

## Proyecto de Gestión Estudiantil “Talleres educativos prenatales integrales”

### Calendario de talleres 2017

Campus Providencia  
Av. Pedro de Valdivia 641  
Sala B30

Taller práctico	Fecha	Temas
Yoga y embarazo	<b>Martes</b> 1 y 29 de agosto 3 de octubre 7 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas y respiraciones para náuseas y mareos</li> <li>• Saludos al sol para embarazadas</li> <li>• Posturas para fortalecer espalda y piernas</li> <li>• Relajación y visualización del parto con musicoterapia</li> </ul>
Auto cuidado prenatal con masajes	<b>Miércoles</b> 2 y 30 de agosto 4 de octubre 8 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto masaje cráneo cervical</li> <li>• Auto masaje de pies</li> <li>• Drenaje linfático de piernas para embarazadas</li> <li>• Relajación y visualización del parto con musicoterapia</li> </ul>
Reconocimiento y cuidados para el suelo pélvico	<b>Martes</b> 8 de agosto 5 de septiembre 10 de octubre 14 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto reconocimiento del piso pélvico</li> <li>• Ejercicios de fortalecimiento</li> <li>• Movimientos articulares pélvicos</li> <li>• Trabajo con balón kinésico</li> <li>• Relajación y visualización del parto con musicoterapia</li> </ul>
Masaje perineal prenatal	<b>Miércoles</b> 9 de agosto 6 de septiembre 11 de octubre 15 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto reconocimiento pélvico</li> <li>• Auto Masaje perineal prenatal</li> <li>• Masaje perineal prenatal en pareja</li> <li>• Relajación y visualización del parto con musicoterapia</li> </ul>
Parto respetado; la nueva consciencia del nacimiento (17:00 a 19:00 horas)	<b>Viernes</b> 18 de agosto <b>Jueves</b> 14 de septiembre <b>Viernes</b> 20 de octubre <b>Viernes</b> 24 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parto respetado y hormonas del amor</li> <li>• Parto fisiológico y sus tiempos</li> <li>• Rol del acompañante significativo en la prevención de violencia obstétrica</li> <li>• Actividades de empoderamiento femenino</li> </ul>

## Proyecto de Gestión Estudiantil “Talleres educativos prenatales integrales”

### Calendario de talleres 2017

Campus Providencia  
Av. Pedro de Valdivia 641  
Sala B30

Taller práctico	Fecha	Temas
Estoy de parto: confianza y autocontrol	<b>Martes</b> 22 de agosto 26 de septiembre 24 de octubre 28 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulación de contracciones</li> <li>• Ejercicios de apertura de pelvis</li> <li>• Posturas para el parto</li> <li>• Relajación y visualización del parto con musicoterapia</li> </ul>
Masajes para el trabajo de parto	<b>Miércoles</b> 23 de agosto 27 de septiembre 25 de octubre 29 de noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios del alivio del dolor no farmacológico</li> <li>• Masaje lumbo sacro</li> <li>• Masaje lumbo sacro en parejas</li> <li>• Relajación y visualización del parto con musicoterapia</li> </ul>