



Guía de ocio -Madrid-



Esta guía es para ti.

Es para personas que quieren disfrutar de Madrid.

En esta guía encontrarás muchas ideas para divertirte
y descubrir lugares nuevos.

Esperamos que esta guía te sea útil
y te ayude a disfrutar mucho de Madrid.

¡Anímate a explorar
y a probar cosas nuevas!



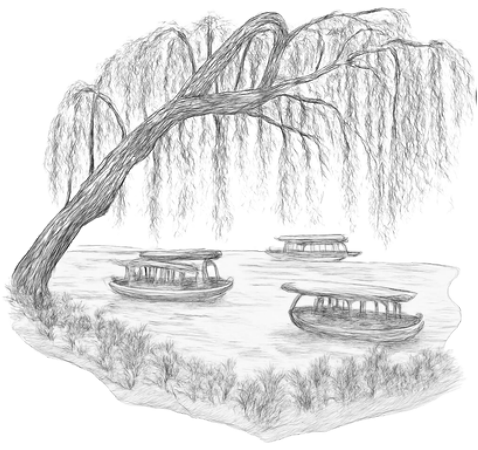
Selecciona qué tipo de actividad quieres hacer:

[Parques y Naturaleza](#)

[Museos y Exposiciones](#)

[Centros Culturales y Espacios Comunitarios](#)

[Fiestas y eventos populares](#)



PARQUES Y NATURALEZA

En estos parques puedes alejarte del ruido de la ciudad.
Son perfectos para estar tranquila o tranquilo.
y disfrutar de la naturaleza.

Parque Juan Carlos I

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Feria de Madrid

Precio:

Gratis

Descripción:

Un parque enorme con un lago, esculturas y zonas para relajarse.
¡Perfecto para hacer un picnic
o jugar a juegos de mesa en el césped!

Recomendaciones:

Puedes hacer actividades baratas o gratuitas:

- Alquilar una bici
- Visitar la Estufa Fría
- Jugar al pádel
- Subir al tren que recorre el Parque

Parque El Retiro

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Retiro o Ibiza

Precio:

Gratis

Descripción:

Es un parque bastante grande en el que puedes hacer actividades con amigos o un picnic.

Tiene un lago con peces.

Recomendaciones:

Puedes hacer actividades baratas o gratuitas como:

- Alquilar una bici o diverbikes
- Montar en barca
- Practicar yoga.

Parque Enrique Tierno Galván

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Arganzuela-Planetario

Precio:

Gratis

Descripción:

Un parque con vistas a la ciudad, un planetario y mucho espacio para caminar.

Recomendaciones:

No te pierdas el atardecer desde el mirador.

Huerto Urbano Quinta de los Molinos

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Suanzes

Precio:

Gratis

Descripción:

Un huerto urbano donde aprender sobre plantas y naturaleza.

Recomendaciones:

Visítalo en primavera para ver los almendros en flor.

Espacio Abierto Quinta de los Molinos

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Suanzes

Precio:

Gratis

Descripción:

Un espacio cultural con actividades para todas las edades.

Recomendaciones:

Consulta su [programación](#) para no perderte nada.

Templo de Debod

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Plaza de España o Ventura Rodríguez

Precio:

Gratis

Descripción:

Uno de los mejores lugares para ver el atardecer en Madrid.

Tiene un monumento egipcio

y vistas espectaculares

al Parque del Oeste y la Casa de Campo.

Recomendaciones:

Llega pronto para conseguir buen sitio

y lleva comida para picar.

Ideal para hacer fotos.

Cerro del Tío Pío (Parque de las 7 tetas)

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Buenos Aires o Portazgo

Precio:

Gratis

Descripción:

Colinas con una de las mejores vistas de Madrid.

Perfecto para disfrutar del atardecer.

Recomendaciones:

Lleva algo de abrigo si vas al atardecer

y una manta para sentarte encima.

No es todo accesible,

tiene zonas con pendiente.

Parque Europa

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Transporte:

Cercanías Torrejón de Ardoz y autobús

Precio:

Gratis

Descripción:

Un parque muy grande con réplicas de monumentos europeos famosos, como la Torre Eiffel o la Fontana di Trevi. Tiene muchas zonas verdes.

Recomendaciones:

Ideal para pasar el día con niños.

Parque Ciudad de los Niños (Metropolitan Park – Tres Cantos)

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Transporte:

Cercanías Tres Cantos

Precio:

Gratis

Descripción:

Gran parque con lagos, áreas infantiles, carril bici y zonas deportivas.

Ideal para familias o un paseo tranquilo.

Recomendaciones:

Lleva algo de comer o bebida, hay muchas zonas de picnic.

Madrid Río

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Príncipe Pío, Legazpi o Pirámides

Precio:

Gratis

Descripción:

Es un largo paseo junto al río Manzanares.

