

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ESPACIO "CON MI BEBÉ EN BRAZOS" OCTUBRE/DICIEMBRE 2024



SESIÓN DE SUELO PÉLVICO

Miércoles 9 de octubre de 2024. 17:00h. Centro Cívico de Ejea

Durante esta sesión se hablará sobre anatomía (pelvis y suelo pélvico), sobre cómo trabajar el suelo pélvico durante el embarazo, cómo ejercitarlo y prepararlo para el momento y cómo recuperar suelo pélvico, abdomen, postura y respiración tras el parto.

Dinamiza: **IRENE YERA**, Fisioterapeuta experta en Fisioterapia Pediátrica, Máster en Reeducción de Suelo Pélvico y experta en Fisiosexología.

SEXUALIDAD PREPARTO, POSTPARTO, LACTANCIA Y CRIANZA

Miércoles 16 Y 23 de octubre 2024. 17:00h. Centro Cívico de Ejea

Durante estas dos sesiones se abordarán temas tan interesantes como: la vivencia de la sexualidad ante problemas de fertilidad y pérdida gestacional; y vivencia de la sexualidad al inicio de la maternidad (postparto, lactancia y crianza).

Acompaña: **CELIA NAVARRO**, matrona Amaltea Sexología

TALLER DE SUEÑO INFANTIL

Miércoles 30 de octubre 2024. 17:30h. Centro Cívico de Ejea

Entiende el sueño de tu bebé y qué puedes hacer para mejorarlo. Durante esta sesión hablaremos sobre el sueño desde el punto de vista fisiológico, cómo evoluciona el sueño de los bebés, entenderemos por qué se despiertan, cuáles son las señales de cansancio, aprenderemos rutinas y alimentos que favorecen el descanso y trataremos el sueño autónomo.

Facilita: **SARA FERMOSO BAEZA**, enfermera especialista en sueño pediátrico.

DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE

Miércoles 6 de noviembre de 2024. 17:00h. Centro Cívico de Ejea

La adquisición y desarrollo del lenguaje es uno de los aprendizajes más importantes que los niños y las niñas deben realizar en sus primeros años de vida. De cómo se estimule y progrese esta actividad comunicativa, dependerán sus interacciones sociales y la comprensión del mundo que les rodea. En este taller hablaremos del desarrollo lingüístico y de propuestas prácticas para estimularlo en familia.

Dinamiza: **MARTA SORO**, Experta en coaching educativo y neuroeducación. Doctora en educación, licenciada en psicopedagogía y maestra especialista en audición y lenguaje.

1



Ayuntamiento de
**Ejea de los
Caballeros**

Igualdad

**ESCUELA
DE FAMILIAS**
MUNICIPAL DE EJEA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ESPACIO "CON MI BEBÉ EN BRAZOS" OCTUBRE/DICIEMBRE 2024

USO Y ABUSO DE PANTALLAS EN PRIMERA INFANCIA (0-3 años)

Miércoles 13 de noviembre 2024. 17:00h. Centro Cívico de Ejea

Hasta los 3 años conviene evitar las pantallas de cualquier tipo, para que el niño o la niña se centre en el juego, la interacción y la exploración del entorno.

Durante esta sesión trataremos las consecuencias del uso de pantallas.

HÁBLALE, MÍRALE, CÁNTALE Y JUEGA

Acompaña: **Dra. PILAR MALLADA VIANA**, Pediatra del Centro de Salud Rebolería

NEUROEDUCACIÓN: PROPUESTAS PARA EL DESARROLLO DEL CEREBRO EN FAMILIA

Miércoles 20 de noviembre 2024. 17h. Centro Cívico de Ejea

La neuroeducación es la disciplina que estudia el funcionamiento del cerebro y que nos ayuda a entenderlo para optimizar sus capacidades. En este taller se explorará el concepto de neuroeducación y se plantearán distintas actividades prácticas para aplicarlas en casa.

Facilita: **MARTA SORO**, Experta en coaching educativo y neuroeducación. Doctora en educación, licenciada en psicopedagogía y maestra especialista en audición y lenguaje.

LA SALUD EMPIEZA EN LA BOCA

Miércoles 27 de noviembre 2024. 17h. Centro Cívico de Ejea

Disponer de una buena salud bucodental es fundamental para gozar de buena salud y calidad de vida. Esta higiene es recomendable que se haga desde la infancia. Además de la higiene bucodental hablaremos sobre factores que pueden prevenir los procesos infecciosos y condicionar una mala oclusión dental e incluso la fisionomía del rostro.

Facilita: **DIEGO RUIZ**, postgrado en odontopediatría, profesor de ortodoncia y fotografía en la Universidad de Zaragoza, Máster de ortodoncia y ortopedia dentofacial.

JUEGO Y DESARROLLO EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Miércoles 4 de diciembre de 2024. 17:00h. Centro Cívico de Ejea

Conoceremos las etapas de desarrollo motor, juegos y juguetes que puedan favorecer el desarrollo de los bebés en esta etapa llena de cambios, aprenderemos a estimular el desarrollo motor por edades y hablaremos sobre mitos y juegos y juguetes no recomendados.

Dinamiza: **IRENE YERA**, Fisioterapeuta experta en Fisioterapia Pediátrica, Máster en Reeducción de Suelo Pélvico y experta en Fisiosexología.

2



Ayuntamiento de
**Ejea de los
Caballeros**

Igualdad

**ESCUELA
DE FAMILIAS**
MUNICIPAL DE EJEA