



Herstory

Creación de la exposición: "Las mujeres en la II República"

La creatividad, el conocimiento y el aprendizaje se unirán en esta actividad que dará vida a esta exposición. Seréis vosotras quienes, a través de todos vuestros conocimientos en nuevas tecnologías, nos daréis a conocer a estas mujeres y sus interesantes vidas.

Realizaremos un trabajo de investigación que dará luz y voz a mujeres silenciadas a lo largo de la historia, en este caso en la II República en España del 1931 a 1936.

Uno de los grandes logros de la II República española fue extender la participación de la mujer en la vida pública. No era nuevo, pues las mujeres habían tenido una vinculación importante con el movimiento obrero y con las luchas civiles en España. También su lucha por el difícil acceso a la educación. Ejemplo de mujeres como Teresa Claramunt, María Cambrils, Soledad Gustavo, Emilia Pardo Bazán, Carmen de Burgos 'Colombine', etc.

Esta exposición será expuesta en el Espacio convirtiéndose en una fuente de información para todas aquellas personas que por aquí pasen.

Miércoles 13, 20 y 27 de septiembre y 4 de octubre
de 10:00 a 12:00
Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad "Dulce Chacón"

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Jornadas sobre “Diversidad, género e interseccionalidad”

¿Qué es la interseccionalidad? A todas las personas nos atraviesan diferentes realidades que condicionan nuestra vida. El género es una de ellas. Pero las mujeres somos diversas y, categorías como la diversidad funcional, nuestro nivel cultural y socioeconómico, nuestra etnia o raza, nuestra orientación sexual y nuestra identidad de género, etc., influyen en la manera en la que se nos percibe y en la manera en la que vivimos. ¿La realidad de una mujer blanca heterosexual será la misma que la realidad de una mujer negra homosexual? En esta actividad queremos reivindicar la diversidad como algo que nunca resta sino que enriquece a la sociedad.

Todos los miércoles de septiembre y octubre de 15:00 a 18:00

Este mes los días 4, 11 y 18.

Actividad para mujeres y hombres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Visita guiada en el Museo del Traje, a la exposición “Mujeres, moda y sociedad”

Durante la visita por el Museo y todas sus obras de arte textiles, se establece un paralelismo entre la evolución del traje femenino, históricamente más incómodo y restrictivo, y la del papel social de la mujer a lo largo de la historia.



Jueves 5 de octubre a las 10:00

Actividad para mujeres y hombres

Reserva tu plaza y te informamos del lugar de quedada

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Taller: “Sensibilización ante el acoso escolar: cuidados para prevenir el acoso”

Es muy preocupante el hecho de que un niño ataque constantemente a otro, puede ser incluso más delicado cuando esta agresión se presenta entre niñas, pues las características especiales del género hacen que la intimidación sea más sutil y por lo tanto más difícil de detectar y de tratar.

Jueves 5 de octubre de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres y hombres



Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Conmemoración “Día Internacional de las niñas, 11 de octubre.

Video fórum: “Matrimonios infantiles”

En todo el mundo, una de cada siete adolescentes de entre 15 y 19 años está casada o en pareja. En los países en desarrollo (a excepción de China), una de cada tres niñas contrae matrimonio antes de los 18 años. Es decir, el futuro de 47.700 niñas se ve impedido todos los días. A menudo, las niñas que contraen matrimonio precozmente enfrentan un sinnúmero de violaciones de los derechos humanos. Son más vulnerables a la violencia física y sexual. Con frecuencia, son obligadas a abandonar la escuela para asumir responsabilidades domésticas. Tienen menor capacidad para defenderse y para defender sus derechos.

Durante la sesión ampliaremos todos estos datos que nos aportan desde el documental “Matrimonios infantiles en el corazón de África” de RTVE y desde la organización ONU MUJERES. Tomaremos conciencia de la situación de las niñas en el mundo para poder hacer nuestra aportación a la disminución de esta violencia machista.

Martes 10 de octubre de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres y hombres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Herstory

Creación de la exposición: “Mujeres rurales”

Conmemoración del “Día Internacional de las mujeres rurales”, 15 de octubre

La creatividad, el conocimiento y el aprendizaje se unirán en esta actividad que dará vida a esta exposición. Seréis vosotras quienes, a través de todos vuestros conocimientos en nuevas tecnologías, nos daréis a conocer a estas mujeres y sus interesantes vidas.