El parque tiene puentes,

zonas de juego,

fuentes y miradores.

Es un sitio perfecto para caminar o patinar.

Recomendaciones:

Ideal para un paseo

o hacer una ruta en bici.

Palacio Real y Plaza de España

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Ópera o Plaza de España

Precio:

Paseo exterior gratis

Entrada al Palacio desde 6 €

Descripción:

Es una zona con monumentos.

También tiene jardines y miradores.

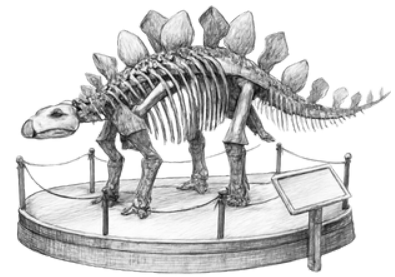
Es un buen lugar para pasear con calma.

Recomendaciones:

No te pierdas los Jardines de Sabatini

y las vistas desde el mirador del Campo del Moro.

MUSEOS Y EXPOSICIONES



En estos museos puedes aprender y disfrutar del arte y de la ciencia.

Es un buen plan para los días de lluvia.

También es buena idea cuando hace mucho calor.

Museo Reina Sofía

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Atocha

Precio:

Gratis para personas con discapacidad y acompañante.

Descripción:

Un museo con arte moderno y contemporáneo.

Puedes ver el Guernica de Picasso.

Recomendaciones:

Reserva tu entrada por internet para evitar colas.

Los sábados hay bastante gente.

Acude con tiempo.



Busca en la página web de los museos las opciones de accesibilidad.

Algunos museos tienen guías en lectura fácil y actividades para disfrutar más de la visita.

Museo del Ferrocarril

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Delicias

Precio:

Gratis para personas con discapacidad

Descripción:

Un museo con trenes antiguos
y mucha historia.

Recomendaciones:

Los sábados cierra antes de las 7 de la tarde

Museo Nacional de Ciencias Naturales

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Gregorio Marañón

Precio:

Gratis para personas con discapacidad

Descripción:

Un museo con animales disecados,
esqueletos
y mucha información sobre naturaleza.

Recomendaciones:

Tienen actividades accesibles y adaptadas.

Museo Arqueológico Nacional

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Colón

Precio:

Gratis para personas con discapacidad y acompañante

Descripción:

Este museo te cuenta la historia de España.

Empieza en la Prehistoria

y termina en la Edad Moderna.

Recomendaciones:

Reserva tu entrada por internet

para evitar colas.

Los fines de semana hay bastante gente.

Los sábados es gratuito desde las 2 de la tarde.

Tienen información en lectura fácil.

Fundación Telefónica

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Gran Vía

Precio:

Gratis para personas con discapacidad

Descripción:

Un espacio con exposiciones sobre tecnología y comunicación.

Recomendaciones:

Ideal para los amantes de la tecnología.

Hay guías en lectura fácil

CaixaForum

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Atocha o Estación del Arte

Precio:

Gratis para personas con discapacidad y acompañante

Descripción:

Un centro cultural con exposiciones, talleres y actividades para todas las edades.

Tiene exposiciones temporales muy interesantes.

Recomendaciones:

Consulta su programación para ver qué te interesa.

Tienen novedades cada mes.

Saca las entradas desde la página web.

Solo te deja sacar dos entradas para personas con discapacidad.

Cada entrada incluye un acompañante.

Museo del Prado

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Banco de España o Estación del Arte

Precio:

Gratis para personas con discapacidad y acompañante

Descripción:

Es uno de los museos más importantes del mundo, con obras de Goya, Velázquez y El Greco.

Recomendaciones:

Planifica tu visita.

Reserva tus entradas para personas con discapacidad por correo electrónico para que sean gratuitas.

Museo Thyssen

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Banco de España

Precio:

Gratis para personas con discapacidad

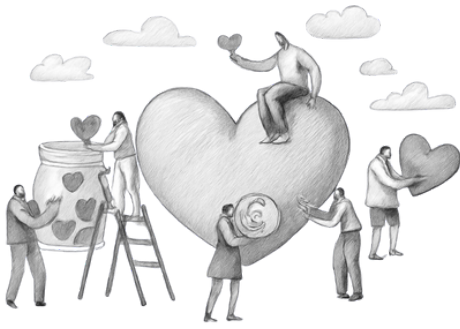
Descripción:

Un museo con una colección impresionante de arte europeo.

Recomendaciones:

Visita las exposiciones
que hay en todas las plantas.

Saca tus entradas en la página web
para no esperar colas.



