

CRONOGRAMA TEJIENDO VÍNCULOS

Tema	Acondicionamiento físico
Interpretación y uso del carné materno	Generalidades del ejercicio durante la gestación - estiramiento articular
Cambios psicológicos del embarazo	Técnicas de relajación y respiración
Cambios fisiológicos del embarazo	Ejercicios para la prevención y el manejo del dolor lumbar
Alimentación en el embarazo	Ejercicios para mejorar la digestión durante la gestación
Salud oral	Ejercicios de fortalecimiento pélvico
Daño de las sustancias psicoactivas y alcohol en el embarazo	Estimulación prenatal y técnicas de relajación
Lactancia Materna	Trabajo de relajación de cuello y espalda. Masaje de oxitocina
Planificación familiar	Ejercicios para la prevención y el manejo del dolor lumbar
Derechos de la mujer gestante y lactante	Generalidades del ejercicio durante la gestación - estiramiento articular
Escogencia del nombre del bebé	Pinta barrigas
Trabajo de parto y parto	Ejercicios de fortalecimiento pélvico
Cuidados del recién nacido	Trabajo de relajación de cuello y espalda. Masaje de oxitocina