Realizaremos un trabajo de investigación que dará luz y voz a mujeres rurales, mujeres que representan una cuarta parte del conjunto de la población mundial y, en los países en desarrollo, suponen el 43% de la mano de obra agrícola, producen y procesan los alimentos disponibles para las demás personas, en ellas recae la seguridad alimentaria

Esta exposición será expuesta en el Espacio convirtiéndose en una fuente de información para todas aquellas personas que por aquí pasen.

Miércoles 11, 18 y 25 de octubre de 10:00 a 12:00

Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

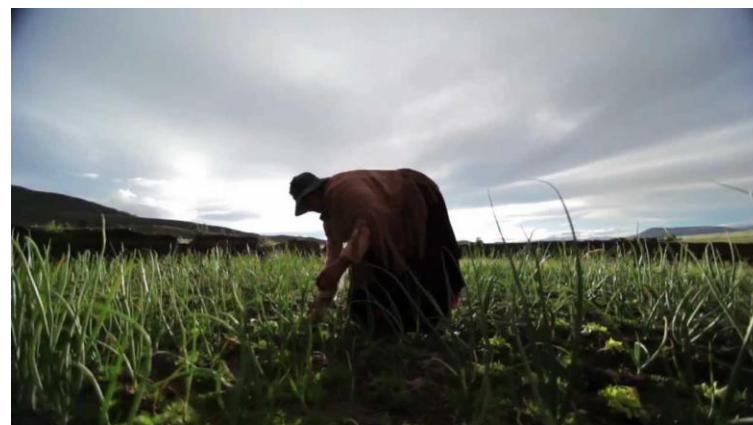
C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Video fórum: “Figuras ocultas”

La NASA, a comienzos de los años 60, buscaba mentes brillantes, personas con talento para trabajar de 'ordenadores humanos'. No había superordenadores digitales, se buscaban cerebros superdotados para realizar rápidos y avanzados cálculos de cabeza. Las matemáticas Katherine Johnson y Dorothy Vaughan y la ingeniera Mary Jackson serán las elegidas para ayudar a la NASA a ganar la carrera espacial contra la Unión Soviética, llevando a cabo la misión más atrevida hasta la fecha: poner al astronauta John Glenn en órbita alrededor de la Tierra. Pero, los nombres de estas tres mujeres han permanecido silenciados por la Historia. Y es que, además de mujeres, estas tres heroínas eran afroamericanas y, hasta ahora, su labor ha permanecido oculta.

17 y 18 de octubre de 11:30 a 13:00
Actividad para mujeres y hombres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Conmemoración del “Día Internacional de las escritoras”, 16 de octubre Video fórum: “**Emilia Pardo Bazán**”

Para conmemorar esta fecha damos a conocer a esta escritora que defendió los derechos de las mujeres, fue una mujer brillante, preparada y pionera en su tiempo. Las posibilidades económicas de su familia le permitieron recibir una educación que supo aprovechar y cultivar hasta convertirse en novelista, poetisa, periodista, traductora, crítica literaria, editora, catedrática universitaria, conferenciante... Pero casi nada de eso le sirvió en vida ni le reportó el reconocimiento que merecía, sino más bien lo contrario: críticas, insultos machistas y discriminación hasta por sus propios compañeros escritores, que le negaron hasta tres veces el ingreso en la Real Academia Española (RAE) a pesar de sus méritos.

Emilia Pardo Bazán, una mujer con una vida apasionante que queremos daros a conocer, no os dejará indiferentes.

Jueves 19 de octubre de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres y hombres



Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Visita guiada: “Maruja Mallo. Creación y orden ”

Sin duda fue una de las mujeres que abrieron el camino que otras seguirían en décadas posteriores, pese a que no lo había hecho de una manera planeada. Podría decirse que fue una feminista que nunca quiso serlo. Sin procurarlo conscientemente, su vida es un ejemplo de como una mujer puede decidir su propio destino y hacer cosas que la mayoría de las mujeres de la época no podían soñar. Se inició en el dibujo a edad muy temprana copiando ilustraciones de las revistas de la época, fue contemporánea de Salvador Dalí y Rafael Alberti, y conoce a personas de enorme influencia a lo largo de su vida como María Zambrano. Se la conoce como una artista surrealista porque su viveza personal y pictórica dejó a la sociedad en plenos años 80 sin palabras.

