



PALANCAS DE SOSTENIBILIDAD

- 16. Recicla, repara y reutiliza
- 17. Usa luz LED y energía renovable
- 18. Introduce venta a granel si puedes
- 19. Acepta envases del cliente
- 20. Compra a pequeños productores

PALANCAS DE IGUALDAD

- 21. Crea un espacio seguro
- 22. Usa lenguaje inclusivo
- 23. Aplica igualdad salarial
- 24. Colabora con mujeres del mercado
- 25. Habla a tu clientela de igualdad

PALANCAS DE BIENESTAR & CUIDADOS

- 26. Planifica pausas reales
- 27. Haz autocuidado sin culpa
- 28. Tómate "tus tiempos"
- 29. Busca apoyo cuando estés agotada
- 30. Practica la constancia



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ayuntamiento de Madrid, con cargo al Proyecto "Mujeres emprendedoras: oportunidades socioeconómicas para todas en Madrid". El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Fundación COPADE y no refleja necesariamente la opinión del Ayuntamiento de Madrid.



DESARROLLA



COLABORA



FINANCIA



GUÍA PRÁCTICA PARA MUJERES QUE EMPRENDEAN CON IMPACTO



30 palancas para emprender con éxito

No necesitas hacerlo todo a la vez.
Empieza por una o dos y avanza poco a poco.

PALANCAS DE ARRANQUE

- 1. Define tu proyecto
- 2. Resume tu idea en 2 frases
- 3. Observa lo que hacen otras mujeres
- 4. Habla con alguien que ya emprendió
- 5. Lleva todo por escrito

PALANCAS DE PLANIFICACIÓN

- 6. Calcula tus costes mínimos del mes
- 7. Identifica tu clientela real
- 8. Elige un horario compatible con tu vida
- 9. Empieza pequeño
- 10. Revisa tus precios con alguien de confianza

PALANCAS DE NEGOCIO

- 11. Diversifica tu actividad
- 12. Crea tu producto/servicio estrella
- 13. Pide feedback honesto
- 14. Ajusta según tu barrio
- 15. Trabaja con producto exclusivo cuando puedas



¿Quieres emprender?

Emprender siendo mujer implica poner en marcha un proyecto, pero casi siempre también sostener la vida cotidiana, los cuidados, la conciliación y, en muchos casos, procesos migratorios, historias laborales complejas, diferencias de edad o falta de red.

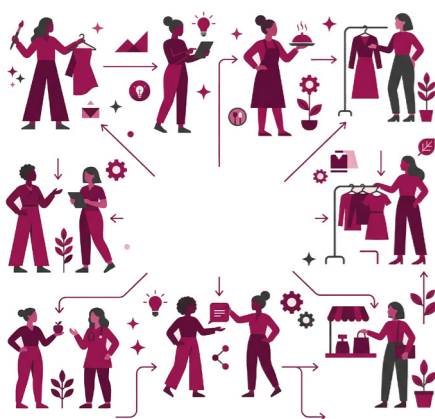
Esta guía reconoce esas realidades y ofrece pasos claros, accesibles y respetuosos con tus derechos, tu diversidad y tus tiempos. Tu emprendimiento importa: no estás sola y tu proyecto es valioso para tu barrio, la ciudad y el planeta.

1. Observa y define tu idea

El primer paso es mirar hacia dentro: tu idea nace de lo que sabes, lo que puedes y lo que quieres.

- ¿Qué ofreces y qué problema resuelves?
- ¿Qué te diferencia?
- ¿Encaja con tus ritmos, cuidados, salud y prioridades?
- ¿Es sostenible para ti como mujer, con tu situación real?

“Que tu proyecto refleje tus capacidades y tu experiencia.”



2. Investiga y valida tu idea

Antes de lanzarte, mira a tu alrededor: otras mujeres ya avanzan en el camino que estás empezando. ¡Ellas son tu mejor alianza!

- ¿Quién es realmente tu clientela?
- ¿Qué hacen otras mujeres? Pregunta, escucha, aprende
- Observa tu barrio o mercado: flujos, necesidades, horarios, hábitos
- Si eres mujer migrante, habla con otras mujeres de tu comunidad: pueden ayudarte a entender normativas, trámites, clientela y redes

“Habla con mujeres emprendedoras. Da mucha claridad.”

