



Minerva Castillo Naturópata
Medicina Holística Familiar

Programa de Curso Psicoprofiláctico



Nuestra Visión

Construir una sociedad mexicana con personas y familias conscientes, felices y sanas.



Nuestra Misión

Ser un espacio que satisfaga las necesidades cognitivas, espirituales y físicas de las familias desde los abuelos, la pareja, la gestación, hasta la nueva crianza; para mejorar la salud, su calidad de vida, prevenir enfermedades, con el único objetivo de formar mejores seres humanos.



Nuestra Filosofía

Prepararse es amar. La preparación consciente desde la gestación, nacimiento, cuidados del recién nacido potencializan todos sus sentidos, fortalecen la confianza, la seguridad, la inteligencia emocional, las habilidades psicomotrices para lograr una sociedad más afectiva, solidaria, consolidando así la integridad de los individuos con el objetivo de crecer como sociedad y por ende convertirnos en un mejor país.



Objetivos del curso:

Integrado por 8 talleres básicos y 4 talleres opcionales:

- Prepararse de manera consciente tanto física como emocionalmente para el trabajo de parto.
- Conocer cómo se prepara el cuerpo para el nacimiento del bebé.
- Conocer las etapas de maduración de los órganos del bebé con fundamento científico.
- Conocer las prácticas de un parto saludable, caminar, moverse, cambiar de posición durante el trabajo de parto. ¿Por qué ayuda el movimiento?
- Practicar posiciones y movimientos útiles durante el embarazo y el trabajo de parto.
- Conciencia de la pareja o del familiar que acompañará a la futura mamá para tener apoyo continuo durante el trabajo de parto.
- El papel que juega la pareja y la familia así como la importancia del apoyo continuo.
- El papel de la Doula durante en Nacimiento.
- Conocimiento de las Intervenciones médicas, ruptura de la fuente, analgesia epidural, episiotomía.
- Preparación para el manejo de dolor, el parto duele, pero ese dolor no debe implicar sufrimiento.
- Mitos y realidades de las posiciones para un parto saludable. El pujo.
- Importancia de mantener al bebé con la madre para incrementar el vínculo y promover la lactancia.
- Autodescubrirse como madres y padres para mejorar la transición al momento de integrar al nuevo ser de la familia.



Puntos importantes a revisar durante el curso:

- Cambios físicos y emocionales durante del embarazo.
- Sexualidad.
- Guía de ejercicio, hábitos saludables.
- Nutrición.
- Señales de alarma.
- Vincularse con el bebé a través de los sentidos, del contacto y la intuición.
- El importante rol que juegan las hormonas.
- Fisiología del dolor, diferencia entre dolor del parto normal y dolor asociado con algún trauma.
- Desarrollar y mantener la confianza en la habilidad para parir.
- Atención y cuidados que promueven el parto normal.
- Etapas del parto.
- Herramientas para el trabajo de parto, uso de pelotas, rebozo, respiración, relajación, aromaterapia y masaje.
- Ejercicios para favorecer la dilatación.
- Estimulación de los cinco sentidos para el manejo del dolor.
- Estrategias para enfrentar el trabajo de parto prolongado.
- Beneficios de las posiciones verticales durante el parto.
- Establecer ritmo y ritual durante el trabajo de parto.
- El pujo espontáneo.
- Intervenciones médicas y complicaciones.
- Beneficios de la hidroterapia durante el trabajo de parto.
- Beneficios del calor y/o frío durante el trabajo de parto.
- Parto humanizado.



- Parto en agua.
- Parto en casa.
- Cesárea humanizada.
- Parto medicalizado y Cesárea medicalizada.
- Importancia de la lactancia para la madre y el bebé.
- Mitos y barreras culturales de la lactancia.
- Correcto agarre al seno.
- Posiciones de la lactancia.
- Señales tempranas del hambre.
- Reconocer si el bebé está recibiendo suficiente alimento.
- Lactancia más allá de los primeros días.
- Identificar las necesidades físicas y emocionales del recién nacido inmediatamente después del nacimiento.
- Habilidades del recién nacido durante las primeras 5 horas de vida.
- Importancia del desarrollo social, emocional y cognitivo del bebé.
- Cuidados del bebé durante las primeras semanas en casa.
- Características fisiológicas y emocionales del posparto.
- Cuidados y necesidades de la nueva madre.
- Depresión y ansiedad posparto.
- Definir roles de apoyo en el posparto.
- Toma de decisiones informadas.
- Los derechos de la mujer. NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016. Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida.
- Elaboración de plan de parto.
- Herramientas para la comunicación y negociación, pareja, familia, médico.



- Eventos inesperados.
- Ritual de bienvenida al nuevo integrante de la familia.



 33 3815 39 75 | 55 4190 5415

 01 (55) 658 87 823

 Calle José María Vigil
No. 2269, Col. Ladrón
de Guevara, Guadalajara.

 Nicolás San Juan 910 interior 10
Col. Del Valle C.P. 03100
CDMX