Lunes 23 de octubre de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres y hombres
Galería Guillermo de Osma, contacta con nosotras
para confirmar el lugar de quedada.

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Taller prevención de violencia machista en la pareja “Chicas que aman mucho, quizá demasiado”

En esta actividad reflexionaremos sobre qué es el amor, el buen trato, el mal trato y sobre cómo el amor romántico es la base de muchas relaciones que no son sanas para la autonomía y la autoestima de las mujeres. Hablaremos sobre los diferentes tipos de violencia en la pareja y de cómo detectar las primeras señales de alarma.



Viernes 22 y 29 de septiembre, 6, 13, 20 y 27 de octubre de 12:00 a 14:00
Actividad para mujeres jóvenes (18 a 30 años)

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Taller:

“Violencia machista, la lacra del patriarcado”

Analizaremos las causas que hacen que la violencia de género este instaurada en nuestra sociedad, qué hace que se reproduzca y no se elimine, y conoceremos los mitos que giran alrededor de ella.



Miércoles 25 de octubre de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Taller: “Clases de español inclusivo para mujeres migrantes”

Ven a aprender o a mejorar tu español a través de unas clases prácticas y sencillas, adaptadas a tus necesidades. Aprenderás un lenguaje no sexista en el que a todas y todos se nos nombre.

La comunicación es imprescindible y es la clave del éxito en todos los aspectos de la vida. Hablar el idioma del país en el que resides facilita tus relaciones con otras personas, facilita el acceso al empleo y mejora tu autoestima entre otras cosas, por lo tanto, TE EMPODERA.

Actividad de continuidad y adaptada al nivel de cada una.

Nivel 2: 3, 10 y 24 de octubre de 11:30 a 13:00

Nivel 1: 4, 11 y 25 de octubre de 11:30 a 13:00

Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

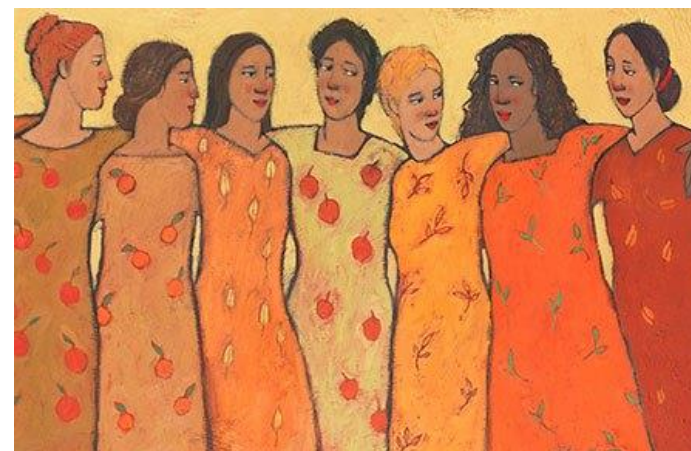
C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Taller: “Autoconocimiento y mejora de la autoestima”

Tendremos la oportunidad de profundizar en el concepto que tenemos de nosotras mismas, los condicionantes que influyen y poder mejorar nuestra autoestima. Desde un clima de aceptación intentaremos mejorar la confianza y seguridad reforzando nuestras cualidades y capacidades. Pretendemos conocernos más en profundidad, ver los mecanismos que usamos para no aceptarnos, buscar maneras de luchar contra los complejos y descubrir pautas para cambiar.

Lunes 30 de octubre de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”
C/ Mareas, 34 Local 2
Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**
Teléfono: **91 795 24 21**
Móvil: **692 734 583**
Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Grupo de mujeres corredoras: “Chacón Runners”

Correr aporta muchos beneficios a la salud física y emocional: nos ayuda a regenerar la masa muscular, a fortalecer los huesos, a combatir el estrés y la ansiedad, a descansar mejor, a mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio, a socializarnos con otras mujeres y a mejorar la autoestima, nos hace sentirnos bien con nosotras mismas.

Se realizará una vez a la semana durante una hora. Haremos estiramientos todos los días, andaremos rápido para calentar el cuerpo y comenzaremos a correr pocos minutos para ir ganando resistencia.

