Talleres de bienestar emocional para embarazadas y posparto

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Salud sexual y reproductiva.

Descripción

En los talleres de bienestar emocional para embarazadas y posparto, se intenta dar una educación grupal más amplia al fenómeno de la maternidad. Se ofrecen talleres mensuales, el primer martes del mes, en horario de 13:00-14:30 horas ,en la sala multiusos del centro de salud de Valdespartera.

Los talleres están programados con una temática diferente de forma que se reparten en ciclos de cuatro semanas.

El primero de ellos trata de la neurobiología en el embarazo y posparto y cómo afecta al plano emocional.

El segundo taller va dirigido a interpretar los pensamientos que ocurren en esta etapa, distinguir los pensamientos intrusivos o dañinos, explicar su funcionalidad, y combatir y sustituir por otros saludables si terminan siendo molestos.

El siguiente taller se trabajan las actividades y conductas proactivas para fomentar el vínculo materno- afectivo y conseguir apegos seguros con los hijos.

Por último se informará de la importancia de los apoyos para trabajar la soledad del posparto, y contar los recursos que se pueden tener.

En cada taller se repartirá materiales para trabajar en el taller y en casa, y se realizará alguna sesión de relajación o mindfulness para finalizar.

Los talleres se ofertan desde la primera visita de captación y se vuelve a insistir a lo largo del resto de las visitas en consulta.

También se difunde un recordatorio cada mes a través de la cuenta de Instagram del centro de salud, y se coloca cartelería alrededor de la consulta para que las personas interesadas puedan participar.

Actualmente forma parte de un programa de calidad.

Población

Población General - Mujeres (Parejas)

Persona de contacto

María Esther Viñerta Serrano (876765110) (evinnerta@salud.aragon.ed)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de salud Valdespartera (Matrona)

Fecha de última actualización de la actividad

30/03/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle La Ventana Indiscreta 3 50019 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Imagen de la Actividad

La Metamorfosis d
Neurobiología del

El embarazo y el posparto no son solo proc
sistema nervioso central. A través de fluct
cerebro se adapta para priorizar el cuida

Los Motores del Cambio Cerebral

Revolución Hormonal Predictiva



Los estrógenos y la progesterona aumentan la plasticidad neuronal y la estabilidad emocional.