

## **EDUCACIÓN MATERNAL [1]**

PREPARACIÓN AL PARTO, FÍSICA, PSÍQUICA Y EMOCIONALMENTE. SE EXPLICAN CUIDADOS DEL RN EN COORDINACIÓN CON EQUIPO DE PEDIATRÍA. SE EXPLICA PROCEDIMIENTO BUROCRACIA EN COORDINACIÓN CON TRABAJADORA SOCIAL. SE FOMENTA E INSTRUYE EN LACTANCIA MATERNA. SE EXPLICA CUIDADOS EN PUERPERIO.

- [Leer más sobre EDUCACIÓN MATERNAL](#) [1]

## **TALLER DE EJERCICIO PARA MAYORES DE 70 AÑOS [2]**

ELABORACIÓN INDIVIDUAL DE PIEZAS TEXTILES DECORATIVAS, CONFECCIONADAS LIBREMENTE POR LOS PARTICIPANTES UTILIZANDO EL MATERIAL DE SU ELECCIÓN.

- [Leer más sobre TALLER DE EJERCICIO PARA MAYORES DE 70 AÑOS](#) [2]

## **ATragantamiento y RCP para familias [3]**

PREVENCIÓN DE ATragantamientos y RCP BÁSICA EN POBLACIÓN INFANTIL. DOTANDO A LOS CUIDADORES DE CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES ESENCIALES PARA ACTUAR DE MANERA EFICAZ ANTE UNA EMERGENCIA RESPIRATORIA Y/O CARDIORRESPIRATORIA EN EL ENTORNO DOMÉSTICO.

- [Leer más sobre ATragantamiento y RCP para familias](#) [3]

## **ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO [4]**

CONCEPTOS FUNDAMENTALES SOBRE EL DOLOR CRÓNICO, SUS CAUSAS Y CÓMO INFLUYE EN LA CALIDAD DE VIDA. CINESITERAPIA EN COLCHONETA, ENFOCADA EN MOVIMIENTOS SUAVES Y ADAPTADOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD Y REDUCIR LA TENSIÓN MUSCULAR. MEDITACIÓN GUIADA, ORIENTADA A LA RELAJACIÓN Y EL CONTROL DEL ESTRÉS, FAVORECIENDO EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

- [Leer más sobre ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO](#) [4]

## **QUE LE GUSTA A LA ESPALDA Y CONSCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA [5]**

HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL MOVIMIENTO CONSCIENTE, TÉCNICAS RESPIRATORIA DE COHERENCIA CARDIACA PARA CONOCER MEJOR EL PROPIO CUERPO Y PROMOVER LA SALUD Y PREVENIR PROBLEMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES ENTRE EL ALUMNADO.

- [Leer más sobre QUE LE GUSTA A LA ESPALDA Y CONSCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA](#) [5]

## **Páginas**

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

- [Última](#) [14]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=9>

#### Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/educacion-maternal-0>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-ejercicio-para-mayores-de-70-anos>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/atragantamiento-y-rcp-para-familias>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/estrategias-y-herramientas-para-el-manejo-del-dolor-cronico>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-le-gusta-la-espalda-y-consciencia-corporal-y-respiratoria>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=8>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=4>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=5>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=6>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=7>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=10>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=11>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=12>