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 unas 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 realizara 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/ 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)

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