



UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN

Para participar en el curso, lo primero que debes hacer es registrarte en <http://bit.ly/Transformatusalud>, si ya lo hiciste, no es necesario que lo hagas de nuevo.

El siguiente paso es **asistir al curso-taller los sábados** a las 10 am (Ensenada, Baja California, México) - 13 hrs (Asunción, Paraguay) mediante la liga de zoom que se te envió por correo.

Después de la **primera** sesión **llenar el formulario** de inicio en: <http://bit.ly/MetaSMART1>. Este formulario deberás **llenarlo de nuevo** después de la **5ta y última sesión**, para valorar tu avance.

Establecer **una meta SMART** cada semana y tomar **una foto al día** que represente el cumplimiento de tu meta, recuerda que el objetivo es llevar a cabo tu meta, **todos los días**.

Si algún día **no lo pudiste hacer, no te preocupes**, explícanos cual fue el motivo, la barrera que te lo impidió, y reflexiona sobre que podrías hacer para eliminar ese obstáculo la próxima vez que se presente. Registra tu respuesta en el formulario correspondiente, recuerda que lo puedes editar durante la semana aún cuando ya lo hayas enviado.

- Semana 1** <http://bit.ly/FotosSMARTsem1>
Semana 2 <http://bit.ly/FotoSMARTsem2>
Semana 3 <http://bit.ly/FotoSMARTsem3>
Semana 4 <http://bit.ly/FotoSMARTsem4>
Semana 5 <http://bit.ly/FotoSMARTsem5>
Semana Reposición <http://bit.ly/FOTOSMARTsemrep>

Comparte tus fotos en nuestras redes sociales con el hashtag **#transformandomiestilodevidacontrolomisalud** y **#estilodevidasanoUABC**.



10 AM ENSENADA, B.C., MÉXICO 1 PM ASUNCIÓN, PARAGUAY

SABADOS 22 Y 29 MAYO, 5, 19 Y 26 JUNIO 2021.

Transforma tu estilo de vida,
toma el control de tu salud.



UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN

10 AM ENSENADA, B.C., MÉXICO 1 PM ASUNCIÓN, PARAGUAY

PREGUNTAS:

¿Cómo obtengo mi constancia?

Asistencia a las cinco sesiones, llenado de formulario inicial y final en "Jotform", registrar tus metas SMART con fotografías en "google forms".

Si me perdí alguna sesión, ¿ya no puedo obtener mi constancia?

Si te perdiste alguna sesión y la revisaste de forma asincrónica por nuestras redes sociales, **aún, puedes unirme al reto**, y llenar los formularios y registrar tus metas SMART, y **recibir tu constancia**.

¿A dónde puedo dirigirme si tengo preguntas?

Puedes escribirnos a **medicinaestilovidamex@gmail.com**

Si uno o mas dias no pude llevar a cabo mi reto y no subo una foto, ¿ya no me darán constancia?

El objetivo de este curso es apoyarte y acompañarte, si algunos dias no pudiste hacerlo, explícanos la razón y cual consideras que puede ser una estrategia que podrías implementar para que no te vuelva a suceder. Este trabajo reflexivo sustituye tu foto, porque sigues trabajando en mejorar. Así que, sí te daremos constancia.

¿Donde puedo buscar información que me ayude a llevar a cabo mis metas?

Curaremos información artículos de revistas, estudios, publicaciones, videos, páginas de internet que te serán de utilidad en una página llamada Padlet.

Regístrate en esta liga:

https://padlet.com/referrals/dra_flores_monsivais

SABADOS 22 Y 29 MAYO, 5, 19 Y 26 JUNIO 2021.

