



## Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales

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

### Todo sobre la tiroides

La tiroides produce la hormona tiroidea, que controla muchas de las actividades de nuestro cuerpo. En este taller explicaremos qué es, cuáles son los problemas tiroideos como hipertiroidismo, nódulos tiroideos o hipotiroidismo, cuáles son sus causas, los síntomas y su tratamiento, así como mitos y realidades.

[Entra](#)

### Porteo ergonómico: ¿en qué consiste y qué sistemas existen?

Aprenderemos a manejar diferentes tipos de portabebés, a analizar sus características, ventajas y desventajas. Diferenciaremos las opciones de porteo seguras y ergonómicas de las que no lo son, entendiendo los riesgos de un porteo inadecuado y aportando herramientas necesarias dar respuesta a las necesidades de las familias, todo ello velando por la salud del bebé porteador y el adulto porteador.

[Entra](#)



### TALLERES PRÁCTICOS

NOVEDAD

### Rutina de ejercicios para hacer en la silla de trabajo

Anímate a realizar esta serie de ejercicios que puedes hacer desde la silla de trabajo y que te ayudará a estirar las articulaciones y evitar molestias físicas, así como reactivar la circulación y reducir el estrés.

[Entra](#)

### Meditación centrada en la autocompasión

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación centrada en la autocompasión.

[Entra](#)