



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales

Este mes de abril tienes a tu disposición nuestros talleres digitales grabados.

Alimentación saludable en el embarazo

Seguir una alimentación saludable, respetar las cuatro normas básicas para manipular alimentos (limpiar, separar, cocer y enfriar), y evitar el consumo de algunos alimentos durante el embarazo, son prácticas que contribuyen a evitar riesgos de salud y contribuir a un buen desarrollo del feto. Hablaremos de esto y mucho más para saber cómo alimentarte de forma saludable en el embarazo.

[Entra](#)

Vacunas: ¿qué hay de nuevo?

¿Por qué vacunar a tu hijo? Precauciones antes de poner las vacunas, efectos secundarios habituales y cuidados o signos de urgencia son algunos de los temas que trataremos. Además, hablaremos de las vacunas fuera del calendario, de mitos y falsas ideas sobre las vacunas o de novedades como las vacunas inhaladas. Hablaremos de las vacunas incluidas en el calendario infantil y de las que están fuera del calendario y si realmente es recomendable administrarlas, así como de su efectividad y los efectos secundarios que se pueden presentar.

[Entra](#)



TALLERES PRÁCTICOS

NOVEDAD

Meditación en relajación

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación en relajación.

[Entra](#)

Estiramientos para hacer todos los días en 15 minutos

¿Sabías que estirar tus músculos te ayudan a estar en forma y mantener tu peso? Conoceremos una serie de ejercicios para nuestro día a día con los que lograremos relajar nuestros músculos del estrés diario, además de mejorar nuestra amplitud de movimiento. ¡Observa los resultados trabajando sólo 15 minutos al día!

[Entra](#)