

## [SALUD DE ANDAR POR CASA](#) [1]

PROGRAMA DE RADIO QUE PROMUEVE SALUD, AUTOCUIDADOS Y PERMITE CONSULTAS Y RESOLUCION DE DUDAS POR CORREO ELECTRONICO.

- [Leer más sobre SALUD DE ANDAR POR CASA](#) [1]

## [RUTAS SALUDABLES](#) [2]

RUTA SALUDABLE CON DIFERENTES OBJETIVOS: INTEGRACIÓN DE LOS VECINOS DEL CASCO, CONOCER EL BARRIO, SU PATRIMONIO CULTURAL Y SUS RECURSOS NATURALES.

- [Leer más sobre RUTAS SALUDABLES](#) [2]

## [RUTA DEL CUIDADO. “PEQUEÑOS GUARDIANES DE LA SALUD”](#) [3]

VISITA GUIADA PARA ESCOLARES COMO GUARDIANES DE LA SALUD.

- [Leer más sobre RUTA DEL CUIDADO. “PEQUEÑOS GUARDIANES DE LA SALUD”](#) [3]

## [RESTAURACION DE MUEBLES](#) [4]

RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS, EJERCITANDO LAS DIFERENTES HABILIDADES MANUALES, A LA VEZ QUE SOCIALIZAN , PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y EVITAR LA SOLEDAD NO DESEADA.

- [Leer más sobre RESTAURACION DE MUEBLES](#) [4]

## [RESPIRA Y ALIVIA TU ANSIEDAD](#) [5]

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN PARA EL ALIVIO Y CONTROL DE ESTADOS DE ANSIEDAD

- [Leer más sobre RESPIRA Y ALIVIA TU ANSIEDAD](#) [5]

## Páginas

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- [1](#) [6]
- [2](#) [8]
- [3](#) [7]
- [4](#)
- [5](#) [9]
- [6](#) [10]
- [7](#) [11]
- [8](#) [12]
- [9](#) [13]
- ...
- [10](#) [9]
- [última](#) [14]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=3>

### Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/salud-de-andar-por-casa-0>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/rutas-saludables-0>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ruta-del-cuidado-pequenos-guardianes-de-la-salud-0>

[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/restauracion-de-muebles-0>

- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/respira-y-alivia-tu-ansiedad-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=2>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=1>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=4>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=5>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=6>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=7>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=8>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=53>