



Universidad
Nacional
de Córdoba

Año de la Defensa de la Vida,
la Libertad y la Propiedad



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

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

ANEXO

Actividad: Taller: Cuidados posturales durante la gestación 2024

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

Fundamentación de la propuesta:

La gestación es una etapa que conlleva importantes cambios físicos y emocionales para las personas gestantes. Estos cambios pueden generar molestias y dolores, especialmente en la región lumbar, cervical y en las extremidades. Un adecuado cuidado postural puede mitigar estos problemas, mejorando la calidad de vida y el bienestar durante el embarazo. Con este fin, el Servicio de Consulta y Orientación para embarazadas y madres recientes, ofrecerá un taller dirigido a embarazadas, profesionales de la salud, estudiantes y el público en general interesado en esta temática.

Objetivo General:

- Proporcionar información y herramientas para el autocuidado postural durante la gestación, promoviendo el bienestar físico y emocional de las personas gestantes.

Objetivos Específicos:

- Educar sobre las posturas correctas a adoptar durante las actividades diarias y los momentos de descanso.
- Prevenir la aparición de molestias comunes durante el embarazo, tales como dolores de espalda y cuello.
- Fomentar la adquisición de hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral durante la gestación.

Equipo Docente:

Función del Equipo	Nombre y Apellido	DNI
Responsable Administrativo/a	Gladis Gentes	6197846
Responsable Académica y Expositora	Romina Mántaras	26073865
Expositora	Ailin Farre	33.307.765

Carga horaria total de la actividad (horas reloj): 90 minutos - Jornada única

Destinatarios: Preferentemente destinado a las personas gestantes, parejas, familias, graduados o estudiantes del área de salud.

Modalidad de Dictado: Virtual