CENTROS CULTURALES

Los centros culturales son lugares abiertos a todas las personas. En ellos podrás encontrar talleres, música, teatro, exposiciones, cursos y un montón de actividades diferentes para disfrutar de tu tiempo libre.

Espacio de Igualdad Carme Chacón

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

Esperanza

Precio:

Cambia según la actividad

Descripción:

En este centro cultural puedes ver teatro, música, danza y talleres.

Todas estas actividades sirven para aprender

y para promover la igualdad entre hombres y mujeres.

Los viernes por la tarde

suele haber talleres de arte

o películas.

Recomendaciones:

El horario es de lunes a viernes.

Espacio Danos Tiempo

Dirección:

[Pincha aquí para ver en Google Maps](#)

Metro:

San Lorenzo

Precio:

Varía según la actividad.

Hay actividades gratuitas

y otras cuestan, por ejemplo, 12 €

Descripción:

Un espacio donde puedes hacer actividades para conocer gente.

Hacen actividades los viernes por la tarde y los sábados.

Algunos ejemplos de actividades son danza, baile y conciertos.

Recomendaciones:

Participa en sus talleres y eventos.

Consulta el [calendario](#) en su página web.

Centro culturales de los distritos

Dirección:

Busca el centro cultural más cercano a ti haciendo clic [aquí](#).

Metro:

Cambia según el centro.

Precio:

Cambia según la actividad

Descripción:

Cada distrito tiene su propio centro cultural con diferentes actividades.

Recomendaciones:

Consulta la página web de tu distrito.

FIESTAS Y EVENTOS POPULARES



¡Participa en las fiestas populares!

En la Comunidad de Madrid

hay muchas fiestas populares.

Las fiestas se hacen en distritos,
barrios y municipios.

En esta guía puedes conocer algunas de las fiestas.

Enero

Mercado Navideño La Latina

Lugar:

La Latina

Metro:

Tirso de Molina

Precio:

Gratis

Descripción:

Un mercado en el centro de Madrid
donde hay puestos con productos navideños
y regalos artesanales.

Recomendaciones:

Consulta la programación oficial

Cabalgata de Reyes

Lugar:

Paseo de la Castellana

Metro:

Nuevos Ministerios

Precio:

Gratis

Descripción:

Desfile de carrozas y Reyes Magos por el centro de Madrid.

Recomendaciones:

Va mucha gente.

Si no te gustan las aglomeraciones, puedes ir a las cabalgatas que hacen algunos barrios y distritos.

Por ejemplo, Hortaleza, Vallecas o La Fortuna.

Fiestas de San Antón

Lugar:

Chueca

Metro:

Chueca

Precio:

Gratis

Descripción:

Un cura bendice a los animales domésticos

Hay procesión y actividades solidarias.

Recomendaciones:

Consulta la programación oficial.

Febrero

Carnaval

Lugar:

Cambia según el barrio.

Metro:

Cambia según el barrio.

Precio:

Gratis

Descripción:

Fiesta de disfraces con pasacalles, actividades familiares, talleres, y el tradicional 'Entierro de la sardina'.

Recomendaciones:

Consulta la programación del barrio donde quieras ir para ver los horarios y el recorrido.

Año Nuevo Chino

Lugar:

Usera

Metro:

Usera o Plaza Elíptica

Precio:

Gratis

Descripción:

Desfiles, actividades culturales, talleres familiares, espectáculos de danza y música.

Recomendaciones:

Consultar la programación por días y actividades.
Hay mucha gente,
es mejor ir de día.

Marzo

Semana Santa

Lugar:

Centro histórico de Madrid

Metro:

Sol, Ópera o La Latina

Precio:

Gratis

Descripción:

Procesiones religiosas y música sacra.

La música sacra es la música que se usa en ceremonias religiosas.

Recomendaciones:

Consulta los recorridos y horarios.

Abril

Mercado Medieval de Las Rozas

Lugar:

En la calle Real

Transporte:

Autobús desde Moncloa

o en Cercanías Las Rozas

Precio:

Gratis

Descripción:

Mercado con ambiente medieval, artesanía, comida, espectáculos y personajes de época.

Recomendaciones:

En horario de mañana hay menos gente.

Mayo

Fiestas de San Isidro

Lugar:

Pradera de San Isidro

Metro:

Pirámides o Marqués de Vadillo

Precio:

Gratis

Descripción:

Verbena, conciertos, bailes castizos, rosquillas y feria.

Recomendaciones:

Hay menos gente por la mañana.

Junio

Fiestas de la Primavera de Hortaleza

Lugar:

Hortaleza

Metro cercano:

Pinar del Rey o Arturo Soria

Precio:

Gratis

Descripción:

Conciertos, talleres, deportes, actividades para toda la familia.

Recomendaciones:

Mejor acudir en horarios de menos gente y buscar rutas accesibles y zonas de descanso.

