



Informaciones & Ayuda

BOLETIN OCTUBRE, 2020



Tips para mejorar tus videollamadas

ILUMINACIÓN

Usa una luz natural y suave frente a ti, por detrás de la cámara, nunca a tu espalda o directo sobre tu cabeza.

ENCUADRE

Cambia el alto de la silla o utiliza libros para levantar el computador, lo ideal es que la cámara esté a la altura de tus ojos.

NO DESCUIDES LA PRESENTACIÓN PERSONAL

Todos estamos en casa, pero debemos proyectar una buena imagen, por eso no debemos relajarnos tanto con la ropa, peinado, etc. Esto incluye una buena postura al sentarse.

CONTROLA EL ENTORNO

Preocúpate de lo que va a estar detrás tuyo, lo ideal es tener un fondo neutro sin muchas distracciones, e idealmente un lugar donde no transite nadie que pueda interrumpir tu videollamada. Recuerda que el cualquier ruido, grito, ladrido será escuchado por todos.

BUENAS PRÁCTICAS

El respeto debería ser igual al que presentas en una sala de reuniones, no uses tu celular durante la reunión, si alguien está hablando ponle atención y si puedes apaga tu micrófono, avisa si necesitas ausentarte, evita iniciar una conversación que solo le interesa a una persona, si puedes convérsalo después solo con ella.

Y valora el tiempo de los demás, se puntual para iniciar y no extiendas de más los saludos ni las despedidas, una reunión eficiente es una reunión corta.



Beneficios de las Nueces y Pasas

Consumir nueces a diario favorece la concentración y la salud mental, gracias a su alto contenido de neuroprotectores, vitamina E, ácido fólico, melatonina y grasas omega 3.

Por otro lado las pasas previenen el estreñimiento. Las pasas son ricas en fibras tanto solubles como insolubles, por lo que ayudan a aumentar el volumen de las heces y a suavizarlas, estimulando el intestino y facilitando su expulsión, también favorece la salud de los huesos, son ricas en antioxidantes, previenen la anemia y cuidan la salud de tu corazón.

¿Sabías que cultivando estas plantas ayudas a las abejas y así evitas su extinción?

