

Pacientes

TALLER DE PORTEO ERGONÓMICO

Jueves, 19 de noviembre de 2026

Horario: 17:00 a 19:00 h.

Salón Actos.

Centro de Iniciativas Municipales de Collado Villalba

PROGRAMA

17:00 - 17:15 h. **Recepción y bienvenida**

Presentación del taller y de las personas asistentes.
Objetivos y beneficios del porteo.

17:15 - 17:45 h. **Porteo seguro y ergonómico**

Posición fisiológica del bebé.
Desarrollo saludable de la cadera y la espalda.
Normas básicas de seguridad (regla T.I.C.K.S.).

17:45 - 18:15 h. **Conociendo los diferentes portabebés**

Fular elástico.
Fular tejido.
Bandolera.
Mochila ergonómica.
Ventajas e indicaciones de cada sistema.

18:15 - 18:45 h. **Taller práctico**

Colocación correcta del portabebé
Ajuste según la edad y tamaño del bebé.
Corrección de errores frecuentes.
Prácticas guiadas.

18:45 - 19:00 h. **Preguntas y cierre**

Resolución de dudas.
Recomendaciones finales.
Entrega de material informativo.
Aprende a portear de forma segura, cómoda y respetuosa con el desarrollo de tu bebé.

COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

DIRIGIDO A

Familias gestantes, madres, padres y cuidadores.

RECOMENDACIONES

Acudir con ropa cómoda.
Traer vuestro portabebé si disponéis de uno.

Este documento ha sido aprobado por la Comisión Técnica de la Coordinación de la Información en noviembre del 2026

Date de alta en hgvillalba.es
y descárgate la APP

DISPONIBLE EN Google Play
Consíguelo en el App Store

Red Hospitales sin Humo

SaludMadrid Hospital Universitario General de Villalba

hgvillalba.es - madrid.org