

Añada la dirección comunicacio@saludyfamilia.es a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clique aquí para recibir correctamente nuestros boletines](#)



[Asociación Salud y Familia](#)

SEPTIEMBRE 2026

DIA MUNDIAL DE LA SALUD SEXUAL 2026



Associació **SALUD y** Família

La promoción de la salud sexual supone un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad que coloca en el centro el consentimiento para mantener relaciones sexuales libres de coacción o violencia. La salud sexual implica que los derechos de todas las personas, sea cual sea su orientación sexual, deben ser respetados y protegidos en la sociedad y en la ley. La atención a la salud sexual incluye la prevención de los embarazos no deseados y de las enfermedades de transmisión sexual. La utilización de anticonceptivos, del preservativo y la vacunación cuando es necesaria son los mejores aliados para mantener la salud sexual a lo largo de la vida.

DIA MUNDIAL DE LA ANTICONCEPCIÓN 2026



La Asociación Salud y Familia celebra este día que está dedicado a sensibilizar sobre la necesidad de que mujeres y hombres tengan un fácil acceso a los métodos anticonceptivos disponibles. El uso



de anticonceptivos EFICACES fomenta el derecho de mujeres y hombres a decidir el número de hij@s y cuando desean tenerlos a

la vez que es la forma saludable de preservar el intervalo mínimo de dos años entre embarazos. En nuestra entidad te ofrecemos anticonceptivos GRATUITOS de alto impacto y larga duración para que cada pareja pueda desarrollar su vida sexual sin temor a los embarazos no deseados, cada madre goce de salud y descanso y cada niñ@ tenga su lugar en el mundo 🌍. USANDO ANTICONCEPTIVOS SUMAS AMOR Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR



El aborto es seguro y se encuentra médica y humanamente asistido cuando es legal. El aborto legal tiene un impacto directo y positivo en la salud de las mujeres, evitando sus muertes, la esterilidad y las enfermedades ginecológicas asociadas al aborto clandestino. El aborto legal siempre es una elección de la mujer que evita la maternidad impuesta y favorece

los embarazos deseados y planificados. El aborto legal reduce el número de abortos, aumenta el uso de anticonceptivos eficaces y evita la violencia y el abuso infantil. La acción global por el aborto legal, seguro y accesible en todos los países es una pieza crucial de la lucha mundial contra la discriminación que sufren las mujeres por el simple hecho de ser mujeres. EN ESPAÑA EL ABORTO ES GRATUITO Y LEGAL. PIDE UNA CITA CON NOSOTRAS SI ESTÁS PENSANDO EN INTERRUPIR TU EMBARAZO.



AMPLIACIÓN DE SERVICIOS Y PRESTACIONES

Durante el 2026, el Programa SALUD: 1000 PRIMEROS DÍAS DE VIDA amplía el servicio de Crianza Positiva abriendo CONSULTAS INDIVIDUALES A DEMANDA y añade la nueva prestación de un paquete de PAÑALES.

El Programa ofrece a madres vulnerables de todos los orígenes:

#Acceso preferente y gratuito a los anticonceptivos modernos de gran eficacia y larga duración. #Acceso preferente y gratuito a información y orientación sobre las ayudas públicas disponibles para madres, niños y familias.

#Talleres de Crianza Positiva y Talleres de Alimentación Saludable con servicio gratuito de guardería. #Acceso a un paquete de leche y cereales para bebés entre 4 y 17 meses de edad.

LA CALIDAD DE LA ATENCIÓN RECIBIDA DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA ES EL PILAR DEL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL SALUDABLE A LARGO DE TODA LA VIDA.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Barcelona 

SALIDAS EN FAMILIA SEPTIEMBRE

SALIDA AL PARQUE DE ATRACCIONES TIBIDABO



Plazas limitadas.

La Asociación Salud y Familia programa una visita en familia al Parque de atracciones Tibidabo. Será el sábado, 26 de septiembre de 10:30 a 14:30 h. En colaboración con el programa Apropa Cultura. Inscripciones en fjaramillo@saludyfamilia.es



LOS PARQUES SON TU SEGUNDA CASA. La luz natural regula nuestra energía.

Pasear solo/a, en pareja o con tus hijos, desde bebés y durante toda la etapa escolar, por parques y espacios verdes es una **ACTIVIDAD IMPRESCINDIBLE** para

mantener y mejorar la salud de todos. Visitando los parques regalas a tus hijos un tiempo muy valioso y disfrutas de un rato más calmado. Ahora puede aprovechar la luz y los colores de la estación y cargarse de energía. DA UN RESPIRO Y CUIDA DE TU SALUD FÍSICA Y MENTAL. VISITAR LOS PARQUES Y ZONAS VERDES ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS. LOS PILARES DE LA ENERGÍA VITAL SE CONSTRUYEN A LO LARGO DE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE VIDA



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Barcelona 

SEPTIEMBRE SALUDABLE



La alimentación recibida durante los 1000 primeros días de la vida influye de forma decisiva sobre la salud y la tendencia a la obesidad en la edad adulta.

La alimentación del bebé debe consistir en las cantidades moderadas de leche y cereales que te indicará tu pediatra.

Cuando empieces a introducir otros alimentos a tu bebé, éstos deben ser FRUTAS, VERDURAS, PESCADO Y/O CARNE DE POLLO. No acostumbres a tu bebé a comer bollería, pizza, patatas fritas, dulces, carnes rojas ni bebidas azucaradas. Los adultos debemos imitar lo que hacemos por nuestros hijos y nietos. A cualquier edad, una alimentación saludable refuerza el sistema inmunitario, nos hace más resistentes al contagio de infecciones y, si nos infectamos, nos permite recuperarnos antes.

LA BASE DE UNA SALUD DURADERA SE CONSTRUYE DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Barcelona 

NORMAS DE RESERVA DE PLAZAS PARA SALIDAS Y EVENTOS CULTURALES
A CARGO DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Todas nuestras actividades son gratuitas. Las personas interesadas comunicarán la voluntad de asistir dirigiéndose al correo electrónico saludyfamilia@saludyfamilia.es.

Se les confirmará telefónicamente si son admitidas. En caso de no poder realizar la confirmación debido a la ausencia de respuesta de la persona interesada, se pasará a la siguiente persona inscrita y se enviará un correo electrónico avisando a la persona no encontrada que no ha sido admitida.

Con la colaboración de:



Facebook



Twitter



Página web



WhatsApp



Instagram

Copyright © `*|CURRENT_YEAR|*` `*|LIST:COMPANY|*`.
`*|IFNOT:ARCHIVE_PAGE|*` `*|LIST:DESCRIPTION|*`

CONTACTE:

`*|HTML:LIST_ADDRESS_HTML|*` `*|END:IF|*`

[Cancela la suscripción](#) [Modifica la suscripción](#)

`*|IF:REWARDS|*` `*|HTML:REWARDS|*` `*|END:IF|*`