

## [TALLER DE CRIANZA](#) [1]

REFORZAR LA LACTANCIA Y LA CRIANZA EN POSITIVO, EMPODERAR A LOS PROGENITORES EN LA CRIANZA, VINCULARSE CON OTROS PADRES/MADRES PARA CREAR UNA RED DE APOYO PARA LAS FAMILIAS RECIÉN LLEGADAS QUE NO TENGAN RED SOCIAL.

- [Leer más sobre TALLER DE CRIANZA](#) [1]

## [RECUPERACION SUELO PELVICO EN EL PUERPERIO](#) [2]

RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO EN EL PUERPERIO.

- [Leer más sobre RECUPERACION SUELO PELVICO EN EL PUERPERIO](#) [2]

## [CONSEJO ANTITABACO](#) [3]

RECOMENDACIONES Y AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR: BENEFICIOS PARA LA SALUD, APOYO INDIVIDUAL Y TALLERES DE DESHÁBITUACION.

- [Leer más sobre CONSEJO ANTITABACO](#) [3]

## [RECETA PARA AÑADIR VIDA A LOS AÑOS](#) [4]

RECOMENDACIONES SOBRE DIETA, ACTIVIDAD FÍSICA, SUEÑO Y SEXUALIDAD.

- [Leer más sobre RECETA PARA AÑADIR VIDA A LOS AÑOS](#) [4]

## [RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD](#) [5]

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR FATIGA ASOCIADA A ANSIEDAD Y PROBLEMAS DE SUEÑO MEDIANTE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y HIGIENE DEL DESCANSO.

- [Leer más sobre RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD](#) [5]

## Páginas

- [primera](#) [6]
- [⏪](#) [7]
- ...
- [28](#) [8]
- [29](#) [9]
- [30](#) [10]
- [31](#) [7]
- 32
- [33](#) [11]
- [34](#) [12]
- [35](#) [13]
- [36](#) [14]
- ...
- [⏩](#) [11]
- [última](#) [15]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=31>

## Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-crianza>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recuperacion-suelo-pelvico-en-el-puerperio>

- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/consejo-antitabaco>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/receta-para-anadir-vida-los-anos>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recomendaciones-para-higiene-del-sueno-y-control-de-la-ansiedad>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=30>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=27>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=28>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=29>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=32>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=33>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=34>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=35>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=53>