

ANEXO III

PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES DIALÓGICAS EXTENSIONISTAS

Título de la actividad: *Taller vivencial de higiene postural y herramientas de autocuidado durante la gestación y el parto*

Programa, Servicio o Proyecto en el que se enmarca:

Programa Promoción de la salud materna- Servicio de consulta y orientación para embarazadas y madres recientes-

Fundamentación de la propuesta:

La maternidad implica grandes cambios en el cuerpo y la psiquis de las personas que transitan este proceso. Estos cambios ameritan una especial atención por parte de los profesionales de la salud.

Acompañar durante el proceso de la maternidad y brindar herramientas para mejorar el bienestar y la calidad de vida durante esta etapa suponen un desafío para los profesionales de la salud. Promover la salud de la madre redundará en beneficios ya que son las principales encargadas de la educación para la salud en el seno familiar, favoreciendo a través de ellas, el cuidado de toda la familia. Hoy más que nunca entre la enorme cantidad de información disponible la atención profesional es una intervención necesaria. El maternar y la maternidad necesitan especial atención y este taller busca construir un espacio que responda a esas necesidades.

Estudios anglosajones (Pascual C.P., Pinedo I. A., Grandes G., Cifuentes M. E., Inda I. G. y Gordon J. P., 2016.) han demostrado que las mujeres demandan una educación personalizada y que se continúe después del nacimiento.

La atención durante el embarazo a través de los distintos programas de salud, en cierta medida está cubierta, pero hay una demanda de mayor atención en el momento posterior del parto.

El autocuidado debe estar centrado en las necesidades propias de las personas que maternan para que puedan ser protagonistas de la experiencia que implica este proceso.

Brindar a las personas que transitan la maternidad, técnicas de relajación, respiración, cuidados posturales de la vida diaria, ayuda a prevenir o disminuir la aparición de molestias y malestares propios de este proceso, que pueden resolverse si las intervenciones son realizadas oportunamente.

Objetivos Generales / Específicos:

Objetivo general:

Promover el autocuidado de la salud durante el proceso de la maternidad para mejorar la calidad de vida a través de diferentes estrategias.

Objetivos específicos:

- Favorecer la identificación de situaciones que repercuten negativamente en el cuerpo para agilizar su resolución.

EX-2021-00368999- -UNC-VDE#FP

- Contribuir a la toma de conciencia corporal y al reconocimiento de los beneficios que proporcionan las técnicas de relajación y respiración en el bienestar general.
- Brindar herramientas específicas que favorezcan el autocuidado y la prevención de molestias corporales.

Responsables

Función del Equipo	Nombre y Apellido	DNI
Responsable Académico/a	Romina Mántaras	26073865
Responsable Administrativo/a	Gladis Gentes	6197846

Conformación del equipo de trabajo

Función	Nombre y Apellido	DNI	Carga Horaria
Coordinadora del taller- Expositora	Romina Mántaras	26073865	2 horas
Expositora	Ailin Farré	33307765	2 horas

Carga horaria total de la actividad (horas reloj): 2 horas - **Modalidad de Dictado:** Virtual -**Canal** (Meet- Zoom-Jitsi, etc)

Destinatarios: especialmente dirigido a mujeres gestantes y madres recientes.

Modalidad de Dictado: Virtual

Programa / Descripción de la/s actividad/es

Se trabajará en modalidad taller virtual sincrónico sobre los siguientes puntos:

- Técnicas de respiración y de relajación.
- Técnicas y ejercicios para reconocer el esquema corporal.
- Cuidados posturales en las actividades de la vida diaria.

Bibliografía de referencia

Pascual C.P., Pinedo I. A., Grandes G., Cifuentes M. E., Inda I. G. y Gordon J. P. (2016). Necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad. Estudio cualitativo para el rediseño de la educación maternal. *Aten Primaria.*;48(10):657-664.

Aranceles: Actividad gratuita".