

PASEOS SALUDABLES [1]

RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [1]

LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA [2]

ASESORAMIENTO EN LACTANCIA MATERNA, ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, USO DE CALZADO RESPETUOSO, PORTEO ERGONÓMICO Y RESOLUCIÓN DE DUDAS.

- [Leer más sobre LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA](#) [2]

MENOPAUSIA: UNA MIRADA AMABLE PARA TRANSITAR LOS CAMBIOS. [3]

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS EN LA ESFERA FÍSICA, EMOCIONAL Y AFECTO-SEXUAL. EMPODERAR A LAS MUJERES PARA QUE, EN CASO DE SUFRIR SÍNTOMAS DE MANERA INTENSA, CONSULTEN Y PUEDAN MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA. FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACORDE A LAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS DE ESTA ETAPA. ANIMAR A VIVIR LA MENOPAUSIA DE FORMA ACTIVA, POSITIVA Y SANA.

- [Leer más sobre MENOPAUSIA: UNA MIRADA AMABLE PARA TRANSITAR LOS CAMBIOS.](#) [3]

PROGRAMA EDUCACIÓN MATERNAL. PREPARACIÓN AL NACIMIENTO. [4]

FOMENTAR LA AUTORESponsABILIDAD Y EL AUTOCUIDADO DE LAS MUJERES Y DE SUS FUTUROS HIJOS DURANTE ESTA ETAPA.

- [Leer más sobre PROGRAMA EDUCACIÓN MATERNAL. PREPARACIÓN AL NACIMIENTO.](#) [4]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/talavera-2-la-estacion>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-7>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/lactancia-materna-y-crianza>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/menopausia-una-mirada-amable-para-transitar-los-cambios>

[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/programa-educacion-maternal-preparacion-al-nacimiento>