Será un entrenamiento progresivo teniendo como objetivo convertirnos en corredoras de carreras de 5 y 10 kilómetros en las que poder **participar juntas**, pero, tranquila, comenzaremos poco a poco.

Todos los lunes de 16:30 a 17:30

Este mes 2, 9, 16, 23 y 30

Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Grupo de empoderamiento ante la sexualidad: “Cuerpos libres”

Aprendo, me conozco, me cuido, me respeto y disfruto.

A lo largo del tiempo, en este grupo, vamos a aprender sobre nuestra sexualidad eliminando prejuicios y mitos entorno a ella. Aprenderemos diferentes aspectos que tienen que ver con nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, etc. y reflexionaremos sobre cómo los roles de género afectan a la vivencia de nuestra sexualidad.

Todo esto nos ayudará a conocernos más, lo que potenciará que nos cuidemos más, nos respetemos y por lo tanto disfrutemos. En definitiva, queremos empoderarnos y reivindicar el disfrute y el placer como algo fundamental y saludable en nuestras vidas.

Los viernes de 10:00 a 11:30
Este mes los días 6, 13 y 20
Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

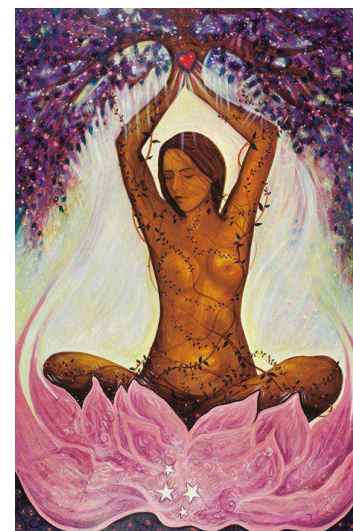
C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Nueva edición: “Monitora de patio y comedor”

Con la especialidad: “Promotora de igualdad en entornos escolares”

Del 6 noviembre al 22 de diciembre, de lunes a viernes de 9:30 a 13:30

MONITORA DE PATIO Y COMEDOR (100 horas teórico-prácticas)

Monitora de patio y comedor.

Comedor escolar y patio.

El niño y la niña.

Diversidad funcional y Trastornos en la infancia.

El aprendizaje.

Posicionamiento en el grupo.

Alimentación.

Primeros auxilios.

El juego.

Prácticas en comedores y patios escolares.

ESPECIALIDAD: PROMOTORA DE IGUALDAD EN ENTORNOS ESCOLARES (50 horas)

Igualdad entre mujeres y hombres. Sensibilización y violencia de género.

Desarrollo personal. Autoestima y gestión de la ansiedad. Cuidados para el bienestar. Ocio saludable y participación.

Buenas prácticas. Prevención y detección de acoso escolar y abuso sexual. Juego no sexista. Inteligencia emocional con perspectiva de género.

★ **Puedes realizar tu pre-inscripción personalmente o por teléfono, no por correo electrónico, el 10 DE OCTUBRE A LAS 9:00**



Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Acción formativa: “Atención al cliente en comercio y servicios”

Dirigida a mujeres jóvenes en desempleo y situación de vulnerabilidad. Trataremos de aumentar la empleabilidad de estas mujeres en el sector del comercio o servicios, obteniendo las competencias necesarias para trabajar en ellos.

Realizada en colaboración con el proyecto Incorpora de La Caixa.

Del 15 de septiembre al 13 de noviembre. De lunes a viernes de 9:30 a 14:00
Prácticas del 14 de noviembre al 5 de diciembre.

Actividad para mujeres jóvenes, de 18 a 30 años.

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com

incorpora
de “la Caixa”



Informática básica: “Doble clic en la brecha digital”

Para mujeres que nunca han tenido contacto con un ordenador o el contacto ha sido mínimo. Una actividad que empieza desde cero, no tengas ningún miedo a empezar, todas somos capaces de aprender.