3. Prepara tu mini-plan de negocio

No hace falta algo complicado. No necesitas un documento largo: solo claridad.

- costes básicos del primer mes
- materiales indispensables
- proveedores accesibles
- trámites obligatorios
- riesgos realistas
- apoyos posibles (formales e informales)

4. Elige tu forma jurídica

Las más comunes:

- autónoma
- cooperativa
- comunidad de bienes
- sociedad limitada (unipersonal)

Elige la que mejor se adapte a tu situación de ingresos, cuidados, corresponsabilidad y expectativas de crecimiento en el momento actual.



5. Infórmate bien de trámites y derechos

El acceso a la información es tu derecho, especialmente si eres mujer, migrante o estás en situación de vulnerabilidad. Busca apoyo en:

- gerencias de mercados
- asociaciones del barrio
- Espacios de igualdad
- entidades municipales
- emprendedoras de tu sector

“Lo más importante es enterarte bien de tus derechos.”

6. Organiza tu tiempo real

Para que sea sostenible en el tiempo, tu proyecto debe encajar en tu vida, no al revés. Ten en cuenta:

- trabajo del negocio
- cuidados
- tareas domésticas
- descanso

- autocuidado
- vida familiar
- imprevistos

“Conciliar es la parte más difícil. Somos mujeres y madres: seguimos siendo invisibles.”

7. Busca apoyo y red

Una red es clave para sostener tu emprendimiento:

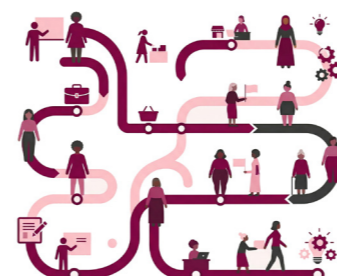
- familia y amistades
- compañeras de mercado
- asociaciones de comerciantes
- Espacios de Igualdad
- otras mujeres migrantes
- otras mujeres de tu sector
- redes comunitarias

“Falta una red de emprendedoras. La necesitamos.”

8. Cultiva la paciencia

Emprender también es cuidarte. Avanza a tu ritmo, sin compararte.

“Emprendemos para sentirnos bien, no para sufrir.”



Planifica bien y decide mejor

Mini ruta de planificación



Mini-checklist inicial

- ¿Puedo asumir los costes iniciales?
- ¿Cuál será mi primer ingreso?
- ¿Mis horarios son sostenibles?
- ¿Tengo apoyo para cuidados?
- ¿Dónde puedo pedir ayuda?



Agenda2030: ¿Qué prácticas sostenibles puedo integrar ya?

- Incluir una frase inclusiva en tu cartel
- Cambiar un proveedor por uno local
- Conversar sobre igualdad con la clientela
- Eliminar un envase de un solo uso

¿Qué ayudas y recursos tienes?

- Ayudas municipales para emprendedoras
- Bonificaciones por locales en mercados
- Microcréditos sociales
- Programas de inserción para mujeres migrantes
- Programas de orientación y mentoría para mujeres emprendedoras
- Digitalización y eficiencia energética
- Formación gratuita en espacios de Igualdad
- Asociaciones de comerciantes
- Redes de emprendedoras



¿Cuánto tarda realmente cada cosa? Lo que nadie te cuenta

Estos tiempos han sido validados por emprendedoras reales de los mercados municipales:

Trámite / Fase	Tiempo mínimo	Tiempo realista
Alta autónoma	1 día	1-3 días
Declaración Responsable	1 día	1-2 semanas
Licencia de apertura	2-3 semanas	1-6 meses
Subvenciones	15 días	3-6 meses (o más)
Cambio de suministros	1-3 días	1-2 semanas
Montar local	2-3 semanas	1-2 meses
Formación / asesoría	-	depende disponibilidad
Implementar 1 práctica sostenible	1 hora	1-7 días

TIPS de emprendedoras:

Llévalo todo por escrito.

Pide apoyo en trámites.

No esperes a que esté todo perfecto para empezar.