para tu pueblo? Escríbenos a **mancomunidad@comarcadealhama.com**. Todas las consultas se tratan de forma confidencial.

AGENDA

Fechas del trimestre

29 ABR — **Taller «Pantalla sin filtros»**
Termadomo · 18:00 a 20:00 h

6 MAY — **Fin del plazo de las ayudas a empresarias**
Diputación de Granada · solicitudes en el Ayuntamiento

19 MAY — **Taller de salud integral de la mujer**
CMIM de Alhama de Granada

28 MAY — **Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres**
Programa de actividades en Alhama

5 JUN — **«Tejiendo COMÚN-UNIDAD»**
Centro de Participación Activa · cierre del programa

Fuentes: Ayuntamiento de Alhama de Granada, Diputación de Granada, La Gaceta de Granada. Enlaces en el documento «fuentes-boletines».

RECURSOS DE AYUDA · GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

900 200 999
Instituto Andaluz de la Mujer · 24 h · más de 50 idiomas

016
Información y asesoramiento · WhatsApp 600 000 016

112
Emergencias: si estás en peligro ahora

ATENPRO: servicio telefónico de atención y protección para víctimas, a través de los servicios sociales.
Sordera o discapacidad del habla: 900 116 016. Si temes que revisen tu móvil, borra la llamada del historial.
Cerca de ti: CMIM de Alhama de Granada, 672 480 106 · Unidad de Información a las Mujeres de la Diputación (municipios de menos de 1.000 habitantes), 669 534 402.

= Mancomunidad × la Igualdad

Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Alhama de Granada
Carretera de Vélez Málaga s/n
18120 Alhama de Granada (Granada)
958 360 271 ·
mancomunidad@comarcadealhama.com

Boletín trimestral del Área de Igualdad
Nº 12 · Abril–junio 2026
Edición publicada en octubre de 2026
comarcadealhama.com/igualdad
Facebook: Comarca de Alhama

Recibes este boletín por tu relación con la Mancomunidad. Puedes darte de baja en cualquier momento escribiendo a mancomunidad@comarcadealhama.com. Tus datos se tratan de forma confidencial conforme a la política de privacidad de la web.