Fiestas de Moratalaz

Lugar:

Moratalaz

Metro cercano:

Vinateros o Pavones

Precio:

Gratis

Descripción:

Conciertos, actividades culturales, deportivas y talleres.

Recomendaciones:

Consulta la programación por días.

Fiestas del Orgullo LGTBI

Lugar:

Chueca y Gran Vía

Metro:

Chueca o Gran Vía

Precio:

Gratis

Descripción:

Es una de las fiestas más grandes del mundo LGTBI.

Hay desfiles, conciertos y un ambiente muy festivo.

Recomendaciones:

Va mucha gente.

Julio

Veranos de la Villa

Lugar:

Diferentes espacios de Madrid

Metro:

Depende del espacio

Precio:

Gratis

y con entrada de pago según evento.

Descripción:

Conciertos, teatro, danza y cine al aire libre.

Recomendaciones:

Revisa la programación.

Fiestas de San Blas

Lugar:

San Blas-Canillejas

Metro cercano:

San Blas o Las Rosas

Precio:

Gratis

Descripción:

Conciertos, talleres

y actividades culturales para todas las edades.

Recomendaciones:

Mejor acudir a actividades de mañana,
hay menos gente.

San Fermín

Lugar:

Usera

Metro cercano:

Usera o Almendrales

Precio:

Gratis

Descripción:

Conciertos, talleres, actividades infantiles y deportivas.

Recomendaciones:

Consulta la programación por días.

Fiestas de San Cristóbal

Lugar:

Villaverde

Metro:

Villaverde Alto o Bajo

Precio:

Gratis

Descripción:

Actividades culturales,
conciertos y talleres infantiles.

Recomendaciones:

Por la mañana hay menos gente.

Agosto

La Virgen de la Paloma

Lugar:

Barrio de La Latina

Metro:

La Latina o Tirso de Molina

Precio:

Gratis

Descripción:

Celebración popular con música, chotis, talleres y actividades familiares

Recomendaciones:

Consulta la programación.
Ve a actividades de mañana, hay menos gente.

Septiembre

Fiestas de la Melonera

Lugar:

Arganzuela

Metro cercano:

Legazpi o Pirámides

Precio:

Gratis

Descripción:

Conciertos, actividades infantiles y reparto de melón

Recomendaciones:

Mejor ir por la mañana

Octubre

Fiesta Nacional de España

Lugar:

Paseo de la Castellana

Metro cercano:

Nuevos Ministerios o Colón

Precio:

Gratis

Descripción:

Es un desfile del ejército.

Participan soldados y vehículos militares.

En el desfile está la Familia Real.

También hay personas importantes del Gobierno.

Recomendaciones:

Mejor ir temprano.

Mercado mediaval del Escorial

Lugar:

El Escorial

Transporte:

Cercanías Renfe El Escorial

Precio:

Gratis

Descripción:

El Escorial se convierte en un mercado medieval con puestos de artesanía y comida.

Hay pasacalles, música en directo y espectáculos.

Recomendaciones:

Consulta la programación oficial para no perderte los eventos.

Noviembre

Fiesta de la Almudena

Lugar:

Plaza Mayor

Metro cercano:

Ópera o Sol

Precio:

Gratis

Descripción:

Actividades religiosas por la Virgen de la Almudena.

Hay dulces típicos como las “coronas de la Almudena”

Recomendaciones:

Mejor ir por la mañana.

Diciembre

Navidad en Madrid

Lugar:

Centro de Madrid, especialmente Plaza Mayor

Metro:

Sol, Ópera o Tirso de Molina

Precio:

Gratis

Descripción:

Luces navideñas, belenes,
conciertos y mercadillos

Recomendaciones:

Mejor acudir a primera hora del día.

También puedes ver las luces de Navidad
en el autobús turístico que recorre la ciudad.

Para montar en el autobús tienes que pagar la entrada.

Mercado Navideño La Latina

Lugar:

La Latina

Metro:

Tirso de Molina

Precio:

Gratis

Descripción:

Un mercado en el centro de Madrid donde hay artesanos y comerciantes que ofrecen productos navideños, y comida.

Recomendaciones:

Consulta la programación oficial para no perderte los eventos.



Recuerda que las fiestas populares de barrios y distritos de Madrid suelen celebrarse desde el mes de junio hasta principios del mes de octubre.

Redacción y adaptación de textos: Asociación Adisli

Validación: 'El club de lo fácil' de Asociación Adisli
2025



Asociación para la Atención de
Personas con Discapacidad Intelectual
Ligera e Inteligencia Límite

Este documento tiene una licencia Creative Commons
BY-NC-SA 4.0

Logotipo europeo de lectura fácil en portada:

© Inclusion Europe