

# Taller On line " Herramientas para el cuidado de la salud psicológica durante el embarazo y postparto "

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

La asociación de trastornos depresivos de Aragón ( AFDA ) realiza un proyecto con las matronas de la provincia de Huesca , se trata de una serie de talleres online que se realizan cada dos meses y se ofertan a las gestantes y sus parejas.

El taller " Herramientas para el cuidado de la salud psicológica durante el embarazo y postparto " sirve para conocer los cambios emocionales que suelen suceder durante la maternidad y aprender a reconocer señales de alarma y buscar estrategias que mejoren nuestro autocuidado y el de nuestra pareja.

La charla " gestión del dolor y miedo al parto " , se abordan los miedos que se experimentan de que algo vaya mal en el parto o al dolor que pueda traer consigo.

Trabajaremos herramientas de gestión emocional que potencien nuestros recursos personales y nos guíen hacia una maternidad-paternidad basada en valores.

Duración 1h y 30 minutos.

Las fechas de los talleres las comunican las matronas de los centros de salud de Huesca Rural, Almudévar, Ayerbe y del resto de centros de atención primaria del Sector Huesca, donde se hace el seguimiento de la gestante.

La asistencia se realizará a través de la plataforma online Zoom.

Se puede apuntar a través de la web : [https:// asociacionafda.com/ project/bienestar-en-el-embarazo-y-postparto/](https://asociacionafda.com/project/bienestar-en-el-embarazo-y-postparto/) y clicar en el enlace apúntate.

ID de la reunión : 864 5199 8462

Contraseña : afda

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres ( )

---

## Persona de contacto

Claudia García (691846596) ([claudiagarcia@asociacionafda.com](mailto:claudiagarcia@asociacionafda.com))

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

AFDA

---

## Fecha de última actualización de la actividad

18/02/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

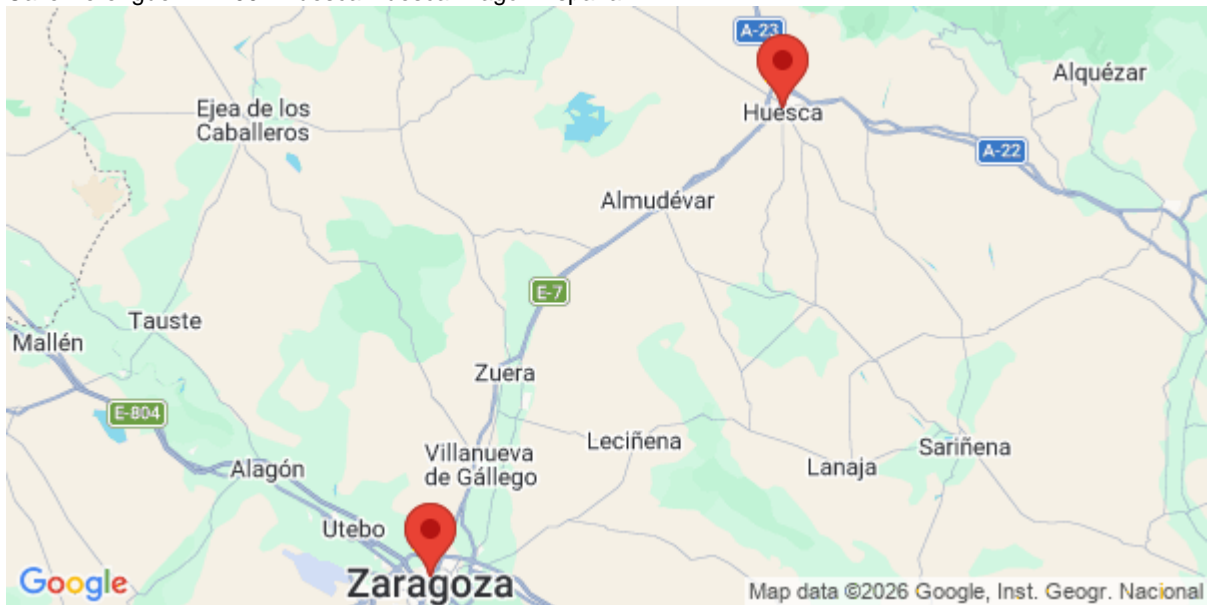
## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Santa lucia 9 50003 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Berenguer 4 22002 Huesca Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

<http://info@asociacionafda.com>