Del 11 de septiembre al 25 de octubre
De lunes a miércoles de 10:00 a 12:00
Actividad para mujeres



Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Taller: “Uso de nuestro teléfono smartphone y apps que nos facilitan la vida”

Una oportunidad para todas las mujeres que no se entienden con su teléfono, aprenderemos a utilizarlo y conoceremos apps (aplicaciones) que nos apoyarán en nuestra vida diaria, entre ellas algunas Apps feministas muy interesantes que nos ayudan en el caso de ser víctimas de violencia machista o que nos harán de guía por la ciudad de Madrid a través de la vida de las mujeres, entre otras.

Miércoles 18 y 25 de octubre de 15:30 a 18:00

Actividad para mujeres

**Imprescindible acudir con un teléfono
Smartphone**



Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Taller de competencias: “Comunicación, relación y gestión del cambio”

COMUNICACIÓN “¿SABEMOS ESCUCHAR?”

¿Quieres aprender a escuchar?

Quien domina una conversación no es quien está hablando, sino quien está escuchando. Escuchar te permite conseguir una gran cantidad de información que no lograrás mientras hablas. Por ejemplo, podrás saber sobre los gustos de la otra persona y sus posibles debilidades y fortalezas.

Si escuchas detenidamente, toda esa información te va a permitir saber cosas de quien está hablando, te podrás hacer una composición de lugar y conocer mejor al otro.

Así que si, por ejemplo, tienes que negociar te va a resultar mucho más fácil que a la otra parte porque has estado recibiendo información.

3 y 4 de octubre de 9:30 a 14:00

“¿CÓMO NOS RELACIONAMOS?; TÉCNICAS PARA MEJORAR NUESTRAS RELACIONES”

Con estas técnicas aprenderás a sentarte más relajada en las interacciones sociales, consiguiendo tus objetivos a la hora de expresarte, participar en las conversaciones, dar tus opiniones, marcar los límites, decir NO...

10, 11, 17 y 18 de octubre de 9:30 a 14:00

“GESTIÓN DEL CAMBIO; INTEGRIDAD, ADAPTABILIDAD Y RESPONSABILIDAD”

El empoderamiento es, sobre todo, un proceso de

cambio; por eso es ideal trabajar las herramientas que nos harán más llevaderos los cambios en nuestra vida, nos ayudarán a adaptarnos y a asumir la responsabilidad en cada acción de cambio que vivamos.

19, 24, 25 y 31 de octubre de 9:30 a 14:00

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Taller “Empoderamiento a través de la percusión”

En colaboración con ASHABÁ, proyecto musical de mujeres feministas.



Taller de percusión, en 10 sesiones, para mujeres que quieran apoyar su proceso de empoderamiento individual y colectivo en un espacio musical como es la percusión. Desde el punto de vista musical, se trabajarán diferentes tipos de percusión, desde la corporal hasta la creación de diferentes ritmos basados en la cultura afro-brasileña y europea contemporánea. En el desarrollo de la creación de los ritmos se propondrán diferentes actividades que situarán en taller en el contexto actual y en la problemática específica de las mujeres.

El taller, que dura de octubre a marzo, tiene como meta participar juntas con una batucada el 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, ese día saldremos a la calle porque, como dicen las compañeras de Ashabá, LA MUSICA TAMBIEN ES NUESTRA.

Las sesiones se impartirán de manera alterna en el Espacio Dulce Chacón y en local de ensayo de Ashabá en la calle Sebastián Gómez, 6 (Usera)

Fechas: 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre, 4 y 8 de diciembre, 8 y 22 de enero, 5 y 19 de febrero, 5 y 8 de marzo

Horario: Sesiones en el Espacio Dulce Chacón de 16:00 a 18:00.

Sesiones en la calle Sebastián Gómez, 6 (Usera) de 17:00 a 19:00

Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com





Taller “Meditación a través de los mantras”

En el taller se ofrecerán explicaciones sobre el significado de cada mantra; se aprenderán diversos mantras y cómo incorporarlos en la práctica espiritual en general, y específicamente en la meditación.



Viernes 13 de octubre

Sesión 1 15:00 a 16:30

Sesión 2 16:30 a 18:00

Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com



Taller “Cuestiones jurídicas en el ámbito laboral”

Una sesión para conocer la vigente normativa laboral y solventar y/o resolver dudas legales conforme a ella. Tomar conciencia de los problemas que se suscitan en el sector empresarial con especial referencia a la problemática de las mujeres (brecha salarial, techo de cristal...).



Viernes 6 de octubre de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com