

## APLICACIONES MÓVILES PARA FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES

*Lyda Yolima Rincon Bayona*

A continuación, relaciono el listado de App que pueden ser usadas para educar a nuestra comunidad:

1. **Alimentos sanos y divertidos para niños:** Si no sabes qué cocinar para las comidas o cenas de tus hijos en esta aplicación encontrarás una serie de recetas sanas, nutritivas y con muchas vitaminas, muy fáciles de realizar, que ayudarán a que tus hijos tengan una dieta completa. Podrás encontrar recetas para aperitivos, sopas, arroces, carnes, pescados y mariscos, verduras y postres, etc.



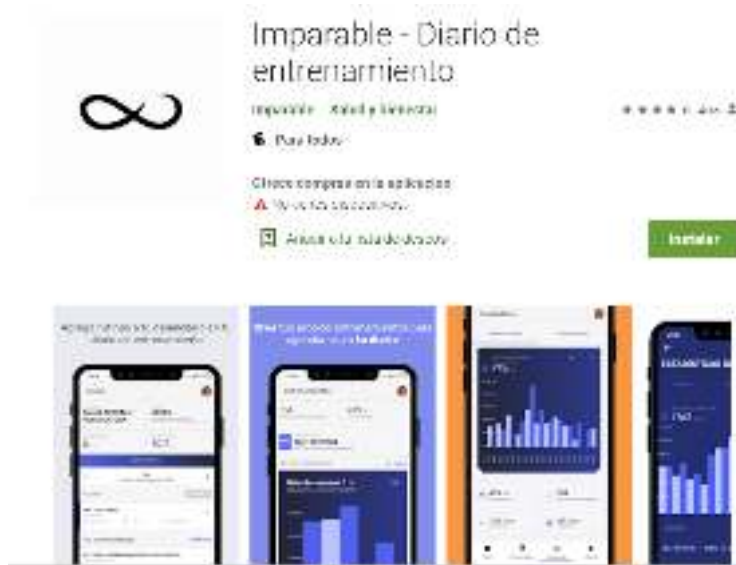
2. **Aprender frutas y verduras - juegos para niños:** Nuestra aplicación tiene 9 actividades educativas para fomentar el aprendizaje de los niños pequeños y bebés. Con estas actividades para aprender frutas y verduras, los niños aprenderán jugando formas, colores, tamaños y números. El juego incluye puzzles de frutas y verduras divertidas, y dibujos para colorear. En todas las actividades el orden y posición en el que aparecen los elementos son aleatorios para trabajar la flexibilidad cognitiva en los niños.



3. **Guía de alimentación saludable, recetas saludables:** Encuentra en esta guía de alimentación un importante contenido relacionado con los hábitos dietéticos (dieta balanceada) y el estilo de vida (dietas saludables).



4. **Imparable - Diario de entrenamiento:** Tienes a tu disposición un diario de entrenamiento en donde encontrarás tus datos más importantes en un solo lugar. Podrás revisar tus estadísticas y rutinas realizadas o por realizar planificadas en tu calendario con nuestros programas de entrenamiento o con tus rutinas creadas en la aplicación. Crea entrenamientos de forma rápida con todos nuestros ejercicios. Selecciona ejercicios de nuestra base de datos y crea tu rutina de forma rápida sin complicaciones.



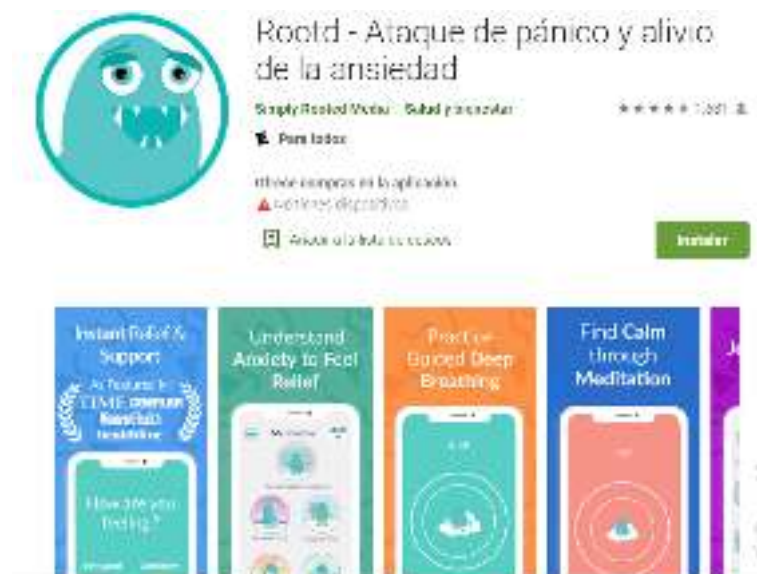
5. **Yana: Tu acompañante emocional:** Yana es un Chatbot (Agente Conversacional Automatizado) que apoya a las personas que tienen -o creen tener- depresión o ansiedad, a través de estrategias basadas en la terapia Cognitivo - Conductual. Yana presenta las herramientas más útiles y prácticas de la terapia de una manera amigable, simple e inteligente para ayudar a manejar sus estados emocionales, cualquier día a cualquier hora.



6. **Remente: Bienestar, Motivación, Rutinas:** Aplicación destacada en reconocidas revistas, tales como Forbes, Wired, American Psychiatric Association y muchas más: «La aplicación más útil que he visto; es incluso mucho más práctica que muchos libros, cursos y sesiones de orientación psicológica para desarrollo personal y motivación que existen en el mercado. Estoy tan agradecida de haber encontrado este maravilloso recurso. Se lo recomiendo a todo el mundo.», Alison, EEUU.



7. **Rootd - Ataque de pánico y alivio de la ansiedad:** Siempre ahí para ayudar cuando te sientes abrumado por un sentimiento de ansiedad o ataque de pánico. Después de activar Rootr presionando un gran botón rojo, se le presentan dos caminos guiados para aliviar el pánico: uno para cuando esté listo para enfrentar el ataque de pánico y otro para cuando solo desee encontrar consuelo lo más rápido posible.



8. **Diario de ánimo y preguntas (anti depresión):** Reflexio es una fabulosa aplicación de preguntas diarias, donde cada día descubrirás una nueva pregunta que te ayudará a conocerte mejor a ti mismo. Con una interfaz intuitiva y fácil de usar, Reflexiō es el espacio tranquilo y seguro donde tus pensamientos tienen un lugar especial.



9. **Autimo - Descubre emociones:** Autimo™ fue diseñado para ayudar a las personas con autismo a aprender a reconocer las emociones y las expresiones faciales a través de juegos de identificación (juegos de parejas, juegos de intrusos, juegos de adivinanzas) y un soporte para imágenes. Los contenidos son completamente personalizables y permiten agregar fotos y animaciones de padres y familiares.



10. **Respira, piensa, actúa:** Ríanse y aprendan mientras ayudan a un amigo monstruo de Sesame Street a calmarse y a superar los desafíos diarios. Esta aplicación bilingüe (inglés y español) basada en investigación ayuda a su niño a aprender la estrategia de Sesame para resolver problemas: “Respira, piensa, actúa”. Toquen y pulsen para ayudar al monstruo amigo a respirar profundo, pensar en un plan y ¡a intentarlo! Su niño disfrutará las animaciones graciosas y las interacciones juguetonas a la vez que se expone a un vocabulario emocional

importante, a una técnica de respiración para calmarse, estímulos personalizados y mucho más.

