



BOLETIN

Información y ayuda

JUNIO 2024



PASOS PARA UNA LECTURA EFECTIVA



1 Visualización

Es un proceso discontinuo, ya que la mirada no se desliza de manera continua sobre las palabras.



2 Fonación

La articulación oral consciente o no, a través de la cual la información pasa de la vista al habla.



3 Audición

La información pasa al oído.



4 Cerebración

La información llega al cerebro y culmina el proceso de comprensión.



PREPARA TU SISTEMA INMUNE

Te recomendamos lo siguiente para evitar el resfrío

- Controla la ansiedad
- Maneja el estrés
- Come sano
- Duerme lo suficiente
- Hacer ejercicio a diario
- Hidrátate
- No fumes
- Toma vitaminas



¿YA TE RESFRIASTE?

Consume estos alimentos para subir tus defensas

- Té
- Ajo
- Repollo
- Papas
- Pescado
- Almendras
- Verduras
- Naranja
- Yogurt
- Avena
- Limón
- Miel

